

## Chicorée mit Parmesan überbacken

### Zutaten für 2 Portionen :

- 1 Chicoréestaude mittelgroß
- Saft einer halben Zitrone
- 4 EL frisch geriebener Parmesan
- 2 EL Olivenöl



### Zubereitung :

Für den Chicorée mit Parmesan überbacken werden die Chicoréestauden geputzt und halbiert und dann sofort an der Schnittfläche mit Zitrone abgerieben und der Zitronensaft in die aufgeschnittene Fläche eingeträufelt.

Eine passende Auflaufform wird mit etwas Olivenöl ausgefettet und in den Backofen gestellt, der auf 180 °C aufgeheizt wird. Nun die Chicorée-Hälften mit der Schnittfläche nach unten in die Auflaufform legen und etwa 5 Minuten erhitzen lassen. Dann die Chicorée-Hälften mit Olivenöl bepinseln und mit Parmesankäse bestreuen. Im Backofen bei 200 g Heißluft ca. 20 Minuten überbacken. Beobachten, dass das Ganze nicht zu braun wird.

### Tipp:

Diese einfache – aber sehr leckere Beilage passt zu allen kurz gebratenen Fleisch- oder Fischgerichten. Wir lieben dieses leicht bittere Gemüse, das vermutlich auch noch sehr gesund ist. Vor allem regen die Bitterstoffe ja den Speichelfluss an und fördern so eine gute Verdauung. Übrigens – genau so läßt sich auch der Radicchio Trevisiano zubereiten.

© [WWW.KOCHBAEREN.DE](http://WWW.KOCHBAEREN.DE)