Chicorée-Porree in Senfrahm
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

4 Chicorée, 800 gr Porree (Lauch), 4 Tomaten, 2 Esslöffel Butter oder Margarine, Salz, Pfeffer, 800 ml Gemüsebrühe (Instant), 200 ml Sahne, 2 Esslöffel Senf, 2 Esslöffel heller Soßenbinder, 200 gr Putenbrustaufschnitt (hauchdünn geschnitten), Petersilie zum Garnieren.

Die Vorbereitungen:

Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden oder TK-Ware auftauen.Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln.Die Chicoréeblätter vom Strunk zupfen, waschen und in Stücke teilen.

Die Zubereitung:

Fett erhitzen. Chicorée darin kurz garen, herausnehmen. Porreeringe im heißen Bratfett andünsten, salzen und pfeffern. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen.Sahne und Senf zum Porree geben. Soßenbinder einstreuen, kurz aufkochen lassen und nochmals abschmecken. Chicorrée und Tomaten zufügen. Mit Putenaufschnitt und Petersilie garniert servieren.Eventuell noch Salzkartoffeln dazu reichen.Tipp: Chicorée hat einen zarten, bitteren Geschmack, ist besonders kalorienarm und enthält sehr viel Vitamin A und C. Damit sich die gedünsteten Blätter des Chicorrées nicht braun färben, beträufeln Sie sie mit etwas Zitronensaft.Wer noch kalorienbewußter kochen möchte, kann die Sahne gegen Milch austauschen.

Dieses Rezept finden Sie unter: www.sehrlecker.de