

Chicorée aus dem Ofen

4 Chicorée
4-6 frische Tomaten (alternativ Dosentomaten, diese bitte waschen)
2 rote Zwiebeln
1 Karotte
ein wenig klein geschnittener Knollensellerie
Olivenöl
1 EL Mehl
150 ml Soja- oder Hafercuisine
1 EL Cashewmus
6 EL gehackte Walnüsse (oder Nussmix)
Salz, Pfeffer, Senf, Kräuter nach persönlichem Geschmack

Die Zwiebeln und Karotten schälen und klein schneiden. Vom Knollensellerie ein schmales Scheibchen abschneiden und sehr klein schneiden. Alles zusammen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten. Währenddessen die Tomaten klein schneiden und zu dem angebratenem, restlichen Gemüse in die Pfanne geben. Falls Sie keine Tomaten zu Hause haben sollten, es funktioniert auch mit Dosentomaten, nur spülen Sie diese vorher ab, das nimmt etwas den "dosigen" Geschmack.

Nun wird der Chicorée halbiert und in die Pfanne gelegt, etwas Wasser hinzufügen, so dass der Boden gerade eben bedeckt ist.

Salz und Pfeffer hinzugeben und etwa 10 Minuten mit Deckel köcheln lassen.

In einer kleinen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, das Mehl anschwitzen und mit der Soja- oder Hafercuisine sowie dem Senf verrühren und etwas andicken lassen.

Den Chicorée aus der anderen Pfanne in eine Auflaufform legen. Die angedickte Sauce mit dem Sud aus der Pfanne vermengen, noch einmal kurz aufkochen und mit Pfeffer, Salz und Kräutern (6-8 Kräutermischung) abschmecken. Über den Chicorée gießen und mit den gehackten Nüssen bestreuen.

Bei 180° C im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten backen.

Bei uns gibt es Pellkartoffeln dazu.

