

Überbackener Chicorée mit Orangen-Béchamel-Soße

Für 4 Portionen

Für den Chicorée:

4 Kolben Chicorée	1 Orange, Saft, Abrieb	4 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	1 EL Zucker, braun
4 Sch. Kochschinken		

Für die Soße:

30 g Butter	30 g Mehl	125 ml Gemüsebrühe
125 ml Orangensaft	250 ml Milch	Salz
Pfeffer	1 Bund Schnittlauch	

Außerdem:

70 g geriebener Käse

Chicorée putzen, halbieren, harten Strunk entfernen (nach Belieben).

Orangen heiß abbrausen und trockenreiben. Von einer Orange die Hälfte der Schale dünn abreiben, Orangen halbieren und den Saft auspressen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Chicoréehälften darin mit der Schnittseite nach unten kräftig anbraten. Die Hälften wenden und die gewölbte Seite ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Orangensaft zu den Chicorée-Hälften gießen und alles 10 Minuten schmoren und einköcheln lassen.

Die Hälften wenden, Zucker auf die Chicoréehälften (Schnittseite oben) streuen, mit der Schnittseite nach unten weiter garen und karamellisieren lassen.

Die Chicorée-Hälften aus der Pfanne nehmen. Mit je einer halben Scheibe Schinken umwickeln. Die Chicorée-Hälften dicht nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Für die Soße Butter in dem Schmoransatz vom Chicorée schmelzen lassen.

Mehl zugeben und pastenartig verrühren.

Gemüsebrühe, Orangensaft und Milch nach und nach zugeben, bis eine cremige Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Soße über die Chicorée-Hälften geben. Nach Belieben mit etwas Käse bestreuen. Im Backofen auf der mittleren Schiene, bei 200 Grad Ober- und Unterhitze, 10 Minuten goldbraun überbacken.

Schnittlauch abbrausen, trocknen und in feine Röllchen schneiden.

Chicorée aus dem Ofen holen, kurz ruhen lassen.

Tipps:

Dazu passen Butter- oder Bratkartoffeln sowie Reis.

Die Orangensoße kann auch vegan zubereitet werden. Dazu Butter durch Margarine oder vegane Butter, die Milch durch Kokosmilch oder ungesüßte Hafer- bzw. Sojamilch ersetzen. Den optionalen Käse (und Schinken natürlich auch) einfach weglassen bzw. ebenfalls durch eine vegane Variante ersetzen.

Martin Gehrlein am 13. Februar 2026