

# Schneller Chicorée-Apfel-Auflauf

## Zutaten (für 4 Personen):

- 3 große Chicorée
- 12 Scheiben geräucherter Schinken
- 1 säuerlicher Apfel
- 200 g Greyerzer
- alternativ: Emmentaler
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Kürbiskerne

Ofen auf 170 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit dem Öl auspinseln.

Chicorée waschen, vierteln und vom Strunk befreien. Jedes Viertel mit einer Scheibe Schinken umwickeln und den Schinken mit einem Zahnstocher befestigen.

Käse reiben. Apfel mit einem Apfelausstecher entkernen und in Scheiben schneiden. Chicoréeviertel und Apfelscheiben abwechselnd in die Form schichten. Mit Käse bestreuen und die Kürbiskerne darauf verteilen. 30-35 Minuten im Ofen backen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Barbara Scheel

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)