Mediterraner Gemüseauflauf mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	393 kcal/ 1649 kJ	Fett:	31 g
Eiweiß:	19 g	Davon gesättige Fettsäuren:	10 g
Kohlenhydrate:	10 g	ungesättige Fettsäuren:	21 g

Zutaten für 4 Portionen :

2	Chicorée
2	kleine Fenchelknollen
1	Zucchini
1	gelbe Paprika
250 g	Kirschtomaten
8	Scheiben roher italienischer oder spanischer Schinken
100 g	gehackte Walnüsse
100 g	geriebenen Parmesan
2 EL	Butter
1 EL	Mehl
100 ml	Milch
1 TL	Rosmarinnadeln
	Salz, Pfeffer
	Muskatnuss

Außerdem:

4	kleine Auflaufförmchen

Zubereitung:

1. Chicorée waschen, putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Fenchelknollen putzen, in Viertel schneiden und den Strunk entfernen. Zucchini waschen und in Scheiben, Paprika waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

2. Fenchel in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Anschließend die Chicorréehälften, die Zucchinischeiben und die Paprikastreifen dazu geben und nochmal 2 Minuten kochen lassen. Gemüse aus dem Wasser nehmen und dabei das Kochwasser aufheben.

3. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Einen Esslöffel Mehl dazu geben, 2 Minuten unter Rühren anbräunen. Mit einer Kelle Gemüsekochwasser aufgießen und Milch dazu geben. Aufkochen lassen. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken.

4. Die vier Auflaufförmchen mit jeweils einer Scheibe Schinken auslegen und diese mit zwei Vierteln Fenchel, einem halben Chicorée, einigen Zucchini-Scheiben und Paprikastreifen sowie den halbierten Kirschtomaten belegen. Zwei bis drei Esslöffel der Soße und Walnussstückchen darüber verteilen, großzügig mit Parmesan bestreuen, die Rosmarinnadeln darauf verteilen und alles mit einer zweiten Scheibe Schinken bedecken. Im Ofen bei 180 Grad 15-20 Minuten überbacken.