

Genussvoll essen - während einer Krebstherapie

GEBACKENER CHICORÉE MIT WEINTRAUBENSAUCE*

Den Chicorée halbieren, Strunk drin lassen, da sonst der Chicorée auseinander fällt. Anbraten auf der Schnittseite, danach auf ein Backblech legen und mit Mandeln und Rosinen bestreuen. Im Backofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten garen.

Für die Sauce den Zucker in einem Topf karamellisieren. Die Trauben halbieren, dann mit anbraten bis sie Wasser ziehen. Mit Weißwein ablöschen. Den Balsamico und die Worcester Sauce zum Würzen verwenden. Abschmecken mit Pfeffer und Salz.



2	CHICOREE
2 EL	MANDELSPLITTER
2 EL	ROSINEN
	OLIVENÖL zum Anbraten
1/2 EL	ZUCKER
etwas	WEISSWEIN
100 g	WEINTRAUBEN
1/2 EL	BALSAMICO
1/2 EL	WORCESTER SAUCE
	PFEFFER & SALZ

2 Portionen



NÄHRWERTRELATION: ● Kohlenhydrate ● Eiweiß ● Fett

Quelle: Hessische Krebsgesellschaft e.V. (2021): Ernährung während und nach der Krebstherapie
Rezeptideen aus dem Selbsthilfeprojekt der Hessischen Krebsgesellschaft e.V.; S. 47