

Porree im Hemd

Zutaten | 4 Portionen

3- 4 St.	Porree
6 – 8 Scheiben	Kochschinken
1	Zwiebel
40 g	Butter
40 g	Mehl
½ l	frische Vollmilch
	Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL	geriebener Hartkäse (Emmentaler, Parmesan)

Zubereitungszeit: 20 Min., Backzeit 40 Min.

Zubereitung:

- Porree putzen und die Stangen in der Länge einmal durchschneiden, so dass man je 2 gleich lange Hälften erhält.
- Diese Stangen jeweils mit einer Scheibe Schinken umwickeln und in eine Auflaufform legen.
- Zwiebeln schälen, würfeln und zusammen mit der Butter in einem Topf anbräunen.
- Mehl dazugeben und alles gut miteinander vermengen.
- Nach und nach die Milch dazugeben, alles zu einer glatten Masse verrühren und einmal aufkochen lassen.
- Die Mehlschwitze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abschmecken.
- Diese Béchamelsauce auf dem Porree verteilen und nach Geschmack den geriebenen Hartkäse darüber streuen..
- Den Auflauf für 30 bis 40 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze garen.

Tipp:

Dazu passen gekochte Kartoffeln.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 328 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
336 kcal	18,8 g	17,7 g	22,5 g	403 mg