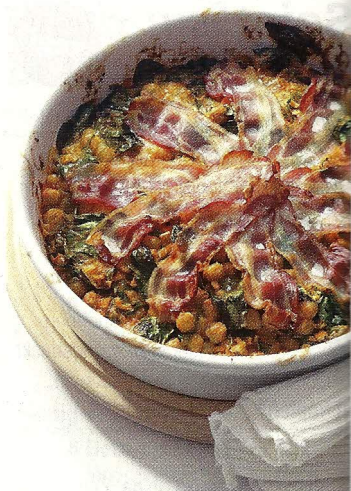




Kicher-Gratin

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Für eine ofenfeste Form von ca. 1½ Litern,
gefettet

1 dl Vollrahm

3 Esslöffel Tomatenpüree

1½ Esslöffel Maizena

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

2 Dosen Kichererbsen

(je ca. 250 g), ab gespült,
abgetropft

150 g Jungspinat

150 g Luzerner Rahmkäse,
grob gerieben

1 Zwiebel, fein gehackt

10 Tranchen Bratspeck

Rahm mit Tomatenpüree und Maizena in einer grossen Schüssel verrühren, würzen. Kichererbsen, Spinat, Käse und Zwiebel daruntermischen. Masse in die vorbereitete Form füllen, etwas andrücken. Specktranchen strahlenförmig darauflegen.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Pro Person: 31 g Fett, 21 g Eiweiss,
24 g Kohlenhydrate, 1915 kJ (457 kcal)