

## **DAS REZEPT**

### **Porree mit Schinken – eine Delikatesse**



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Back-Tipps.

Wer sich gesund ernähren möchte, sollte zwei bis drei Mal in der Woche Fleisch essen, zwei Mal Fisch und sich zwei bis drei Mal vegetarisch ernähren. Heute empfehle ich Ihnen ein Gericht mit einer kleineren Portion Fleisch.

#### **Porree im Schinkenmantel 4 Portionen**

##### **Zutaten:**

800g Porree, 150g Margarine oder Butter, 80g Mehl, 250ml Milch, Salz, Pfeffer, gekörnte Brühe, acht Scheiben gekochter Schinken, 150g geriebener Käse

##### **Zubereitung:**

Den Porree putzen und in etwa zwölf Zentimeter lange Stücke schneiden. In Salzwasser fünf bis acht Minuten kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Das Kochwasser auffangen und weiter verarbeiten

Das Fett in einem Topf schmelzen. Das Mehl dazugeben und anschwitzen und mit der Milch und 250ml des Gemüsewassers ablöschen. Einmal aufkochen lassen. Die Bechamel-Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Porreestücke mit je einer Schinkenscheibe (evtl. halbieren) umwickeln und in eine Auflaufform legen. Soße darüber verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten goldbraun überbacken. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln. Guten Appetit!