



Thema: Porree, Welschzwiebel, Aschlauch, alles Lauch

Lust auf Vitamin C, Vitamin K und Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Magnesium und die Spurenelemente Eisen und Mangan? Dann schnell ran an unseren Lauch, der hat jetzt Hochsaison und kommt vom Sonnenhof in Bad Boll erntefrisch zu uns.

Lauch ist eine der vielseitigsten Gemüsearten. Lassen Sie sich überraschen!

Unsere Crème Vichyssoise können Sie je nach Wetterlage kalt oder warm auftischen :-)

Crème Vichyssoise für 4 Personen

- 300 g Lauch
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2 große Kartoffeln
- Salz
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 1/4 l Milch
- 1/4 l Sahne
- 1/4 Peperoni
- (1/8 l Sahne)
- 1/2 Bund Schnittlauch

Lauch waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln und beides in der Butter glasig andünsten. Kartoffeln schälen und würfeln, Peperoni putzen und sehr fein würfeln, beides dazu geben, Brühe angießen, salzen und bei schwacher Hitze kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind (ca. 30 Min). Alles pürieren. Milch und Sahne zugießen, erhitzen aber nicht mehr kochen. Abschmecken. Soll die Suppe kalt gegessen werden, jetzt sieben und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren die Sahne halbsteif schlagen und unterziehen. Mit Schnittlauch bestreuen. Bei der heißen Variante können Sie auf die geschlagene Sahne gerne verzichten. Nur der Schnittlauch, der sollte drauf.

Tipp: Vorsicht mit der Peperoni, weniger ist mehr. Schmeckt auch mit pflanzlicher Milch und Sahne. Die Suppe lässt sich beliebig variieren: z.B. mit Limettenschale abschmecken, Hühnerbrühe statt Gemüsebrühe ...

Pasta mit Lauch und Pastinaken für 4 Personen

- 2 kleine Peperoni
- 8 EL Olivenöl
- 300 g Lauch
- 800 g Pastinaken
- Salz und Zucker
- 300 ml Gemüsebrühe
- 400 g Penne
- 1/2 Bund Petersilie

Peperoni samt Kernen fein hacken und mit dem Öl mischen (kennen Sie vielleicht von Ihrem Italiener). Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Pastinaken putzen, schälen und in feinste Scheiben hobeln (geht auch mit dem Sparschäler. 1 EL scharfes Öl in der Pfanne erhitzen und Lauch und Pastinaken bei moderater Hitze ca. 5 Min. anbrutzeln. Dann ordentlich salzen und mit 1 Prise Zucker würzen. Kurz karamelisieren lassen, Brühe angießen, Deckel drauf und 15 Min. sanft köcheln lassen. Jetzt die Penne nach Anleitung kochen, abgießen und mit dem Gemüse vermengen, feingehackte Petersilie drüberstreuen. Scharfes Öl extra reichen. Alles servieren. Und sich darüber wundern, dass Pastinaken echt richtig gut schmecken :-)

Tipp: für Kinder lieber frisch geriebenen Parmesan statt Würz-Öl dazureichen.

Schmeckt lecker auch: Salat aus Lauch für 2 Personen

- 3 schlanke Lauchstangen
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- 40 g getrocknete Tomaten in Öl
- 4 EL Weißweinessig
- etwas frischer Thymian oder getrockneten Zucker, Salz, Pfeffer

Lauch putzen und in ca. 3 cm breite Scheiben schneiden (sieht besonders schön aus, wenn sie schräg schneiden). Die Brühe aufkochen und den Lauch ca. 8 Min. darin köcheln, abgießen und 250 ml der Brühe auffangen. Die Tomaten abtropfen lassen (Öl auffangen) und in sehr feine Streifen schneiden. Zitrone mit dem Sparschäler hauchdünn schälen und die Schale ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Die Brühe mit Essig, Zitronenschale, Kräutern vermischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 60 Min. marinieren lassen. Zum Schluss die Tomaten mit 2 EL Tomaten-Öl unterheben.

Tipp: Lauchsalat hat mehr Vitamine als alle Blattsalate. Dazu passt ein feines Risotto mit frischen Pilzen und ein schöner Weißwein.