

Lauch/Porree

Herzhafte Würze in ganzer Länge



Als Pfannengemüse



Als Eintopf



In der Quiche



Im Salat



E Einkaufen

- Manchmal wird Lauch auch Porree genannt.
- Es gibt ihn einzeln oder im Bund.
- Frische Lauchstangen sind fest und weiß mit knackigen grünen Blattspitzen.
- Suppengrün enthält Lauch, Sellerie, Möhre und Petersilie.

L Lagern

- Lauch hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 1 Woche.

Z Zubereiten

- Die weißen Teile vom Lauch sind zart und schnell gar.
- Schneiden Sie die grünen Enden in feinere Streifen und lassen Sie diese länger garen.
- Lauch schmeckt als Hauptbestandteil oder würzende Zutat in vielen herzhaften Speisen.
- Fein geschnitten können Sie Lauch roh als Salat essen.

S Saison

Lauch gibt es von Juli bis Februar reichlich aus Deutschland und das ganze Jahr als Importware.

N Nachhaltigkeit

Kaufen Sie Lauch in der Hauptsaison aus heimischem Anbau. So sparen Sie Geld und schützen die Umwelt.

R

Rezept

Lauch-Hähnchen-Pfanne

Zutaten (für 4 Portionen):

2	Stangen Lauch
500 g	Hähnchenbrust
3 EL	Rapsöl
100 ml	Gemüsebrühe (nach Anleitung auf der Packung zubereiten)
300 ml	Milch
150 ml	Sahne
3 TL	Mehl
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten



- Die Wurzelansätze der Lauchstangen abschneiden.
- Die groben äußeren Blätter und welke oder trockene grüne Enden abschneiden.
- Die Lauchstangen längs halbieren, auffächern und unter fließendem Wasser waschen.



- Die weißen Anteile in etwa 1 Zentimeter breite Streifen schneiden.
- Die grünen Anteile in feinere Streifen schneiden.



- Die Hähnchenbrust auf einem anderen Schneidebrett in Streifen schneiden.
- Danach das Schneidebrett, das Messer und die Hände gründlich reinigen.



- 2 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Die Fleischstreifen darin rundherum anbraten.
- Salzen, auf einen Teller legen und zur Seite stellen.



- 1 Esslöffel Öl in die Pfanne geben.
- Die Lauchstreifen und die Gemüsebrühe dazugeben.
- Den Deckel auflegen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.



- Das Hähnchenfleisch, die Milch und die Sahne dazugeben.
- Zum Kochen bringen und 2 Minuten köcheln.
- Das Mehl in wenig kaltem Wasser anrühren.
- Das Mehlwasser in kleinen Portionen dazugeben, bis beim Aufkochen eine cremige Soße entsteht.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Dazu passen Reis oder Hirse.

Fotos: Arnout van Son, © BLE