

Lauch Porree



© Leonid Nyshtko - Fotolia.com

Verwendung:



Kochen
Dünsten



Backen
Überbacken



Rohkost
Salat

Die weißgrünen Stangen werden gern in Gemüsesuppen und Eintöpfen verwendet, aber auch roh als Zutat zu gemischten Salaten.

Passt auch zu:



Fleisch, Hackfleisch



Kartoffeln



Käse, z. B. im Auflauf



Möhren, Champignons



Nudeln



Eier, z.B. als Quiche



Tipp:

So bereiten Sie Lauch richtig vor:
Die groben äußeren Blätter entfernen, dann den Wurzelansatz und vom Grünen die welken/trockenen Enden abschneiden. Nun die Lauchstange längs halbieren. Jetzt können Sie die Hälften bequem unter fließendem Wasser auffächern und zwischen den einzelnen Blättern durchwaschen.



Kühlen
Gefrieren

Lagerung:

Im Gemüsefach des Kühlschranks je nach Zustand **ein paar Tage**.



Lauch-Hähnchen-Pfanne

250 Gramm Hähnchenbrust
 1 mittelgroße Zwiebel
 1 große Stange Lauch
 oder 2 kleine
 2 plus 1 Esslöffel Pflanzenöl
 50 Milliliter Gemüsebrühe
 (Instant-Gemüsebrühe nach
 Vorgabe in Wasser auflösen)

150 Milliliter Milch
 75 Milliliter Sahne
 2 Teelöffel Speisestärke
 Salz, Pfeffer

150 Gramm Reis

Zubereitungszeit:
 circa **45 Minuten**



1.

Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.



2.

Lauch putzen, wie im Tipp beschrieben. Anschließend den Lauch quer in schmale Streifen schneiden. Den **Reis** nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser garen.



3.

Das **Hähnchenfleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen und **auf einem gesonderten Schneidebrett** in mundgerechte Streifen schneiden, danach **gründlich die Hände waschen**.



Variation:
 Anstelle von Reis
 schmeckt auch Brot
 gut dazu.



4.

Das **Pflanzenöl** in einer großen Pfanne erhitzen. Das **Hähnchenfleisch** darin von allen Seiten anbraten bis es durchgegart ist, dann aus der Pfanne nehmen. Bei Bedarf einen Esslöffel **Pflanzenöl** in die Pfanne nachgießen und die **Zwiebelwürfel** darin glasig werden lassen.



5.

Die **Lauchstreifen** zugeben, salzen und bei mittlerer Temperatur unter Zugabe der **Gemüsebrühe** circa **5 Minuten** dünsten. **Hähnchenfleisch** wieder zufügen und erwärmen. **Milch** und **Sahne** zugießen und etwas einkochen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Speisestärke mit etwas Wasser** anrühren und so viel zugeben, dass beim Aufkochen eine angedickte Soße in der Pfanne entsteht.

