



Unser Gemüse im Januar 2024

Der Lauch

Lauch wird auch Porree genannt und zählt zu den Zwiebelgewächsen. Er gilt als das älteste, bekannte Gemüse, dass man bewusst gezüchtet hat.



Wissenswertes

- Der Lauch gilt als der „Spargel des armen Mannes“ und ist eine historische Größe. Bereits die alten Ägypter, die Griechen und die Römer verzehrten das schmackhafte Gewächs.
- Die „erlauchten“ Herrscher verwendeten das Gemüse sogar als Wappenzierde. Der britische Landesteil Wales trägt auch heute noch Lauch in seinem Wappen.
- Heute wird der Lauch sowohl in der traditionellen, als auch in der modernen Küche als aromatisches und sehr nährstoffreiches Gemüse geschätzt.
- Als ganzjähriges Gemüse ist der Lauch preiswert zu erwerben. Von Juni bis September gibt es den Sommerlauch, während in den Herbst- und Wintermonaten der frostunempfindliche Winterlauch geerntet wird.

Lauch: Aus der Küche nicht mehr wegzudenken

Lauch ist mit seinem zwiebelähnlichen Aroma ein guter Zwiebelersatz, dabei jedoch milder, delikater und süßer. Er ist ein ideales Würzgemüse für Suppen, Soßen und Fleisch. So gehört ein kleiner Vorrat in jeden Kühlschrank. Er eignet sich gedünstet als Gemüsebeilage, sehr pikant schmecken u. a. Möhren mit Lauch. Er kann aber auch mit Käse und Schinken überbacken als Hauptgericht gereicht werden. Den zarten Sommerlauch kann man sogar roh oder blanchiert zu Salat verarbeiten. Dünstet man feine Streifen kurz in wenig Fett an, bereichert er zudem viele Suppen. Darüber hinaus ist Lauch durchaus gesund. Er bringt die Verdauung in Schwung, schützt unsere Zellen vor schädlichen Radikalen und mindert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Käse-Lauch-Suppe

Zutaten (4 Portionen):

1 Zwiebel, 2 Stangen Lauch, 2-3 EL Butter, 1 L Gemüsebrühe, 200 g Schmelzkäse, 80 g geriebener Käse (würzig), ½ TL Muskatnuss (gerieben), Salz, Pfeffer

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Auch den grünen Teil bis fast zum Ende schneiden. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Zwiebeln und Lauch 5 Minuten andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 10-15 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Lauch weich ist. Schmelzkäse und geriebenen Käse dazugeben und unterrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.