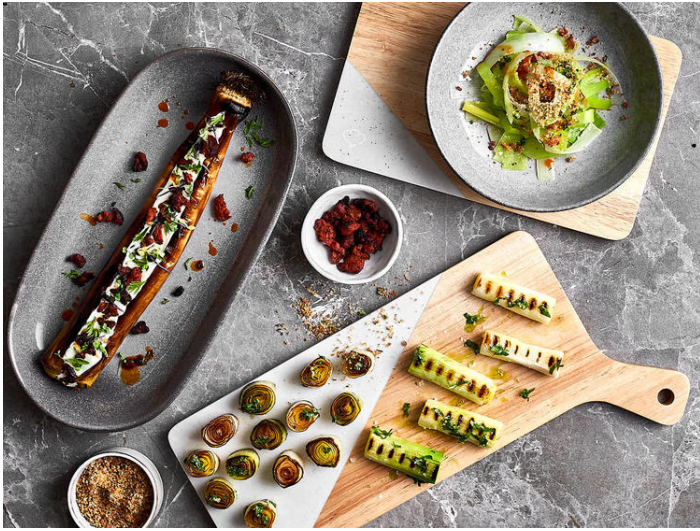


Lauch zubereiten – 4 Garmethoden für Porree



Heute widme ich mich dem **langen, weiß-grünen Stangengemüse**, welches die einen unter **Lauch** und die anderen unter **Porree** kennen. Allerdings ist das Gemüse selten der Hauptakteur in der Küche und wird ähnlich wie Zwiebeln eher für den Ansatz und die Aromatik verwendet. Oder was ist deine standardmäßige Zubereitung von Lauch? Etwa auch zum Verfeinern von Wintersuppen, Eintöpfen und Pfannengerichten?

Ich persönlich finde, das ist viel zu schade! Denn wer Lauch einmal in verschiedenen Facetten gegessen hat, weiß: Das Gemüse mit seinem **milden, gleichzeitig leicht würzigen und süßlichen Geschmack** ist viel mehr als ein Mitläufer. Deshalb dreht sich heute alles darum, wie du **Lauch zubereiten** kannst – vom **Braten und Grillen über Rösten im Backofen bis hin zum Kochen**. Alles, was du brauchst, sind ein paar **Schnitttechniken** und das **richtige Küchenequipment**. Du wirst sehen, das traditionelle Stangengemüse wird niemals langweilig, lässt sich in verschiedenen Formen verarbeiten und macht sogar auf dem Teller einiges her. Also ran an die Stangen – heute gibt es Lauch mit Lauch!

Lauch vorbereiten

Du möchtest Lauch zubereiten? Dann gilt es noch ein paar Vorbereitungen zu treffen. Grundsätzlich kannst du alle Teile der Porreestange verwerten, auch wenn die meisten die dunkelgrünen Blätter abschneiden. Natürlich kommt es ganz darauf an, wie du deinen Lauch nachher zubereiten und essen möchtest.

Zwei Dinge sind für mich allerdings nicht verhandelbar: Zunächst ziehe ich die **äußersten Blätter** einmal ab, diese sind häufig etwas **härter und leicht trocken**. Danach **trimme** ich die **obersten grünen Spitzen** des Gemüses.



Äußerste Blätter des Lauchs werden nach unten hin abgezogen

Lauch waschen

Wenn du Lauch zubereiten möchtest, kommt du um einen Schritt nicht herum – das Waschen. Lauch ist nämlich ein ziemlicher Dreckspatz und unter seinen vielen Schichten verbirgt sich eine Menge Erde und Sand. Doch lass dich davon nicht abschrecken! Im Gegenteil: Es ist eher ein gutes Zeichen, denn daran erkennst du, dass er direkt vom Feld kommt.

Jetzt kommt es natürlich ganz darauf an, in welche Form du deine Lauchstange nachher zerlegen möchtest. Deshalb habe ich direkt **drei verschiedene Möglichkeiten** für dich, um den Schmutz aus den verschiedenen Schichten zu entfernen:

- **Längs halbieren:** So kannst du die Hälften unter fließendem Wasser reinigen und dabei zwischen die verschiedenen Lamellen gehen. Diese Variante eignet sich, wenn du deinen Lauch nachher in Stücke, Streifen oder halbe Ringe schneidest.

Lauch zubereiten – 4 Garmethoden für Porree



Lauch wird unter fließendem Wasser gewaschen

- **Geschnitten:** Wenn du deinen Lauch für eine Gemüsepfanne, einen Salat oder Suppe vorbereitest, kannst du ihn auch erst klein schneiden und dann waschen. Dazu das Schnittgut ins Sieb geben und unter laufendem Wasser durchspülen. Achte dabei darauf, dass das Gemüse nicht zu lang im Wasser liegt, sonst wird es matschig.
- **Am Stück:** Du kannst deinen Lauch auch im Ganzen waschen, wenn du ihn nachher z. B. **am Stück im Ofen** garen möchtest. Das ist die wohl kniffligste Variante. Trimme dafür die grünen Blätter und versuche von dort den Porree leicht aufzuklappen. Halte die Stange so unter Wasser und lass das Wasser möglichst weit in die Rillen laufen.

Lauch schneiden

Nach dem Waschen folgt das Schneiden. Hier hast du verschiedene Möglichkeiten, um die Zwiebelstange zu zerlegen:

1. Mittelstück

Hier solltest du zunächst das dunkelgrüne Ende abschneiden. Setze dabei allerdings nicht zu tief an. In den ersten 3-4 cm des grünen Teils verbirgt sich unter der ersten Schicht noch hellgrüner Lauch. Diesen Teil schneidest du lediglich ab, wenn du Ringe schneiden möchtest, denn diese sollten gut zusammenhalten und

sich unterhalb der "Lauchgabel" befinden.



Auch wenn man die **Wurzelhaare** essen kann, empfiehlt es sich, den ersten Zentimeter der Zwiebel zu entfernen. Dieser ist eher holzig und trocken. Später kannst du die Wurzeln abzupfen, waschen und mit verwenden.

Verwendungsmöglichkeiten: Du kannst den mittleren Teil **in Ringe, Julienne** oder auch **feine Stücke** schneiden. Außerdem kannst du den **mittleren Teil vierteln** und diese Teile z. B. zum Grillen oder Rösten nutzen.



Mittelstück wird geviertelt

2. Gesamte Lauchstange

Hier brauchst du deinen Lauch lediglich an der Spitze trimmen.

Verwendungsmöglichkeiten: Am Stück kannst du Lauch besonders gut im Ofen rösten oder im Kochtopf kochen

Lauch zubereiten – 4 Garmethoden für Porree

oder dünsten.

3. Lauchgrün

Trenne den oberen Teil des Porrees mit den dunkelgrünen Blättern vom mittleren Teil ab.

Verwendungsmöglichkeiten: Diesen Teil kannst du besonders gut für Eintöpfe und zum Auskochen für einen Gemüsefond nutzen.

Lauch zubereiten – die vier besten Garmethoden

Bei der Zubereitung von Lauch stehen dir viele Möglichkeiten zur Verfügung. Zum einen kannst du ihn in **unterschiedlichen Formen** verarbeiten – ob in Ringen, kleinen Stücken, Streifen, geviertelt oder am Stück. Zum anderen gibt es verschiedene Garmethoden: Du kannst ihn **dünsten, kochen, braten, im Ofen rösten und sogar grillen**. Finde deine Lieblingsgarmethode!

Lauch braten

Lauch liebt Röstaromen! Scharf angebraten entwickelt er ein ganz besonderes Aroma, während er innen weich und süß wird. Besonders gut gelingt dir gebratener Lauch in einer Gusseisenpfanne. Das Material ist einfach prädestiniert für krosse Krusten.



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Lauchstangen
- 2 EL Rapsöl

Zum Servieren:

- 1 EL aromatisches Pflanzenöl (z.B. Bärlauchöl)
- 1 TL grobes Meersalz
- 2 Kräuterzweige

Besonderes Zubehör:

- Gusseisen Bratpfanne

Zubereitung:

Step 1: Den mittleren Teil des Lauchs in 3 cm breite Ringe schneiden und von beiden Seiten großzügig mit Öl einpinseln.

Step 2: Gusseisenpfanne erhitzen und Lauchringe in die Pfanne geben und mit einem Pfannenwender leicht andrücken.

Step 3: Lauchringe ca. 4 Minuten scharf anbraten, bis die Oberfläche genügend Röstaromen gesammelt hat und der Lauch leicht weich geworden ist.



Step 4: Dann den Lauch mit einem Pfannenwender oder einer Palette drehen. Von der anderen Seite genauso lange braten.

Step 5: Auf einem Servierteller drapieren und mit Kräuteröl, groben Salzflöcken und gehackten Kräutern garnieren.

Lauch zubereiten – 4 Garmethoden für Porree



Lauch grillen

Das Gleiche wie für gebratenen Lauch gilt übrigens auch für gegrillten. Wer Röstaromen mag, wird gegrillten Lauch lieben. Und das Beste: Du musst nicht extra deinen Grill anschmeißen, eine Gusseisen Grillpfanne erfüllt dir deine Wünsche im Handumdrehen ohne großen Aufwand.

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Lauchstangen
- 2 EL Rapsöl

Zum Servieren:

- 1 EL aromatisches Pflanzenöl (z.B. Bärlauchöl)
- 1 TL grobes Meersalz
- 2 Zweige frische Kräuter

Besonderes Zubehör:

- Gusseisen Grillpfanne

Zubereitung:

Step 1: Den mittleren Teil des Lauchs in 3 bis 4 gleichgroße Stücke teilen. Mit Rapsöl großzügig einpinseln.

Step 2: Gusseisen Grillpfanne ohne Öl stark erhitzen. Lauchstangen in die Pfanne geben und mit einem Pfannenwender leicht andrücken.

Step 3: Lauchstangen ca. 4 Minuten scharf anbraten, bis ein schönes Grillmuster zu sehen ist und der Lauch sich

lösen lässt.



Step 4: Danach auf der anderen Seite wiederholen.

Step 5: Auf einem Servierteller drapieren und mit Kräuteröl, groben Salzlocken und gehackten Kräutern garnieren.



Lauch kochen

Gekochter Lauch klingt für dich unsexy? Dann hast du die Rechnung ohne den Lauch gemacht – denn gekocht entwickelt das Zwiebelgewächs einen wunderbar süßlichen Geschmack und wird butterzart.

Lauch zubereiten – 4 Garmethoden für Porree



Lauch-Salat mit Speck-Bröseln

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Lauchstangen
- Salzwasser
- 1 EL Essig
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Für die Speck-Brösel:

- 50 g Semmelbrösel
- 50 g Speck
- 2 Stiele Petersilie

Besonderes Zubehör:

- Edelstahl Kochtopf
- Gusseisen Grillpfanne
- Stabmixer Sam mit Zerkleinerer

Zubereitung:

Step 1: Edelstahl Kochtopf mit Salzwasser befüllen. Den mittleren Lauchteil in 3 Teile schneiden. Dann jeweils halbieren und die einzelnen Schichten in feine Streifen schneiden.

Step 2: Sobald das Wasser kocht, Lauchstreifen in das sprudelnde Wasser geben. Währenddessen eine Schüssel mit Eiswasser zum Abschrecken bereitstellen.



Step 3: Lauchstreifen ca. 2 Minuten kochen, mit einer Schöpfkelle herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Anschließend abtropfen lassen.

Step 4: Für die Speck-Brösel Speck in einer Gusseisen Grillpfanne knusprig auslassen und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Semmelbrösel im Übrigen ebenfalls knusprig braten.

Step 5: Speck, Semmelbrösel und Petersilie in den Zerkleinerer vom Stabmixer geben und zu feinen Bröseln verarbeiten.

Step 6: Essig mit Öl vermischen und über den gekochten Lauch geben. Mit Speckbröseln garnieren.



Lauch rösten im Backofen

Mein persönlicher Favorit: **Gerösteter Lauch**. Denn es ist unfassbar simpel und gleichzeitig unfassbar lecker. Dafür brauchst du deinen Porree noch nicht einmal schneiden –

Lauch zubereiten – 4 Garmethoden für Porree

einfach am Stück in eine Gusseisen Auflaufform klemmen und bei hoher Temperatur im Ofen rösten lassen.



Step 2: Gusseisen Auflaufform für ca. 45 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen geben.



Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Lauchstange
- 2 EL Rapsöl

Whipped Feta mit Chorizo:

- 200 g Feta
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL griechischer Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Chorizo am Stück
- 2 Stiele Petersilie
- Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör:

- Gusseisen Auflaufform
- Hochleistungsmixer
- Gusseisen Bratpfanne

Zubereitung:

Step 1: Für den Lauch Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lauch waschen und obere Enden trimmen. Großzügig mit Rapsöl einpinseln und ganze Lauchstange in die Gusseisen Auflaufform klemmen.

Step 3: Für den Whipped Feta Feta zerbröseln und in den Behälter des Hochleistungsmixer geben. Zitrone waschen und Hälfte der Zitrone auspressen. Knoblauchzehe pellen und halbieren. Knoblauchzehe, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Joghurt und Olivenöl hinzugeben.



Step 4: Alles auf höchster Stufe mixen, bis der Whipped Feta cremig und homogen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Step 5: Chorizo von der Haut entfernen und Wurst würfeln. Eine Gusseisen Bratpfanne erhitzen und Chorizo knusprig ausbacken. Petersilie hacken.

Step 6: Lauchstange aus der Gusseisen Auflaufform nehmen und mittig einschneiden. Mithilfe eines Spritzbeutels zunächst mit dem Whipped Feta füllen.

Lauch zubereiten – 4 Garmethoden für Porree



Step 7: Gerösteten Lauch auf einem Servierteller mit Chorizo-Würfeln und Petersilie garnieren.



Lauch Know-how

Warenkunde

Zwischen Lauch und Porree besteht kein Unterschied, es ist ein und dasselbe Gemüse. Lauch gehört zur Gattung *Allium* aus der Familie der **Lauchgewächse**. Das Gemüse ist mit der **Zwiebel, dem Knoblauch und dem Bärlauch** verwandt, schmeckt allerdings etwas milder. Das Gemüse besteht aus einer **Zwiebelknolle** mit Wurzeln am unteren Ende, einem **saftigen, weiß- bis hellgrünem Schaft** und **langen, dunkelgrünen Blättern**, die nach oben hin fächerartig auseinander gehen. Rein optisch könnte man meinen, Lauch sei eine zu groß geratene Lauchzwiebel, allerdings sind es zwei ganz unterschiedliche Pflanzengewächse.

Saison

Lauch ist ein klassisches **Wintergemüse**, das du von **Oktober bis Februar** saisonal kaufen kannst. Typisch für Wintergemüse ist, dass es nach dem ersten Frost am besten schmeckt. Lauch bekommst du aber **das ganze Jahr über** im Supermarkt. Was du da findest, nennt sich Sommerlauch und hat einen deutlich längeren weißen Schaft und seine Blätter sind eher hell- statt dunkelgrün. Sommerlauch ist milder im Geschmack, daher wird Winterlauch häufig bevorzugt.

Qualitätsfaktoren

Am besten ist es, **Lauch im Ganzen** zu kaufen. Manche Supermärkte bieten ihn schon getrimmt an, doch diese Vorbereitung führt oft dazu, dass der Lauch austrocknet. Wichtig ist auch, dass er **tief grüne** Blätter ohne gelbe Verfärbungen hat. Sind sie leicht welk, ist der Lauch schon älter und nicht mehr so zart von Innen. Der mittlere Teil sollte **strahlend weiß** sein, je matter und gelblicher er ist, desto älter das Gemüse. Die Stange sollte auch nirgends eingerissen sein, da sich darin Keime bilden können und das Gemüse ebenfalls austrocknet.

Lagerung

Um Lauch so lang wie möglich frisch zu halten, solltest du ihn **kühl und trocken lagern**. Er hat nicht so eine robuste Schale wie Zwiebeln, daher ist Lauch nicht so lang haltbar wie seine Verwandten. Wichtig ist, dass du Lauch nicht wäschst, bevor du ihn in den Kühlschrank legst. Die Feuchtigkeit würde die äußere Haut aufquellen lassen, sodass das Gemüse anfälliger für Schimmel wird. Wickle den Lauch einfach in ein Küchentuch und bewahre ihn im **Gemüsefach deines Kühlschranks** auf. So ist das knackige Wintergemüse **1-2 Wochen haltbar**.

Inhaltsstoffe

Lauch steckt voller Power und ist sehr gesund. Das liegt daran, dass das Wintergemüse viel **Vitamin C** und wichtige **Mineralstoffe** wie Magnesium und Eisen enthält. Besonders während der kalten Jahreszeit empfiehlt es sich, eine kräftige Lauch-Suppe zu kochen, um Erkältungen vorzubeugen. 100 g Lauch haben übrigens nur 30 Kilokalorien.