

# Lothars Gemüseküche

## Porree

Gesammelt und aufbereitet  
von  
Lothar Schäfer

Stand: 03.12.2020



Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des  
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept  
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,  
44869 Bo.-Wattenscheid



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
1.1	Döppenlappes . . . . .	1
1.2	Lauch gebraten mit Senfbutter . . . . .	1
1.3	Lauch-Apfel-Gemüse . . . . .	1
1.4	Lauchgemüse mit Pinienkernen . . . . .	2
1.5	Lauchnudeln . . . . .	2
1.6	Lauchzwiebeln in Balsamico-Marinade . . . . .	3
1.7	Lauchzwiebeln mit Zitronensoße . . . . .	3
1.8	Ofenkartoffeln mit Porree . . . . .	4
1.9	Polentaschnitten mit Lauch . . . . .	4
1.10	Zitronenlauch . . . . .	5
<b>2</b>	<b>Brot, Aufstrich</b>	<b>7</b>
2.1	Champignonbrot mit Lauchzwiebeln . . . . .	7
2.2	Lauch-Schinken-Toast . . . . .	7
2.3	Lauch-Stilton-Toasts . . . . .	8
2.4	Lauchbrot mit Speck . . . . .	8
<b>3</b>	<b>Eierspeisen</b>	<b>11</b>
3.1	Kartoffel-Omeletts mit Speck - und Lauchzwiebeln . . . . .	11
3.2	Marinierter Wein-Lauch mit Wachseiern . . . . .	11
3.3	Omeletten-Lauch-Schnecken . . . . .	12
3.4	Pochierte Eier auf Rahmporree . . . . .	12
<b>4</b>	<b>Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>	<b>15</b>
4.1	Bandnudel-Lauch-Gratin . . . . .	15
4.2	Bulgarischer Lauchtopf . . . . .	15
4.3	Chandertaler Louchgratin (Lauchgratin) . . . . .	16
4.4	Gemüsesoufflé mit Frischkäse . . . . .	16
4.5	Gratin à la romande . . . . .	17
4.6	Gratin de pommes de terre et de poireaux (Kartoffel-Lauch-Gratin) . .	17
4.7	Gratinierte Grießnocken . . . . .	18
4.8	Grießauflauf mit Hühnerleber . . . . .	19
4.9	Hack-Auflauf mit Porree & Kartoffeln . . . . .	19
4.10	Heilbuttgratin auf Lauch . . . . .	20
4.11	Kartoffel-Apfel-Lauch-Gratin . . . . .	20
4.12	Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Edelpilzkäse-Sesam-Kruste . . . . .	21
4.13	Kartoffel-Lauch-Gratin . . . . .	21
4.14	Kartoffel-Lauch-Gratin . . . . .	22
4.15	Kartoffel-Porree-Auflauf . . . . .	22

4.16	Lauchauflauf . . . . .	23
4.17	Lauchauflauf mit Kartoffelkruste . . . . .	23
4.18	Lauchgratin . . . . .	24
4.19	Lauchgratin . . . . .	25
4.20	Lauchgratin mit Fontina-Käse Gratin di porro con fontina . . . . .	25
4.21	Lauchrollen Vichy . . . . .	26
4.22	Lauchsuppe mit Saucisson . . . . .	26
4.23	Linsen-Lauch-Eintopf . . . . .	26
4.24	Möhren-Porree-Topf . . . . .	27
4.25	Nudel-Porree-Auflauf . . . . .	27
4.26	Papet au poisson (Laucheintopf mit Fisch) . . . . .	28
4.27	Papet vaudois (Waadtländer Laucheintopf) . . . . .	28
4.28	Porree-Hackfleisch-Auflauf . . . . .	29
4.29	Porree-Nudeltopf . . . . .	30
4.30	Porree-Pastete . . . . .	30
4.31	Porree-Schinken-Röllchen . . . . .	31
4.32	Reis-Lauch-Auflauf . . . . .	31
4.33	Roastbeef-Auflauf mit Lauch . . . . .	32
4.34	Schales (Kartoffel-Lauch-Auflauf) . . . . .	33
4.35	Schinken-Lauch-Wickel . . . . .	33
4.36	Spätzle-Lauch-Auflauf . . . . .	34
4.37	Speck-Lauch-Eintopf . . . . .	34
4.38	Speck-Lauch-Förmchen . . . . .	35
4.39	Tomaten-Porree-Auflauf mit Käse-Soße . . . . .	35
<b>5</b>	<b>Fischgerichte, Meeresfrüchte</b>	<b>37</b>
5.1	Donauwaller im Wurzelsud . . . . .	37
5.2	Dorschragout . . . . .	37
5.3	Felchenfilets auf Lauch . . . . .	38
5.4	Fisch im Lauchbett . . . . .	39
5.5	Fisch-Piccata mit Curry . . . . .	39
5.6	Gambaspieß an Lauchpiccata und geschmolzenen Tomaten . . . . .	40
5.7	Garnelen mit Paprikagemüse . . . . .	40
5.8	Kabeljau auf Lauchbett . . . . .	41
5.9	Lachs mit Porreegemüse . . . . .	41
5.10	Porree-Fisch-Gratin . . . . .	42
5.11	Rotbarschfilet auf Lauchgemüse . . . . .	43
5.12	See-Aal auf Gemüse . . . . .	43
5.13	Seelachsfilets mit Lauchgemüse . . . . .	43
5.14	Seeteufel auf Lauch . . . . .	44
5.15	Zander mit Lauch-Heu in Biersüppchen . . . . .	45

<b>6</b>	<b>Fleischgerichte, Innereien</b>	<b>47</b>
6.1	Blanquette de veau . . . . .	47
6.2	Bratwurst mit Porreegemüse . . . . .	47
6.3	Fleischpflanzerl mit Lauchgemüse und Butterkartoffeln . . . . .	48
6.4	Frikadellen mit Lauch-Rahm . . . . .	49
6.5	Hack-Lauch-Spieße . . . . .	49
6.6	Heidschnucke im Mummeeleee mit warmem Kartoffel-Lauch-Salat . . . . .	50
6.7	Kalbsvögel mit Lauchnudeln . . . . .	51
6.8	Kasseler mit Lauchzwiebel-Haube . . . . .	51
6.9	Lammfrikadellen auf Currylauch . . . . .	52
6.10	Lauchzwiebel-Frikadellen . . . . .	53
6.11	Mixed Grill mit Kartoffel-Lauch-Gratin . . . . .	53
6.12	Pichelsteiner . . . . .	54
6.13	Porree-Paprika-Pfanne . . . . .	54
6.14	Porree-Rouladen . . . . .	55
6.15	Rinderrouladen . . . . .	56
6.16	Roastbeef sauer-scharf . . . . .	56
6.17	Rôti de porc avec sauce au poireau (Schweinsbraten an Lauchsauce) . . . . .	57
6.18	Schnelle Lauchpfanne mit Rindfleisch . . . . .	58
6.19	Schultergoulasch mit roten Bohnen auf Lauchnudeln . . . . .	59
6.20	Schweineroulade mit Lauch-Käsefüllung auf Austernpilzen . . . . .	59
6.21	Schweinerücken im Lauchmantel . . . . .	60
6.22	Siedfleischrollen mit Lauch . . . . .	61
<b>7</b>	<b>Geflügelgerichte</b>	<b>63</b>
7.1	Hähnchenbrustfilet im Porreemantel . . . . .	63
7.2	Hähnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln . . . . .	64
7.3	Hähnchenspieß mit Lauch und Tomaten-Kompott . . . . .	64
7.4	Kokos-Schnitzel in Curry-Porree-Soße . . . . .	65
7.5	Kräuterhähnchen mit Knoblauchcroûtons und Lauchgemüse . . . . .	66
7.6	Puten-Medaillons auf Porree-Pilz-Rahm . . . . .	66
7.7	Putenspießchen auf Lauchsalat mit geröstetem Curry-Stangenbrot . . . . .	67
<b>8</b>	<b>Grundlagen, Informationen</b>	<b>69</b>
8.1	Lauch . . . . .	69
8.2	Lauch: Schmackhafter Kraftspender . . . . .	69
8.3	Lauchzwiebeln . . . . .	69
8.4	Porree (Lauch) . . . . .	70
8.5	Porree - Die scharfen Stangen . . . . .	71
8.6	Porree - Die scharfen Stangen . . . . .	72
8.7	Wintergemüse . . . . .	73

<b>9 Käsegerichte</b>	<b>75</b>
9.1 Camemberttörtchen im Lauchmantel . . . . .	75
9.2 Porree-Käse-Ecken . . . . .	75
<b>10 Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>77</b>
10.1 Französisches Lauchgericht . . . . .	77
10.2 Gebackener Kürbis mit Porree . . . . .	77
10.3 Gebackener Kürbis mit Porree . . . . .	78
10.4 Gefüllter Lauch . . . . .	78
10.5 Gefüllter Lauch . . . . .	79
10.6 Gemüse mit Käsehäubchen . . . . .	79
10.7 Gratiniertes Porree mit Sahne . . . . .	80
10.8 Lauch . . . . .	81
10.9 Lauch im Schinkenmantel . . . . .	81
10.10 Lauch in Teighülle . . . . .	81
10.11 Lauch Marseiller Art . . . . .	82
10.12 Lauch überbacken . . . . .	82
10.13 Lauchgratin . . . . .	83
10.14 Lauchsnack mit Käse . . . . .	83
10.15 Lauchwickel Mortadella . . . . .	84
10.16 Mangold und Lauch Gemüse . . . . .	84
10.17 Marinierte Champignons mit Lauch und Kräuter-Dip . . . . .	85
10.18 Möhren-Lauch-Gemüse . . . . .	85
10.19 Neue Kartoffeln im Lauchmantel auf Fleischsoße mit Käsehaube . . . . .	85
10.20 Porree im Käse-Schinken-Mantel . . . . .	86
10.21 Porree in Käsesauce . . . . .	86
10.22 Porree mit Schinken-Nusshaube . . . . .	87
10.23 Porreegemüse auf Bauernart . . . . .	88
10.24 Porreegemüse mit Hähnchen . . . . .	88
10.25 Püreenester mit Lauchgemüse . . . . .	88
10.26 Rösti-Taler mit Räucherlachs . . . . .	89
10.27 Rohe Lauch-Bratkartoffeln mit Gänsesülze . . . . .	89
10.28 Sellerie mit Buchweizen . . . . .	90
10.29 Spargel-Lauchpäckchen mit Orangen-Senfbutterm . . . . .	91
10.30 Überbackener Lauch . . . . .	91
10.31 Überbackener Porree in Käsesoße . . . . .	92
10.32 Waadtländer Lauch . . . . .	93
10.33 Warmer Kartoffelsalat mit jungem Lauch und gegrilltem Steak . . . . .	93
10.34 Zeytinli Prasa . . . . .	93
<b>11 Kuchen, Gebäck, Pralinen</b>	<b>95</b>
11.1 Lauch-Tartelettes . . . . .	95
11.2 Rias Porreetorte . . . . .	95

<b>12 Mehlspeisen, Nudeln</b>	<b>97</b>
12.1 Auflauf mit Makkaroni und Lauchgemüse . . . . .	97
12.2 Bandnudeln mit Lachs und Lauch . . . . .	97
12.3 Brokkoli-Lauch-Quiche . . . . .	98
12.4 Eierschinken-Quiche mit Sauerrahm und Winterlauch . . . . .	98
12.5 Grüne Nudeln mit Lauch . . . . .	99
12.6 Kürbis-Lauch Pie . . . . .	100
12.7 Lauch-Apfel-Wähe . . . . .	100
12.8 Lauch-Hörnli mit Radiesli . . . . .	101
12.9 Lauch-Quiche . . . . .	101
12.10 Lauch-Quiches mit Comte . . . . .	102
12.11 Lauch-Schinken-Kuchen . . . . .	102
12.12 Lauch-Tarte mit Blauschimmelkäse . . . . .	103
12.13 Lauch-Tarte-Tatin . . . . .	104
12.14 Lauch-Tartelettes . . . . .	104
12.15 Lauch-Tofu-Quiche . . . . .	105
12.16 Lauchkuchen . . . . .	106
12.17 Lauchkuchen . . . . .	106
12.18 Lauchkuchen . . . . .	107
12.19 Lauchkuchen mit Kräutern . . . . .	107
12.20 Lauchquiches . . . . .	108
12.21 Lauchtorte . . . . .	108
12.22 Lauchtorte . . . . .	109
12.23 Lauchtorte . . . . .	110
12.24 Lauchtorte . . . . .	111
12.25 Mini-Quiche mit Lauch und geräuchertem Schinken . . . . .	111
12.26 Mini-Quiche mit Lauch und Walnüssen . . . . .	112
12.27 Nudeln mit Linsen und Lauch . . . . .	112
12.28 Penne mit Porree . . . . .	113
12.29 Pfälzer Lauchkuchen . . . . .	114
12.30 Pizza mit Lauch, Endivien, Spinat und Stracchino . . . . .	114
12.31 Porree-Birnen-Quiche . . . . .	115
12.32 Porree-Kräuter-Küchlein . . . . .	115
12.33 Porree-Quiche . . . . .	116
12.34 Porree-Quiche . . . . .	117
12.35 Porree-Quiche mit Erdnüssen . . . . .	117
12.36 Porree-Tarteletts mit Gorgonzola . . . . .	118
12.37 Porree-Zwiebel-Kuchen . . . . .	118
12.38 Quarkquiche mit Porree . . . . .	119
12.39 Quiche fromage-poireau . . . . .	119
12.40 Quiche von Frühlingslauch mit Rucola und krossem Pancetta . . . . .	120
12.41 Schinken-Lauch-Wähe . . . . .	121
12.42 Spätzle mit Lauchstreifen und Speck . . . . .	121
12.43 Spaghetti mit Rahmporree . . . . .	122

<b>13 Pasteten, Terrinen</b>	<b>123</b>
13.1 Blauschimmel-Frischkäse-Terrine im Lauchmantel . . . . .	123
13.2 La Flamiche . . . . .	123
13.3 Lauchterrinen . . . . .	124
13.4 Lauchterrinen . . . . .	124
<b>14 Reisgerichte</b>	<b>127</b>
14.1 Lauch-Pilaw . . . . .	127
14.2 Lauchrisotto . . . . .	127
<b>15 Salate</b>	<b>129</b>
15.1 Apfel-Lauch-Salat mit Hackfleischbällchen . . . . .	129
15.2 Apfel-Lauchsalat mit Mettbällchen . . . . .	129
15.3 Apfel-Lauchzwiebel-Salat . . . . .	130
15.4 Griechischer Lauchsalat . . . . .	130
15.5 Kartoffel-Lachs-Salat . . . . .	131
15.6 Kartoffel-Porree-Salat . . . . .	131
15.7 Lauchsalat . . . . .	132
15.8 Lauchsalat . . . . .	132
15.9 Lauchsalat mit Pesto-Röllchen . . . . .	133
15.10 Lauchsalat mit Schafskäse-Creme . . . . .	133
15.11 Lauwarmer Porreesalat . . . . .	134
15.12 Porree-Orangen-Salat mit Zander . . . . .	134
15.13 Porree-Spinat-Salat . . . . .	135
15.14 Porreesalat . . . . .	136
15.15 Porreesalat . . . . .	136
15.16 Porreesalat . . . . .	136
15.17 Porreesalat des Chefs . . . . .	137
15.18 Porreesalat mit Ziegenkäse . . . . .	137
15.19 Tortellini Salat . . . . .	138
15.20 Warmer Lauchsalat . . . . .	138
15.21 Warmer Lauchsalat . . . . .	139
15.22 Warmer Lauchsalat . . . . .	139
<b>16 Saucen, Marinaden</b>	<b>141</b>
16.1 Basilikumschaum . . . . .	141
16.2 Käse-Lauch-Sauce . . . . .	141
16.3 Lauchquark . . . . .	141
<b>17 Vegetarisches, Vollwert</b>	<b>143</b>
17.1 Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen . . . . .	143
17.2 Hirse und Lauch . . . . .	143
17.3 Kartoffelgratin mit Apfelkruste . . . . .	144
17.4 Kernotto mit Lauch und Pilzen . . . . .	144

17.5	Lauchgratin mit Tomatenhaube . . . . .	145
17.6	Paupiettes de legumes . . . . .	145
17.7	Tofu mit Gemüse in Zitronensauce . . . . .	146

**18 Vorspeisen, Suppen 149**

18.1	Badische Lauchsuppe . . . . .	149
18.2	Feine Lauchcremesuppe . . . . .	149
18.3	Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou . . . . .	150
18.4	Grieß-Lauchsuppe . . . . .	150
18.5	Kartoffel-Lauch-Suppe . . . . .	151
18.6	Kartoffel-Lauchsuppe mit Pfifferlingen und krossen Speckchips . . . . .	151
18.7	Kartoffel-Porree-Suppe . . . . .	152
18.8	Kartoffelsuppe mit Champignons . . . . .	153
18.9	Kartoffelsuppe mit Lauchringen . . . . .	153
18.10	Kartoffelsuppe(2) mit Kartoffel-Lauch-Stroh . . . . .	154
18.11	Knackiges Gemüse mit Linsenmousse . . . . .	154
18.12	Kürbissuppe . . . . .	154
18.13	Lachsmousse mit lauwarmen Lauch und Dillcreme . . . . .	155
18.14	Lauch-Timbale . . . . .	155
18.15	Lauchcremesuppe . . . . .	156
18.16	Lauchcremesuppe . . . . .	157
18.17	Lauchcremesuppe . . . . .	157
18.18	Lauchcrèmesuppe . . . . .	158
18.19	Lauchcremesuppe mit Käse . . . . .	158
18.20	Lauchsuppe . . . . .	158
18.21	Lauchsuppe . . . . .	159
18.22	Lauchsuppe . . . . .	159
18.23	Lauchsuppe mit Crostini . . . . .	160
18.24	Lauchsuppe mit Croutons . . . . .	160
18.25	Lauchsuppe mit Gorgonzola . . . . .	161
18.26	Lauchsuppe mit Gorgonzola . . . . .	161
18.27	Lauchsuppe mit Rotbarsch . . . . .	162
18.28	Lauchsuppe mit Schinken . . . . .	162
18.29	Pfifferling-Lauchsuppe mit Kresse . . . . .	163
18.30	Porree-Rahmsuppe mit würzigen - Klößchen . . . . .	164
18.31	Porree-Rahmsuppe mit würzigen Klößchen . . . . .	164
18.32	Porree-Zwiebel-Suppe . . . . .	165
18.33	Porreesuppe . . . . .	165
18.34	Porreesuppe mit Lachsschinken . . . . .	165
18.35	Porreetopf mit Käseklößchen . . . . .	166
18.36	Pot-au-feu . . . . .	167
18.37	Roquefort-Lauch-Suppe . . . . .	168
18.38	Vichyssoise . . . . .	168
18.39	Zwiebellauchrahmsuppe mit Mettbrötchen . . . . .	168



# 1 Beilagen

## 1.1 Döppelappes

1 kg fest kochende Kartoffeln	Salz
1 Stange Lauch	Pfeffer
1 Bd. Schnittlauch	Muskat
1 Bd. Petersilie	2 TL Gemüsebrühwürze
1 Knoblauchzehe	Butter für die Form
100 ml Sahne	200 g geriebener Emmentaler Käse
2 Eier	

Kartoffeln schälen und in Wasser legen. Lauch in Ringe schneiden. Kräuter und Knoblauch hacken.

Kartoffeln grob raspeln. Lauch, Kräuter, Knoblauch und die mit Sahne verquirlten Eier zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und der Gemüsebrühwürze abschmecken.

Kartoffelmasse in eine gebutterte Auflaufform geben. Mit dem Käse bestreuen. Bei 180 Grad C (Umluft) 1 Stunde backen. 10 Minuten bei 190-200 Grad C überkrusten lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** ca. 35 Min.

**Backzeit:** 70 Min.

## 1.2 Lauch gebraten mit Senfbutter

5-6 Lauchstangen	Zitronenpfeffer
50 g weiche Butter	Salz
1 EL körniger Senf	Pfeffer

Lauch längs halbieren und schräg in 10 cm lange Stücke schneiden. 40 g Butter mit Senf und Zitronenpfeffer mischen. Restliche Butter in der Pfanne zerlassen. Lauch darin braten, bis er fast gar ist, aber noch Biss hat. Nach und nach Senfbutter darauf verteilen. Salzen und pfeffern.

Tipp: Schmeckt herrlich mit frischem Walnuss-Ciabatta oder Baguette.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Pro Portion: ca.:** 190 kcal; E 9 g, F 12 g, KH 13 g

## 1.3 Lauch-Apfel-Gemüse

1 EL Zucker	2 rotschalige Apfel (z. B. Jonathan), ca. 200 g, in Würfeli
1 EL Wasser	20 g Butter oder Margarine
2 dl Apfelsaft	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
300 g Lauch, in feinen Streifen	

Zubereiten: Zucker und Wasser in einer weiten Chromstahlpfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hinundherbewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte ziehen. Mit der Flüssigkeit ablöschen, zugedeckt köcheln, bis sich der Zucker gelöst hat. Lauch und Äpfel zugeben, ca. 5 Min. offen garen. Butter oder Margarine beifügen, Gemüse und Äpfel darin wenden, bis alles ringsum glasig ist, würzen.

Lässt sich vorbereiten: Gemüse zubereiten, jedoch bloß knapp weich garen. Vor dem Servieren nur noch heiß werden lassen.

Als Gourmet-Menü: Kürbis-Soufflé, Scampi auf Salat, Entenbrüstli mit Apfel-Soße und Lauch-Apfel-Gemüse, Schokoladeschalen mit Orangenschäum

**Mengenangabe:** 4 Personen

#### 1.4 Lauchgemüse mit Pinienkernen

1 Zwiebel (mittlere)	2 Tassen Gemüsebrühe
3 EL Pinienkerne	1 TL Senfkörner
3 EL Korinthen	Salz
30 g Kokosfett oder Margarine	50 g Butter
600 g Lauch	1 Bd. Petersilie, glatte

Die Zwiebeln schälen, würfeln und mit den Pinienkernen und Korinthen in heißem Fett oder Margarine goldgelb anbraten. Den Lauch kleinschneiden und darin andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, die Senfkörner zugeben und 10-15 Minuten dünsten, mit Salz abschmecken. Die Butter mit etwas Gemüsebrühe verquirlen und zu dem Gemüse geben. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 1.5 Lauchnudeln

600 g Lauch (geputzt gewogen)	200 g Pikantje van Gouda
200 g Fadennudeln oder feine Suppennudeln	Salz
2 EL Butter	Pfeffer
1 Becher Sahne	Muskat

Den Lauch putzen, waschen, ganz dunkles Grün entfernen. In streichholzfeine Stifte schneiden (siehe Foto). Für 2 Minuten in kochendes Salzwasser geben. In kaltem Wasser

abschrecken, in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Nudeln in Salzwasser kochen, so dass sie noch Biss haben. Nach Belieben in Hühnerbrühe statt in Salzwasser kochen. Danach abgießen und abtropfen lassen.

Butter und Sahne in einem Topf erhitzen. Grobgeriebenen Käse zufügen. Mit dem Schneebesen rühren, bis sich alles gut verbunden hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nudeln und Lauch mischen, in eine feuerfeste Form füllen. Sauce darübergießen. 3 Min. unterm Grill oder 10 Min. im Backofen bei 250 Grad überbacken.

## 1.6 Lauchzwiebeln in Balsamico-Marinade

3 Bd. Lauchzwiebeln (450 g)	Salz, weißer Pfeffer
250 g Kirschtomaten	1-2 TL getr. Thymian
4 EL Olivenöl	4 EL (40 g) Pinienkerne
75 g Zucker	40 g Parmesan-Käse (Stück)
100 ml Rotwein-Essig	evtl. Thymian zum Garnieren

Lauchzwiebeln putzen, waschen und evtl. halbieren. Tomaten waschen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln darin portionsweise unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Herausnehmen. Zucker im Bratfett goldbraun karamellisieren. Unter Rühren mit Essig und 100 ml Wasser ablöschen. Unter Rühren köcheln, bis der Karamell gelöst ist. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Tomaten und Zwiebeln in der Marinade schwenken. Zugedeckt mind. 5 Stunden ziehen lassen. Kerne ohne Fett rösten. Lauchzwiebeln anrichten und mit Kernen bestreuen. Käse darüber hobeln. Evtl. garnieren. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**Wartezeit** mind. 5 Std.

**Portion ca.:** 320 kcal / 1340 kJ; E 8 g, F 18 g, KH 30 g

## 1.7 Lauchzwiebeln mit Zitronensoße

1 kg Lauchzwiebeln	2 EL Zitronensaft
Salzwasser	40 g Parmesan, frisch gerieben
20 g Butter	Salz
20 g Mehl	Pfeffer
150 g Sahnejoghurt	1 TL Kapern

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, die dunkelgrünen Blätter abschneiden und anderweitig verwenden. Die Lauchzwiebeln in kochendem Salzwasser 6-8 Min. garen, abtropfen lassen und zugedeckt im Ofen warmstellen.

Butter im Topf schmelzen lassen, das Mehl einrühren. 1/4 l der Kochflüssigkeit einrühren, aufkochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen, Joghurt, Zitronensaft, Parmesan, Salz und Pfeffer zugeben, abschmecken! Heiß halten, aber nicht mehr kochen.

Die Lauchzwiebeln mit der Zitronensoße übergießen und mit Kapern bestreut servieren.

### 1.8 Ofenkartoffeln mit Porree

675 g fest kochende Kartoffeln,  
grob gewürfelt  
15 g Butter  
2 Porreestangen, in Scheiben  
150 ml Weißwein  
150 ml Gemüsebrühe

1 EL Zitronensaft  
2 EL frisch gehackte gemischte Kräuter  
Salz und Pfeffer

**GARNIERUNG:**

abgeriebene Zitronenschale  
frische Kräuter (nach Geschmack]

Die Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten garen. Gründlich abgießen. Unterdessen die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Porree zufügen und 5 Minuten weich dünsten. Die Kartoffeln mit dem Porree in eine ofenfeste Form geben. Wein, Gemüsebrühe, Zitronensaft und Kräuter mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kartoffelmischung gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 190°C 35 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar sind. Nach Geschmack mit Zitronenschale und Kräutern garnieren und zu gekochtem oder gegrilltem Fleisch servieren.

Tipp: Wenn der Porree zu braun wird, decken Sie die Form nach der Hälfte der Backzeit mit Alufolie ab.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 1.9 Polentaschnitten mit Lauch

600 ml Gemüsebouillon  
200 g Maisgriess  
1 EL Öl erhitzen  
2 Knoblauchzehen  
1 Lauchstange

50 g Feta  
4 EL Sauerrahm  
Salz  
Pfeffer

Gemüsebouillon aufkochen, Maisgriess im Sturz begeben und 15 Minuten leicht köcheln lassen, vom Herd ziehen. Öl erhitzen. Knoblauchzehen, Lauchstange waschen, putzen, fein schneiden, in der Butter dünsten, zum Mais geben. Feta fein zerkrümeln, beifügen. Sauerrahm darunter ziehen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polentamasse auf einem mit Backtrennpapier belegten Blechrücken ca. 1 cm dick ausstreichen. Mindestens eine halbe Stunde kühl stellen. Anschliessend mit einem Messer beliebige Formen zuschneiden. Wenig Bratfett erhitzen, die Polentaschnitten beidseitig braten, sofort servieren Tipp: Den

Lauch durch 2-3 Frühlingszwiebeln ersetzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### **1.10 Zitronenlauch**

800 g Lauch,	tersilie,
1 Tas. Olivenöl,	Salz,
1 geriebene Zwiebel,	Pfeffer,
300 g Sellerieknolle,	Saft einer Zitrone,
3 EL klein gehackte Sellerieblätter oder Pe-	1 EL Speisestärke

Zwiebel kurz im Öl dämpfen. Lauch in längliche Stücke, Sellerie in Würfel schneiden und zusammen mit den klein gehackten Sellerieblättern, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft dazugeben und zum Schluss 1 bis 2 Tassen Wasser zufügen. Das Gericht auf niedriger Flamme ca. 1/2 Stunde kochen. Speisestärke mit dem restlichen Zitronensaft auflösen, 2 EL Wasser dazugeben und alles unter den Lauch rühren. Nochmals 2 Minuten köcheln lassen.



## 2 Brot, Aufstrich

### 2.1 Champignonbrot mit Lauchzwiebeln

700 g Weizenmehl Type 550	650 ml Wasser
300 g Roggenmehl Type 1150	120-150 g Liebstöckel (grob gezupft)
100 g frischen Sauerteig	800 g frische Champignon
20 g Salz	200-250 g Lauchzwiebeln
20 g Hefe	

Wasser, Hefe und Sauerteig in die Knetmaschine geben und vermischen. Danach Roggen- und Weizenmehl hinzu geben und bei niedriger Stufe ca. drei Minuten gut verrühren. Das Salz als letztes dazu geben. Bei schneller Stufe die Teigmischung sechs bis sieben Minuten auskneten lassen. In der letzten Minute den grob gezupften Liebstöckel dazugeben. Den fertig gekneteten Teig auf eine gut gemehlte Tischplatte legen, mit einem Küchentuch abdecken und ca. 25 Minuten ruhen lassen. Währenddessen die Pilze in Butterschmalz anbraten, mit Pfeffer (ohne Salz!) abschmecken und abkühlen lassen! Die Lauchzwiebeln in dünne Streifen schneiden, auch das Grün verwenden.

Nach der Ruhe: Nach der Ruhezeit von 25 Minuten den Teig mit einem Nudelholz rechteckig auf ca. vier bis fünf Millimeter ausrollen, mit Wasser abstreichen, so dass die Pilze besser halten. Auf dem befeuchteten Teig Pilze und Lauch gleichmäßig verteilen, andrücken und alles zu einer Brotschnecke aufrollen. Die lange Brotschnecke in vier gleich große Stücke teilen und in die zuvor gebutterten Backformen geben. Die geformten Brotteige nochmals 25 bis 30 Minuten ruhen lassen und dann bei 250 Grad in den vorgeheizten Ofen schieben. (Bitte nicht vergessen, beim Aufheizen des Ofens zusätzlich ein Backblech mit Wasser einzuschieben.) Nach zehn Minuten die Backtemperatur auf 220 Grad reduzieren und die Brote ca. 35 bis 40 Minuten lang goldbraun ausbacken. Nach dem Backen das noch heiße Brot mit einem guten Olivenöl bestreichen und heiß servieren! Tipp: Aus einer der Brotschnecken, die als eingerollter Teig auf dem Tisch liegen, kann man als schnelle Snack-Variante Scheiben schneiden, diese flach auf das Backblech legen und mit fri schen Tomatenwürfeln und etwas geriebenem Käse bei ca. 220 Grad ca. 20 Minuten goldbraun ausbacken.

**Mengenangabe:** 4 Brote

### 2.2 Lauch-Schinken-Toast

8 Scheib. Modelbrot, getoastet	4 Lauchstängel
2 EL Margarine	Salz
1 EL Senf	wenig Streuwürze

8 Tranchen Schinken  
8 Käsescheiben, z. B. Raclettekäse

Paprika

Das getoastete Brot mit der Mischung aus 1 EL Margarine und Senf bestreichen. Die Lauchstängel rüsten, d. h. der Länge nach halbieren, dann in so lange Stücke schneiden, dass sie auf die Brotscheiben passen. Sorgfältig in eine weite Pfanne legen, 2-3 EL Wasser beifügen, wenig Salz und Streuwürze darüber verteilen, den Lauch knapp weichkochen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen, evtl. mit Küchenpapier trocknen. Den Schinken in der restlichen Margarine braten, auf die getoasteten Brotscheiben legen. Lauch darauf verteilen, Käse in Scheiben schneiden, drauflegen, mit Paprika bestreuen.

Backen: 5-10 Minuten im auf 250 Grad vorgeheizten Ofen. Blech über der Mitte einschieben.

### 2.3 Lauch-Stilton-Toasts

#### *Sauce*

2 EL Weißweinessig  
3 EL Sonnenblumenöl  
3 EL Gemüsebouillon  
1 EL heller Portwein  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Tipp), zerbröckelt

1 dl Gemüsebouillon  
2 EL Weißwein  
300 g Lauch, schräg in ca. 1 cm dicken  
Scheiben

#### *Salat*

150 g Stilton  
(englischer Blauschimmelkäse; siehe

1/4 TL Salz  
1 EL Butter, flüssig  
1 EL heller Portwein  
4 Scheib. Toastbrot, diagonal halbiert

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, Soße würzen.

Salat: Stilton ca. 30 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Bouillon und Wein aufkochen, Hitze reduzieren. Lauch begeben, offen ca. 10 Min. knapp weich köcheln, die Soße darüber gießen, warm halten. Butter und Portwein gut verrühren, Toastbrot damit bestreichen. Mit der bestrichenen Seite nach unten in einer beschichteten Bratpfanne goldbraun rösten. Lauch mit der Soße auf Toast verteilen, Käse darauf verteilen.

Tipp: statt Stilton Roquefort verwenden.

FESTMENU MIT FISCH - Lauch-Stilton-Toasts - Kürbis-Fisch-Türmli mit Orangen-Nudeln - Caramel-Soufflés

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**Pro Person:** 350 kcal / 1465 kJ; E 12 g, F 25 g, KH 17 g

### 2.4 Lauchbrot mit Speck

250 g geräucherte Speckwürfel	500 g Roggenmehl, Type 1050
30 g Butter	600 ml Wasser
300 g Lauch	20 g Hefe
1 Apfel (Braeburn)	150 g Sauerteig
1-2 Knoblauchzehen	20 g Salz
500 g Weizenmehl, Type 550	100 g Schmalz

**Vorbereitung:** Die Schinkenwürfel in einer Pfanne mit Butter kross anbraten. Die angebratenen Würfel und die Butter durch ein Sieb abgießen und das Fett für später aufbewahren. Lauch waschen, fein schneiden und kurz blanchieren. Den Apfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Stücke schneiden.

**Teigzubereitung:** Mehl, Wasser, Hefe, Sauerteig und Salz in eine Knetschüssel geben und etwa drei bis vier Minuten bei niedriger Stufe verkneten. Schmalz dazugeben und alles etwa vier bis fünf Minuten im Schnellgang auskneten. In der letzten Minute des Knetvorgangs Lauch, Apfelwürfel, Knoblauch und angebratene Schinkenwürfel dazu geben und noch einmal gut unterkneten. Den fertigen Teig auf eine gut gemehlte Arbeitsplatte geben, in vier gleiche Teile aufteilen, kräftig durchkneten und in eine runde Form bringen. Diesen Vorgang während der Ruhezeit von ca. 20 bis 25 Minuten zwei- bis dreimal wiederholen.

Nun die vier Teigstücke leicht flach drücken und mit einem Pizzaroller oder Messer kreuzförmig leicht einschneiden. Den Pizzaroller bzw. das Messer am Besten mit etwas Öl bestreichen, so bleibt der Teig beim Schneiden nicht daran kleben. Die vier Spitzen des Kreuzes vorsichtig von der Mitte nach außen klappen, an den Rändern festdrücken, zur Deko mit Mehl bestäuben, auf ein Backblech legen und nach einer Ruhezeit von 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei 250 Grad gut und heiß anbacken (Dauer etwa fünf bis zehn Minuten) und bei 210 bis 220 Grad 20 bis 25 Minuten goldgelb ausbacken. Das noch heiße Brot mit dem zurückgehaltenen flüssigen Fett bestreichen und servieren.

**Serviervorschlag:** Gut passt dazu Käse oder eine Leberpastete, die besonders gut mit dem Apfel und Lauch im Brot harmoniert.

**Tipp:** Wer den Lauch nicht blanchieren möchte, kann auch tiefgekühlten Lauch nehmen. Es spart Arbeit und ist im Ergebnis genauso gut!



### 3 Eierspeisen

#### 3.1 Kartoffel-Omeletts mit Speck - und Lauchzwiebeln

<i>Zutaten</i>	2 Bd. Lauchzwiebeln (à 250g)
8 gleich große festkochende Kartoffeln (ca. 450g)	2 EL Wasser
100 g Bacon (Frühstücksspeck)	2 Zweige Liebstöckel
1 Zwiebel	4 EL Milch
20 g Butter	50 g feingeraspelter Gouda
6 Eier	Salz
	Pfeffer

1. Kartoffeln gründlich unter fließendem kaltem Wasser sauberbürsten. Anschließend mit einer Gabel mehrfach einstechen. Noch feucht in eine mikrowellengeeignete Form legen.
2. Mit Mikrowellenfolie abdecken. Bei 600 Watt 7 Minute garen. Zirka 5 Minuten im Gerät ruhen lassen.
3. Kartoffel etwas abkühlen lassen. Pellen und in Scheiben schneiden.
4. Bacon in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln.
5. Eine mikrowellengeeignete Form (28 cm Y) mit 10 g Fett auspinseln. Zwiebelwürfel darin ohne Abdeckung bei 600 Watt 2 Minuten garen.
6. Von den Lauchzwiebeln zwei Drittel vom dunklen Grün und die Wurzelansätze abschneiden. Lauchzwiebeln waschen, schräg in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.
7. Bacon und Lauchzwiebeln zu den Zwiebelwürfeln geben, Wasser zufügen. Abgedeckt bei 600 Watt 3 Minuten garen. Herausnehmen, beiseite stellen.
8. Gesäuberte Form mit restlichem Fett auspinseln. Liebstöckel waschen, Blättchen abzupfen, fein hacken.
7. Eier trennen. Eigelb, Milch, Käse und Liebstöckel verquirlen. Würzen.
8. Eiweiß steif schlagen. Eischnee auf die Eigelbmasse geben. Unterheben und in die gefettete Form geben, glattstreichen. Mit Mikrowellenfolie abgedeckt bei 360 Watt 5 Minuten garen.
9. Kartoffeln, Lauchzwiebeln, Zwiebeln und Bacon auf der Omelettmasse verteilen. Abgedeckt bei 360 Watt 6 Minuten garen. Anschließend 5 bis 10 Minuten ruhenlassen. Eventuell mit Liebstöckel garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

#### 3.2 Marinierter Wein-Lauch mit Wachseiern

6 Eier	1 1/2 TL Salz
3 säuerliche, rote, kleine Äpfel	4-5 EL Apfelessig
1 EL Senfkörner	3/4 l trockener Weißwein
1/2 TL Pfefferkörner	2 EL Rapsöl
3 Lorbeerblätter	1 kg Lauch

Von den Lauchstangen die Wurzeln und die dunkelgrünen Blattenden abschneiden. Die Stangen der Länge nach aufschneiden und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen und schräg in etwa 4 cm lange Abschnitte teilen. Das Öl in einem großen, breiten Topf erhitzen, die Lauchstücke darin kräftig anrösten und dann mit Wein und der Hälfte Essig ablöschen. Die Gewürze zugeben und etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. Inzwischen die Äpfel waschen, in Spalten schneiden, mit dem übrigen Essig beträufeln und zum Lauch geben. Weitere 5 Minuten garen und im Sud abkühlen lassen. Eier wachsw weich kochen (dazu in kochendem Wasser ca. 7 Minuten garen, abschrecken), pellen und halbieren. Mit buntem Pfeffer bestreuen und auf dem Lauch anrichten.

### 3.3 Omeletten-Lauch-Schnecken

Omeletten zubereiten, Rezept siehe *fen*

Omelettenteig-Grundrezept

1 EL Mehl

#### FÜLLUNG

2 dl Milch

1 EL Margarine oder Butter

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1 Zwiebel, fein gehackt

8 Tranchen Schinken

600 g Lauch, längs halbiert, in feinen Strei-

3 EL Parmesan, frisch gerieben

1 dl Kaffeerahm

Füllung: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln beigeben, andämpfen. Lauch zufügen, mit dämpfen. Mehl darüberstäuben, Milch dazugießen, unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln, würzen.

Omeletten-Schnecken: Alle Omeletten überlappend zu einem Rechteck auslegen. Schinken darauf legen, Füllung darauf verteilen, zu einer Rolle aufwickeln. Rolle in ca. 4 cm breite Schnecken schneiden und in eine gefettete ofenfeste Form stellen. Parmesan und Kaffeerahm mischen, darübergießen.

Gratinieren: 20-25 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 3.4 Pochierte Eier auf Rahmporree

900 g tiefgekühlter Rahmporree (Lauch)	250 g Sahne
Salz	Pfeffer, frisch gemahlen
8 EL Essig	Muskatnuss, frisch gerieben
8 Eier	Fett Für die Form:
160 g geriebener Käse (Emmentaler, Gouda)	

1. Den Porree wie auf der Packung beschrieben auftauen und garen. Eine Auflaufform mit Fett ausstreichen und den Rahmporree einfüllen.
2. Etwa 1 l Wasser zum Kochen bringen. Salz und den Essig hinzufügen. Die Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, vorsichtig in das Wasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und auf den Porree setzen.
3. Den Käse mit der Sahne mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Masse auf den Eiern verteilen.
4. Alles im Backofen (Mitte) etwa 10 Minuten überbacken, bis der Käse zu schmelzen beginnt und die Oberfläche goldbraun ist.  
Dazu passen Salzkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

2800 kJ



## 4 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

### 4.1 Bandnudel-Lauch-Gratin

10 g getrocknete Steinpilze	2 EL Weizenmehl
4 Stangen Lauch	1/4 l Champignonbrühe
400 g lange Bandnudeln	100 g Sahne
etwas Salz	100 ml Milch
200 g Roquefort	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butter	2 EL gehackte glattblättrige Petersilie

Steinpilze einweichen. Lauch putzen. Das Grün wegschneiden, die Stangen längs halbieren und die Hälften in lange dünne Streifen schneiden.

Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Lauchstreifen nach etwa 3 Minuten Garzeit dazugeben. Die Nudeln mit dem Lauch in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Den Roquefort zerkrümeln. Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und Sahne, Milch und die Hälfte des Roqueforts hineinrühren.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 170 °C; Gas Stufe 3) vorheizen. Die Steinpilze fein hacken. Einweichwasser mit den Steinpilzen unter die Sauce rühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Nudeln und Lauch in einer Gratinform (etwa 30 cm lang) verteilen. Die Sauce darüber geben und das Gratin mit dem restlichen Roquefort bestreuen. Auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten gratinieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

**Backzeit:** 15 Min.

### 4.2 Bulgarischer Lauchtopf

2 mittelgroße Zwiebeln	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	400 g Pellkartoffeln
100 g durchwachsener Speck	1 kg Lauch
20 g Butter	250 g geräucherte Knoblauchwurst
1 groß. Dose geschälte Tomaten	500 g Magerquark
1 Zweig oder	180 g Pikantje van Gouda
1 TL Thymian	4 Eigelb
Salz	1/8 l Sahne

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Zuerst Speck in Butter auslassen, dann Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Tomaten mitsamt der Flüssigkeit zufügen. Gewürze zugeben und 30 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. Den Lauch waschen, längs halbieren und in fingerlange Stücke schneiden. In Salzwasser 5 Minuten kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Wurst in Scheiben schneiden. Quark in einem Sieb abtropfen lassen. Mit der Hälfte des frisch geriebenen Käses, Eigelb und Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in eine gebutterte Auflaufform legen. Jeweils die Hälfte vom Tomatenmus und der Quarkmasse darüberstreichen. Lauchstücke, Tomatenmus und Wurstscheiben darauflegen. Restliche Quarkmasse verteilen. Mit dem übrigen Käse bestreuen. Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad 35 Minuten backen.

### 4.3 Chandertaler Louchgratin (Lauchgratin)

50 g Butter,  
1 gehackte Zwiebel,  
100 g Speckstreifen,  
100 g Schinkenwürfel,  
500 g Lauch,  
500 g Kartoffeln,  
100 ml Weißwein,  
300 ml Bouillon,  
Salz,  
Pfeffer

*Für die Sauce:*  
30 g Butter,  
40 g Mehl,  
400 ml Milch,  
Lauchsud,  
100 ml Rahm,  
100 g geriebener Käse,  
Salz,  
Muskat

Die gewaschenen Lauchstängel in grobe Stücke schneiden. Die Butter erhitzen und darin Zwiebel, Speck und Schinken anziehen lassen. Lauch dazugeben, mit Weißwein und Bouillon auffüllen, würzen und weich kochen. Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Diese in Salzwasser weich kochen und abschütten. Lauch ebenfalls abschütten und den Sud beiseite stellen. Für die Sauce Butter erhitzen und Mehl darin anschwitzen. Lauchsud und Milch beifügen, unter tüchtigem Rühren zum Kochen bringen, Rahm beifügen, abschmecken. Lauch und Kartoffeln sowie die Hälfte des Käses in die Sauce geben, vorsichtig mischen und in eine Gratinform füllen. Den restlichen Käse darauf streuen und bei 200 Grad im Ofen gratinieren.

### 4.4 Gemüsesoufflé mit Frischkäse

500 g Möhren  
400 g Lauch  
200 g Doppelrahmfrischkäse

4 Eigelb  
Salz  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss, frisch gerieben	1 Msp. Backpulver
1 Prise(n) Zucker	2 EL Paniermehl
4 Eiweiß	Fett für die Form

1. Die Möhren waschen, würfeln und in etwa 10 Minuten weich kochen, abtropfen und auskühlen lassen. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, ausspülen und in Streifen schneiden. In einem großen Topf im kochenden Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

2. Den Doppelrahmfrischkäse mit den Möhren und den Eigelben im Mixer zu einer geschmeidigen Paste verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und dem Zucker abschmecken. Die Masse in einer Schüssel mit den Lauchstreifen mischen.

3. In einem Rührbecher die Eiweiße mit dem Backpulver mit Hilfe des Handrührgerätes zu sehr steifem Schnee schlagen und unter die Masse heben. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Boden einer Souffléform fetten und das Paniermehl auf den Boden streuen.

4. Die Gemüsemischung in die Form füllen, auf dem Rost in den Backofen (unten) schieben und in 40 - 45 Minuten goldgelb backen. Dann sofort servieren, da das Soufflé schnell zusammenfällt, wenn es länger steht.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

1500 kJ

#### 4.5 Gratin à la romande

150 g Speckwürfelchen	2 dl Gemüsebouillon
2 Lauch, in fingerlangen Stücken	<i>Guss</i>
1 Bd. Petersilie, gehackt	2 dl Rahm
750 g Kartoffeln, in 2 mm dünnen Scheiben	wenig Salz
150 g geriebener Greyerzer	Pfeffer
2 dl Weißwein	1 Msp. Muskat

Speckwürfelchen ohne Fett anbraten, Hitze reduzieren, Lauch, Petersilie beifügen, mitdämpfen. Vom Feuer nehmen. Die Kartoffeln in eine gefettete Gratinform verteilen, die Hälfte des geriebenen Käses drüberstreuen, dann den Lauch darauf verteilen. Wein und Bouillon mischen, drübergießen.

Backen: ca. 30 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Für den Guss Rahm und Gewürze verrühren, über den Gratin gießen, mit dem restlichen Käse bestreuen und weitere 15 Minuten überbacken.

Gesamtbackzeit: ca. 45 Minuten.

#### 4.6 Gratin de pommes de terre et de poireaux (Kartoffel-Lauch-Gratin)

1 EL Öl oder Bratbutter	Pfeffer aus der Mühle
1 groß. Zwiebel, gehackt	1 dl Gemüsebouillon
500 g Lauch, in Streifen	2 dl Weißwein
1 dl Wasser	4 EL Reibkäse
800 g Kartoffeln, in dünnen Scheiben	1 EL Margarine oder Butter
1 TL Salz	

Zubereiten: Öl oder Bratbutter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Lauch mit dem Wasser 10 Minuten dämpfen. Die Kartoffelscheiben mit dem Lauch in eine gefettete Gratinform schichten, würzen, Bouillon und Wein darübergaben.

Garen: 60 Minuten zugedeckt in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Dann den Deckel entfernen.

Gratinieren: Mit Reibkäse bestreuen, Margarine oder Butter darüber verteilen. 15 Minuten offen überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

#### 4.7 Gratinierte Grießnocken

1 Stange(n) Lauch	250 g Kalbsbrät
1 EL Öl	Pfeffer, frisch gemahlen
Salz	Muskatnuss, frisch gerieben
3 Eier	200 g Knoblauchschnittkäse, frisch gerieben
90 g Butter weiche	150 g Crème fraîche
250 g Grieß	Fett für die Form

1. Den Lauch putzen, längs halbieren und gut unter fließendem Wasser ausspülen. Die Hälften nochmals längs halbieren und klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch etwa 3 Minuten darin dünsten. Abkühlen lassen.

2. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Eier mit der Butter in einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät schaumig schlagen und den Grieß einrieseln lassen. Das Kalbsbrät und den Lauch untermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

3. Mit einem El. Nocken von der Grießmasse abstechen und in dem siedenden Wasser 10 - 15 Minuten garen. Dann die Nocken mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Den Backofen auf 220° vorheizen.

4. Eine feuerfeste Form ausfetten und die Nocken hineinlegen. In einer Schüssel den Knoblauchkäse mit der Crème fraîche mischen und auf den Nocken verteilen. Die Form in den Backofen (Mitte) stellen und das Gericht in etwa 20 Minuten goldbraun überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

3900 kJ

### 4.8 Grießauflauf mit Hühnerleber

500 g Lauch	3 Eier
Salz	80 g Butter
2 Fleischtomaten	500 g Kräuterquark
400 g Hühnerlebern	100 g Grieß
2 EL Öl	1 TL Backpulver
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	3 EL Sesamsamen
1 TL frischer Majoran (oder 1/2 Tl. getrock- neter Majoran)	Fett für die Form

1. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gut ausspülen und in dünne Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten garen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Die Tomaten überbrühen, häuten und grob hacken, dabei die Stielansätze und Kerne entfernen.

2. Die Hühnerlebern von Häutchen und Fettstücken befreien und in die natürlichen Hälften teilen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hühnerlebern kurz und kräftig von allen Seiten darin anbraten, salzen, pfeffern und mit dem Majoran bestreuen.

3. Die Eier in Eigelbe und Eiweiße trennen. Die Butter in einer Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig schlagen und die Eigelbe, den Kräuterquark, den Grieß und das Backpulver unterarbeiten. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine feuerfeste Form ausfetten und mit etwas Sesam ausstreuen.

4. Die Eiweiße steif schlagen und mit den Tomaten und dem Lauch unter die Grießmasse heben. Die Hälfte davon in die Form füllen. Die Hühnerlebern darauf verteilen, mit der restlichen Masse bedecken und glatt streichen. Mit dem übrigen Sesam bestreuen. Im Backofen (Mitte) in etwa 40 Minuten goldgelb backen.  
Statt Hühnerlebern schmeckt auch Kalbsleber gut.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

2900 kJ

### 4.9 Hack-Auflauf mit Porree & Kartoffeln

2 Stange/n Porree	500 g Rinderhackfleisch
500 g Kartoffeln	100 g Schmand
2 EL Butterschmalz (evtl. mehr)	150 g mittelalter Gouda
Salz	4 Zweige frischer Thymian
Pfeffer aus der Mühle	– oder Oregano
frisch geriebene Muskatnuss	

Porree putzen, gründlich abbrausen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer

Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca. 5 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Porree zugeben, untermischen und ca. 1 Minute weiterbraten. Alles herausnehmen und beiseitestellen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Hackfleisch im Bratfett krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schmand unterrühren. Die Hackfleischmasse abwechselnd mit der Kartoffel-Porree-Mischung in 1 große Auflaufform bzw. in 4 Portionsformen schichten. Käse fein reiben und darüberstreuen. Auf lauf ca. 20 Minuten im Ofen goldbraun überbacken. Inzwischen die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und grob zerpfeifen. Den Auflauf mit Kräutern garniert servieren. TIPP: Probieren Sie dieses Gericht auch mit anderen Käsesorten. Gut eignen sich cremiger Gorgonzola, milder Emmentaler oder würziger Greyerzer.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 4.10 Heilbuttgratin auf Lauch

500 g Lauch	0.5 TL Oregano
Salz	Fett für die Form
750 g Heilbutt geräucherter	2 Eigelb
1/2 Zitrone, Saft	150 g Crème fraîche
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	80 g Parmesan, frisch gerieben

1. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich ausspülen. In etwa 1/2 cm breite Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren, eiskalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.
2. Den Heilbutt von Haut und Gräten befreien und in mundgerechte Stücke teilen. Rundum mit dem Zitronensaft beträufeln, leicht salzen, pfeffern und mit Oregano bestreuen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen.
4. Eine feuerfeste Form ausfetten. Abwechselnd den Lauch und die Heilbuttstücke in die Form schichten. Die letzte Schicht sollte aus Heilbutt bestehen.
5. Die Eigelbe mit der Crème fraîche und dem Parmesankäse in einem Rührbecher gut verquirlen, salzen und pfeffern. Die Masse gleichmäßig auf dem Fisch verteilen.
6. Die Form auf dem Rost in den Backofen (Mitte) schieben und das Gratin etwa 25 Minuten überbacken.

Dazu passen Blattsalat und Kartoffelpüree.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

1600 kJ

#### 4.11 Kartoffel-Apfel-Lauch-Gratin

300 g Kartoffeln	50 g Butter
200 g Lauch	150 g Sennalpkäse gerieben
3 Äpfel mittlerer Größe	Salz, Pfeffer, Muskat,
1/2 l Sahne	eventuell Knoblauch
Mondamin	

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, Lauch waschen, in Streifen schneiden, Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden. Die Zutaten im Wechsel in eine feuerfeste Form schichten. Die Sahne mit der Butter aufkochen, würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch nach Belieben. Die Sahnesoße mit Mondamin abbinden. Die Soße über die Kartoffeln geben, den Bergkäse darüberstreuen. Im Ofen bei 160°C backen. Guten Appetit wünscht Küchenmeister Bernd Meyer.

#### 4.12 Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Edelpilzkäse-Sesam-Kruste

1 kg Kartoffeln	(ein Gemisch aus Sesamsamen und Meersalz)
800 g Porree	Reformhaus Salz
150 ml Gemüsebrühe	Curry und
100 g bayerischer Edelpilzkäse	Pfeffer nach Geschmack
200 ml Sahne	
3 EL Gomasio	

Kartoffeln waschen, gar kochen lassen, abgießen und pellen. Abgekühlt in dünne Scheiben schneiden. Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. In der Gemüsebrühe bissfest dünsten. Die Hälfte der Kartoffeln in eine Auflaufform schichten, mit Salz, Curry und Pfeifer würzen. Den Lauch darauf verteilen und zum Schluss die restlichen Kartoffeln dachziegelartig auflegen. Die Kartoffeln mit Gomasio bestreuen. Den Edelpilzkäse in grobe Stücke schneiden, mit Sahne und Gemüsebrühe pürieren und gleichmäßig über die Kartoffeln streichen. Die Form auf dem Traggitter in den Backofen einschieben und überbacken.

**Vorbereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Backen:** Stufe 3 (ca. 190 °C)

**Backzeit:** ca. 25 Minuten

#### 4.13 Kartoffel-Lauch-Gratin

1 EL Margarine oder Öl	800 g Kartoffeln
1 gross. Zwiebel	1 TL Salz
500 g Lauch	Pfeffer
100 ml Wasser	100 ml Gemüsebrühe

200 ml Weißwein  
4 EL geriebener Käse

10 g Butter oder Margarine

Zwiebel würfeln, Lauch in Streifen, geschälte Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser gut abbrausen. Fett in einem Topf zerlaufen lassen, Zwiebel und Lauch auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 etwa 2 Minuten andünsten, mit Wasser ablöschen und 8 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen lassen. Kartoffelscheiben mit der Lauchmasse in eine gerettete Gratinform schichten, würzen, Gemüsebrühe und Weißwein darübergießen. Zugedeckt im Backofen garen.

Schaltung: 200-220 ,2.Schiebeleiste v.u. 170-190 , Umluftbackofen 45-50 Minuten Danach den Deckel entfernen, den geriebenen Käse über das Gemüse streuen und einige Butterflöckchen obenauf verteilen. Weitere 15 Minuten offen überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

0 kcal / 5212 kJ; E 35 g, F 38 g, KH 151 g

#### 4.14 Kartoffel-Lauch-Gratin

600 g Kartoffeln

500 g Lauch

Salz

1/2 l Milch

1/4 l Sahne

1/2 TL weiße Pfefferkörner

5 Pimentbeeren

einen Hauch Cayennepfeffer

250 g Weichkäse, zum Beispiel Brie oder Camembert

Butter für die Form und Flöckchen

Die Kartoffeln schälen und in 3 Millimeter starke Scheiben hobeln. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen und unter fließendem Wasser gründlich ausspülen. Quer in Streifen schneiden.

Eine Schicht Kartoffelscheiben und Lauchringe in eine dick ausgebutterte Form füllen, dann den entrindeten Käse in Würfeln oder Scheiben darauf verteilen. Schließlich den restlichen Lauch und die Kartoffeln einschichten, am Ende darauf achten, dass die Kartoffelscheiben eine hübsche Oberfläche bilden, indem sie dicht an dicht übereinander lappen. Und natürlich das Würzen nicht vergessen.

Milch und Sahne über den Auflauf gießen - die Oberfläche sollte gerade eben von Flüssigkeit umspielt sein. Butterflöckchen obenauf setzen. Den Auflauf bei 200 Grad Celsius 70 bis 80 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

#### 4.15 Kartoffel-Porree-Auflauf

1 Zwiebel	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
500 g Porree	2 Becher Schlagsahne (400 g)
1 Bd. Lauchzwiebeln	600 g Kartoffeln, festkochende
20 g Butter oder Margarine	

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Porree- und Lauchzwiebelringe im heißen Fett andünsten, würzen. Sahne dazugießen und alles ca. 5 Minuten cremig einkochen lassen.

2. Geschälte Kartoffeln in Scheiben hobeln. Eine Tarte- oder flache Auflaufform (28 cm ø) einfetten. Die Hälfte der Kartoffeln darin verteilen, dabei würzen. Lauchmasse und restliche Kartoffeln darüberschichten. Ebenfalls würzen. Im Backofen 30-40 Minuten garen

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 4.16 Lauchauflauf

12 Lauchstangen	Salz, Pfeffer
1/4 l dicke Béchamelsoße	1 Eiweiß
2 Eier	2 EL Butter
6 EL ger. Parmesan	

Die Lauchstangen sollten besonders jung und zart sein. Alle harten und welken Außenblätter entfernen und die Wurzeln abschneiden, nur den weißen Kern waschen und in kleine Stückchen schneiden. Diese in schwach gesalzenem Wasser gar kochen, abseihen und entweder im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Mit der Béchamelsoße (oder einfacher, auch mit nach Vorschrift etwas dick angerührter Heller Soße - 1 Päckchen), den beiden Eigelb und der Hälfte des abgeriebenen Parmesans binden. Mit Salz und Pfeffer würzen und die drei steif geschlagenen Eiweiß darunterheben. Diese Masse in eine gebutterte Auflaufform füllen, dick mit dem restlichen Parmesan bestreuen und zerlassene Butter (oder Flöckchen) darübergeben. Bei 200 Grad 30 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

#### 4.17 Lauchauflauf mit Kartoffelkruste

800 g Lauch	Pfeffer
Salz	80 g Gruyère (ersatzweise Bergkäse)
2 Knoblauchzehen	40 g getrocknete Tomaten
3 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
200 ml Schlagsahne	250 g festkochende Kartoffeln

Lauch putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne längs vierteln und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen, abschrecken, abtropfen lassen und trocken tupfen. Knoblauch fein würfeln und in 1 EL Butter weich dünsten. Mit Sahne aufgießen, cremig einkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Käse fein reiben. Tomaten in Streifen schneiden, Rosmarinnadeln abzupfen, grob hacken.

Eine ofenfeste Auflaufform (30x20 cm) mit 1 EL Butter fetten. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Hälfte der Kartoffelscheiben in kaltes Wasser legen, restliche Kartoffeln in der Auflaufform verteilen. Die Hälfte des Lauchs auf die Kartoffeln geben. Tomaten, Rosmarin und Käse darauf verteilen und mit dem restlichen Lauch bedecken. Sahne zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) 25 Minuten garen.

Restliche Kartoffelscheiben abtropfen lassen und trocken tupfen. Auflauf aus dem Backofen nehmen. Ofentemperatur auf 220 Grad (Gas 3, Umluft 200 Grad) erhöhen. Auflauf mit Kartoffeln belegen, restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen und 15-20 Minuten goldbraun überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Backzeit** 50 Minuten

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

**pro Portion:** 865 kcal / 3619 kJ; E 37 g, F 38 g, KH 93 g

#### 4.18 Lauchgratin

800 g geputzter Lauch

130 g geriebener Parmesan

20 g Butter + etwas für die Form

2 EL Mehl

500 ml Milch

1 Prise Muskatnuss

Salz

Pfeffer

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Lauch vierteln, waschen und ins kochende Wasser geben. Zehn Minuten garen, dann abgießen.

Backofen auf 200° vorheizen. Eine feuerfeste Form leicht einfetten und Lauch einfüllen. In einem kleinen Topf Butter bei schwacher Hitze zerlassen, Mehl anschwitzen und kräftig rühren, mit Milch aufgießen. Béchamelsoße zehn Minuten kochen, vom Herd nehmen und Parmesan unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Prise Muskatnuss verfeinern.

Béchamel auf den Lauch geben, Oberfläche mit Butterflöckchen belegen. Im Ofen ca. 30 Minuten überbacken, bis sich auf der Oberfläche eine goldgelbe, knusprige Kruste gebildet hat. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 20 Minuten

**Garzeit:** 40 Minuten

**4.19 Lauchgratin**

Für 4 Personen	2 Eigelb
750 g Lauch	Salz
25 g Butter	Pfeffer
1/8 l Schlagsahne	Muskatnuß

1. Den Lauch putzen, die dunkelgrünen Blätter abschneiden, die helleren Abschnitte oben einschneiden, gründlich waschen und dabei den Sand zwischen den Blättern entfernen. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden. 2. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. In einem flachen Topf die Butter schmelzen lassen und den Lauch kurz darin andünsten. Dann die Lauchscheiben in eine ofenfeste Form füllen. Die Sahne mit dem Eigelb, Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß verquirlen, über den Lauch gießen. Im heißen Ofen 20 bis 30 Minuten überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**4.20 Lauchgratin mit Fontina-Käse Gratin di porro con fontina**

30 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten	80 g Fontina-Käse
4 Stangen Lauch	Etwas Frisch geriebene Muskatnuss
40 g Mehl	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
300 ml Milch	
200 ml Heiße Gemüsebrühe	

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten.

Die Lauchstangen putzen, sehr gründlich waschen und jeweils in 3 Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, dann abgießen, kurz abtropfen lassen und in der Auflaufform verteilen.

Für die Soße die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen. Das Mehl dazugeben und in der Butter anschwitzen. Diese Mischung unter Rühren mit Milch und Brühe ablöschen und ebenfalls unter Rühren ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen.

Den Käse reiben, in die Soße geben und darin schmelzen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und auf dem Lauch verstreichen. Alles 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen überbacken.

Tipp: Als Beilage können Sie Salzkartoffeln oder Ciabatta reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 55 Min.

### 4.21 Lauchrollen Vichy

1 kg Bleichlauch	12 Tranchen Speck
2 dl Wasser	Margarine
1 TL Salz	100 g Greyerzer, gerieben
wenig Streuwürze	Margarineflöckli
2 Rüebli, geschält	

Bleichlauch längs halbieren, waschen, in 10-12 cm lange Stücke schneiden, in eine Pfanne schichten. Wasser zugeben und den Lauch knapp damit bedecken. Lauch mit Salz und Streuwürze würzen und zugedeckt 10-15 Minuten kochen, abtropfen und auskühlen lassen. Rüebli längs vierteln, Knorpel vom Speck entfernen, Tranchen auslegen, jeweils 2 Specktranchen mit Lauch und einem Rüebli viertel belegen und aufrollen.

Gratinform mit Margarine gut austreichen, Lauchrollen hineinlegen und etwas Lauchwasser dazugießen. Mit Deckel oder Alufolie zudecken.

Dämpfen: etwa 30 Minuten bei Mittelhitze (200 Grad) im vorgeheizten Ofen. Dann die Form abdecken.

Gratulieren: Greyerzer, gerieben und Margarineflöckli über den Lauch verteilen. Die Form im Backofen höher einschieben und bei 250 Grad kurz überbacken.

Tipp Zur Abwechslung eine Sauce Mornay (weiße Sauce mit Reibkäse und Eigelb) zubereiten und über den gedämpften Lauch gießen. Gratинieren wie im Rezept beschrieben. Das Gericht lässt sich auch mit Brüsseler Chicoree zubereiten.

### 4.22 Lauchsuppe mit Saucisson

1 Waadtländer Saucisson (ca. 400 g),	800 ml Fleischbrühe,
1 kg Lauch (feine Ringe),	100 ml Sauerrahm,
500 g Kartoffeln (Würfelchen),	Salz,
1 EL Butter,	Pfeffer,
100 ml Weißwein,	2 Schalotten (fein hacken)

Die Wurst in kaltem Wasser aufs Feuer setzen. Kurz vor dem Siedepunkt zugedeckt ca. 40 Minuten ziehen lassen. In Butter die Schalotten hellgelb dünsten. Lauchringe und Kartoffelwürfelchen dazu geben und ebenfalls mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit der Fleischbrühe aufgießen und auf kleiner Flamme 40 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sauerrahm verfeinern. Die Wurst häuten und in Scheiben aufschneiden und mit der Suppe anrichten.

### 4.23 Linsen-Lauch-Eintopf

600 g Lauch	300 g rote Linsen
300 g Kalbsvoressen	2 dl Kokosmilch
Bratbutter zum Anbraten	1 EL Curry Salz
3 dl Fleischbouillon	Pfeffer

Lauch in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Fleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Portionenweise ca. 3 Min. in der Bratbutter anbraten, herausnehmen. Lauch begeben, andämpfen. Fleisch wieder begeben, Bouillon dazu gießen, aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln. Linsen begeben, Kokosmilch dazu gießen, zugedeckt ca. 7 Min. köcheln, bis die Linsen weich sind, würzen.

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten (plus 30 Min. schmoren)

**pro Person:** 640 kcal / 2674 kJ; E 20 g, F 46 g, KH 36 g

#### 4.24 Möhren-Porree-Topf

400 g Möhren	Pfeffer
2 TL Butter oder Margarine	125 g Bratwurstmett
1/8 l Brühe oder Wasser	1 TL Sojasauce
1 Stange Porree	Petersilie
Salz	

Möhren schälen, waschen, in Stifte oder Scheiben schneiden. 1 Tl. Fett im Topf erhitzen, Möhren darin auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im offenen Topf unter Rühren andünsten, mit Brühe oder Wasser ablöschen und 5 - 8 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden, zu den Möhren geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Bratwurstmett mit 1 Tl. Fett in einer Pfanne anbraten, mit Sojasauce würzen und auf das Gemüse geben, ohne umzurühren weitere 15 Min. im geschlossenen Topf garen. Vor dem Servieren abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

21 g Eiweiß, 52 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 2929 kJ, 699 kcal.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 min.

#### 4.25 Nudel-Porree-Auflauf

Fett für die Form	250 g Tomaten
1 Becher Schlagsahne (200 g)	250 g Tortiglioni (gedrehte Röhrchennudeln)
6 Eier	

450 g TK-Porree	2-4 EL Hot Chili-Sauce ( oder Tomatenketchup)
1 EL Rapsöl	1 Chilischote
250 g gemischtes Hack	1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Paprika	

Zwiebeln schälen, hacken. Chili längs halbieren, entkernen, waschen, würfeln. Beides mit Chilisauce oder Ketchup unter das Hack mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, in heißem Rapsöl rundum anbraten. Porree in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten vorgaren und abgießen. Nudeln in Salzwasser biss fest garen und abgießen. Tomaten waschen, putzen und in Spalten schneiden. Tomaten, Nudeln und Porree mischen und in eine gefettete Form schichten. Eier und Sahne verquirlen, würzen, über den Auflauf gießen. Im Ofen (E-Herd: 175 ° / Gas: Stufe 2 / Umluft: 160°) ca. 45 Minuten überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

710 kcal / 2980 kJ

#### 4.26 Papet au poisson (Laucheintopf mit Fisch)

1 EL Butter	4 EL Rahm
1 Zwiebel, fein gehackt	1 Briefchen Safran
500 g Lauch, halbiert, in feinen Streifen	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
500 g mehlig kochende Kartoffeln, in ca. 5mm dicken Scheiben	600 g kleine Forellen- oder Flunderfilets
3 dl Gemüsebouillon (siehe Tipp)	3/4 TL Salz
	wenig Pfeffer

Butter warm werden lassen. Zwiebel, Lauch und Kartoffeln andämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Gemüse zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Rahm und Safran verrühren, dazugießen, Gemüse würzen, alles sorgfältig mischen. Fisch würzen, auf das Gemüse legen, zugedeckt ca. 10 Min. fertig köcheln.

Tipp: Statt 3 dl Bouillon 2 dl Bouillon und 1 dl Weißwein verwenden.

Lässt sich vorbereiten: Gemüse ohne Fisch 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Vor- und zubereiten:** ca. 45 Min.

**pro Person:** 328 kcal / 1380 kJ; E 30 g, F 11 g, KH 28 g

#### 4.27 Papet vaudois (Waadtländer Laucheintopf)

1 EL Butter	ten Stücken
1 Zwiebel, gehackt	2 dl Gemüsebouillon
1 Knoblauchzehe, gehackt	1 dl Weißwein
1 kg Lauch, längs halbiert, in ca. 4 cm brei-	500 g fest kochende Kartoffeln, in ca. 3 cm

großen Würfeln	1 Waadtländer Saucisson (ca. 300 g)
1/2 TL Salz	1 Saucisse aux choux (ca. 300 g)
Pfeffer aus der Mühle	

Butter warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch und Lauch ca. 3 Min. andämpfen. Bouillon und Weißwein dazugießen, Kartoffeln begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, Gemüse würzen. Saucisson und Saucisse auf das Gemüse legen, zugedeckt ca. 45 Min. köcheln. Gegen Ende der Kochzeit evtl. Deckel entfernen und Flüssigkeit etwas einköcheln. Servieren: Gemüse auf eine vorgewärmte Platte geben, Würste evtl. aufgeschnitten darauf legen.

**Tipp:** statt Waadtländer Saucisson und Saucisse aux choux eine andere Wurst aus dem Waadtland, aus Neuenburg oder Freiburg verwenden.

**Hinweis:** - Die Waadtländer Saucisson ist eine grobe, kalt gerauchte Wurst mit kräftigem Geschmack; sie wird ausschließlich aus Schweinefleisch hergestellt. - Die Freiburger Saucisson ist aus reinem Schweinefleisch und wird doppelt geräuchert. - Die Boutefas ist ebenfalls eine gerauchte Wurst aus dem Waadtland. Sie wird aus Schweinefleisch hergestellt und kann bis zu 3 kg wiegen. - Die Saucisse aux choux wird aus Schweinefleisch und Weißkabis hergestellt. Auch sie stammt aus dem Waadtland. - Die Saucisse au foie stammt aus Neuenburg und enthält nebst Schweinefleisch auch Schweinsleber. Typisch für diese Wurst ist ihre Ringform. Die Neuenburger Saucisson (6) ist eine feine, milde Wurst aus reinem Schweinefleisch.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 1 Std.

**Pro Person:** 780 kcal / 3262 kJ; E 34 g, F 56 g, KH 32 g

## 4.28 Porree-Hackfleisch-Auflauf

4 Stangen Porree	Salz
1 Prise Zimt	3 EL Butterschmalz
etwas Pfefferlake	500 g gemischtes Hackfleisch
2 TL grüner Pfeffer	Pfeffer aus der Mühle
1/8 l Sahne	Salz
2 - 3 EL Calvados	Muskat
Butter für die Form	1/4 l Sahne
6 Eier	2 EL Butter
Pfeffer	

Den Porree putzen, der Länge nach bis zum Strunk teilen, waschen und in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und darin den Porree anschwanken, mit der Sahne ablöschen, etwas einkochen lassen, mit Muskat, Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Hackfleisch im zerlassenen Butterschmalz kurz anbraten, eine Prise Zimt zugeben. Hackfleisch mit dem Porree mischen (Pfanne für die Sauce beiseite stellen), Eier verquirlen

und langsam unter ständigem Rühren unter die Porree-Hackfleisch-Masse geben. Abschmecken und eventuell mit Pfeffer und Salz nachwürzen. In eine gebutterte Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen zunächst bei 200 °C ca. 10 Minuten, anschließend bei 160 °C noch ca. 30 Minuten garen. Für die Soße den Bratensatz vom Hackfleisch mit Calvados ablöschen, unter ständigem Rühren die Sahne, grünen Pfeffer und etwas Pfefferlake zugeben. Gut mit dem Schneebesen schlagen, nur wenig einkochen lassen und nochmals abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

889 kcal / 3720 kJ

#### 4.29 Porree-Nudeltopf

1 EL Öl	(Einwaage etwa 70 g)
50 g geräucherter durchwachsener Speck	Salz
375 g gemischtes Hackfleisch	Pfeffer
1 Zwiebel	1 l Brühe
1 kg Porree	250 g Makkaroni
1 Dos. Tomatenmark	1 Bund Petersilie

Öl erhitzen, in Würfel geschnittenen Speck und Hackfleisch darin anbraten. Zwiebel in Würfel, Porree in Ringe schneiden, zum Hackfleisch geben und kurz mitbraten. Tomatenmark hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe auffüllen, in Stücke gebrochene Makkaroni hineingeben, aufkochen, umrühren und etwa 20 Minuten quellen lassen.

Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

#### 4.30 Porree-Pastete

<i>Teig</i>	<i>Käsecreme</i>
175 g Mehl	1/2 l Milch
75 g Mondamin	35 g Mondamin
175 g Margarine	100 g geriebener Käse
1 -2 El Wasser	Paprika
10 -12 Stangen gedünsteter Porree	35 g Butter
150 g gekochter Schinken	Salz
	Pfeffer

Die Teigzutaten schnell zusammenkneten, ausrollen, Boden und Rand einer Auflaufform

damit auslegen, ein paarmal mit der Gabel einstechen und im heißen Ofen goldgelb backen. Darauf die garen Porreestangen legen und den würfelig geschnittenen gekochten Schinken darüber verteilen. Die Käsecreme über die Porreestangen gießen und im heißen Ofen bei guter Oberhitze schön goldgelb backen. Zubereitung der Käsecreme: Alle Zutaten kalt im Kochtopf verrühren und unter ständigem Rühren langsam zu Kochen bringen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 4.31 Porree-Schinken-Röllchen

4 mittelgroße Stangen Porree	Salz
1 TL Gemüsebrühe	grober Pfeffer
10 Scheib. (à ca. 25 g) Edamer	Muskat
1 EL Butter/Margarine	12 Scheib. gekochter Schinken oder
1 leicht gehäufter EL Mehl	Kasseler-Aufschnitt
1/8 l Schlagsahne	Fett für die Form

Porree putzen, waschen. In 12 Stücke schneiden. 1/2 l Wasser und Brühe aufkochen. Porree darin zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Herausheben, Garwasser aufbewahren.

4 Scheiben Käse in schmale Streifen schneiden. Übrige Scheiben längs halbieren.

Fett erhitzen. Mehl darin kurz anschwitzen. 1/4 l Garwasser und Sahne einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Käsestreifen bei schwacher Hitze unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Porreestücke erst mit je 1 Käsescheibe, dann mit Schinken umwickeln. In eine gefettete flache Auflaufform legen. Käsesoße darübergießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 20-30 Minuten goldgelb überbacken. Mit Pfeffer bestreuen.

Dazu schmecken Spätzle. Getränk: Apfelschorle.

**Mengenangabe:** 4 Person

**Zubereitungszeit** Ca. 1 Std.

**Portion ca.:** 520 kcal; E 41 g, F 34 g, KH 9 g

### 4.32 Reis-Lauch-Auflauf

*Für den Tomatenreis:*

1 mittelgroße Zwiebel
3 EL Olivenöl
200 g Vollkornreis
400 g geschälte Tomaten aus der Dose
1/2 l Gemüsebrühe

*Für die Lauch-Quark-Mischung:*

300 g Lauch
-------------

Salz
150 g durchwachsener Räucherspeck
500 g Speisequark (20% Fett i. Tr.)
3 Eier
150 g geriebener Emmentaler
2 EL Speisestärke
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Öl für die Form

Die Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Das Olivenöl in einem Topf nicht zu stark erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Den Reis einrühren, dann die Tomaten mitsamt ihrer Flüssigkeit einrühren. Dabei die Tomaten mit dem Kochlöffel zerdrücken. Die Brühe dazugießen und den Reis zugedeckt bei milder Hitze 20-40 Min. (je nach Sorte) ausquellen lassen. Inzwischen den Lauch putzen, 2 längs aufschlitzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Den Lauch in schräge, schmale Ringe schneiden. Wenig Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Lauch hineingehen, etwa 3 Min. dünsten, dann gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 175°C vorheizen. Den Speck ohne Schwarte und Knorpel kleinwürfeln und die Würfel in einer Schüssel mit Quark, Eiern, Käse und Speisestärke verrühren. Alles mit Pfeffer und ganz leicht mit Salz würzen, dann die Lauchringe daruntermischen. Eine große, flache Auflaufform mit Öl ausstreichen. Den Reis mit den Tomaten hineingehen und glattstreichen, die Lauch-Quark-Mischung darauf verteilen. Die Form auf der zweiten Einschubleiste von unten in den Ofen schieben und den Auflauf etwa 50 Min. backen. Beilage: Diesen würzigen Auflauf können Sie nach Belieben noch durch einen Tomatensalat ergänzen. Varianten: Wenn Sie Speck nicht so gerne mögen, können Sie diesen durch die gleiche Menge kleingeschnittene Salami oder gekochten Schinken ersetzen. Tipps: Beachten Sie bitte genau die Kochanleitung auf der Reispackung. Einige Sorten haben eine Garzeit von nur 20 Min., die meisten Sorten benötigen allerdings mindestens 40 Min. Garen Sie den Reis dabei stets zugedeckt und bei sehr geringer Hitze, damit er nicht anbrennen kann. Zudem sollten Sie ab und zu nachsehen, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist. Wenn der Reis zu trocken wird, gießen Sie einfach etwas Wasser oder Brühe nach.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Backzeit:** ca. 50 Min.

**Arbeitszeit:** ca. 1 Std.

**je Portion:** 935 kcal

### 4.33 Roastbeef-Auflauf mit Lauch

750 g Porree (Lauch)	2 EL Öl
300 g Graubrot	Salz
250 g Raclettekäse (Stück)	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	300 g Roastbeef-Aufschnitt
3 EL Butter	1 Bd. Schnittlauch

Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Brot erst in Scheiben, dann in Würfel schneiden. Käse grob raspeln. Knoblauch schälen, fein hacken.

Butter in einer großen ofenfesten Pfanne schmelzen. Brotwürfel darin unter Wenden rösten und herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen. Porree und Knoblauch darin ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hälfte Porree herausnehmen. Je die Hälfte Brot und Roastbeef auf dem Porree in der Pfanne verteilen. Roastbeef dabei evtl. kleiner zupfen. Mit der Hälfte Käse bestreuen.

Rest Porree, Brot und Roastbeef ebenso daraufgeben. Mit übrigem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225°C/Umluft: 200°C/Gas: Stufe 4) ca. 10 Minuten überbacken. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, mit der Küchenschere in Röllchen schneiden und drüberstreuen.

Getränke-Tipp: Rotwein, z.B. ein geschmeidiger Merlot.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 670 kcal; E 45 g, F 36 g, KH 36 g

#### 4.34 Schales (Kartoffel-Lauch-Auflauf)

1 1/2 kg Kartoffeln,  
3 Stangen Lauch,  
2 Eier,  
Salz,  
Pfeffer,

Fett für die Auflaufform,  
*nach Belieben*  
250 g in kleine Würfel geschnittenes Dörrfleisch

Die Kartoffeln grob reiben. Den Lauch in kleine, feine Ringe schneiden. Mit den Kartoffeln vermischen, die Eier und Gewürze dazugeben und nach Belieben das Dörrfleisch. Die Masse in eine gut ausgefettete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen 1 1/2 Stunden backen. Dazu schmeckt vorzüglich Feldsalat.

#### 4.35 Schinken-Lauch-Wickel

##### *Zutaten*

8 Scheib. gekochter Schinken  
8 Lauchstangen  
1 Zwiebel  
100 g ger. Emmentaler Käse  
40 g Butter  
250 g Champignons

3 EL geh. Kräuter  
2 EL eingelegte grüne Pfefferkörner  
1 TL Zitronensaft  
1/2 l Weißwein  
1 Becher Crème fraîche  
Salz  
Pfeffer

Zwiebeln würfeln und in etwas Fett dünsten. Pilze etwas salzen und in heißer Butter 3-4 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Gehackte Kräuter dazugeben, vom Herd nehmen und mit den Zwiebeln, sowie dem Zitronensaft und etwas Pfeffer würzen. Porree im ganzen 10 Minuten in Salzwasser blanchieren. Auf jede Schinkenscheibe eine Stange Porree legen, mit 2 El Pilz-Mischung überziehen. Schinken mit Füllung aufrollen, in eine mit Butter ausgestrichene Auflaufform legen, mit Weißwein übergießen, mit grünen Pfefferkörnern und geriebenem Käse bestreuen. Im Backofen bei 200° 1/2 Stunde

überbacken, Weißweinsud mit Crème fraîche binden.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 4.36 Spätzle-Lauch-Auflauf

500 g Spätzle	2 EL Butter
Salz	200 g gekochter Schinken in dickeren Scheiben
2 Stangen Porree	
Pfeffer	150 g geriebener Emmentaler

Die Spätzle in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen. In einem Sieb abtropfen lassen.

Inzwischen die Porreestangen putzen, längs aufschlitzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 Esslöffel Butter erhitzen und die Porreeringe darin 3 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schinken vom Fettrand befreien und in schmale Streifen schneiden. Zu dem Porree in die Pfanne geben und unterrühren.

Den Backofen nun auf 200°C vorheizen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten. Die Spätzle abwechselnd mit der Porree-Schinken-Mischung einfüllen und jede Schicht gleichmäßig mit Käse bestreuen. Die oberste Schicht soll aus viel Käse bestehen.

Den Auflauf auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben und in etwa 15 Min. überbacken, bis der Käse schön geschmolzen ist. Mit Salat servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 4.37 Speck-Lauch-Eintopf

5 dl Fleischbouillon	750 g Lauch, in 4 cm langen Stücken
1 EL Öl	1 kg Kartoffeln, in 1 cm dicken Scheiben
1 Zwiebel, gehackt	3 EL Mehl mit
1 Knoblauchzehe, gepresst	5 EL Wasser angerührt
1 kg geräucherter Speck, fingerdick geschnitten	Pfeffer aus der Mühle
	1 Bd. Petersilie, gehackt

Bouillon in einer großen Pfanne aufkochen. Das Öl in einer Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, zur Bouillon geben. Speck in der Bratpfanne glasig braten, zur Bouillon geben, 3 Minuten kochen.

Lauch beifügen, aufkochen. Kartoffeln begeben, aufkochen. Angerührtes Mehl darunter rühren, aufkochen. Auf kleinem Feuer ca. 45 Minuten weiterkochen. Würzen, Petersilie darüberstreuen.

**Mengenangabe:** 6 -8 Personen

### 4.38 Speck-Lauch-Förmchen

4 gleichmäßig geformte, große Vollkornbrötchen	2 TL frische Thymianblättchen
175 g durchwachsener Räucherspeck	2 Eier
2 Lauchstangen	50 g Creme fraîche
1 EL Öl	4 EL frisch geriebener Parmesan
Salz	2 EL gehackte Haselnüsse
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	4 TL Butter

Von der Oberseite der Brötchen einen Deckel von etwa 1 cm Dicke abschneiden, dann die weiche Brotmasse aus den Brötchen herauslösen. Den Speck von Rinde und Schwarte befreien und kleinwürfeln. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen und waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig braten. Die Lauchringe zugeben und unter Rühren weich werden lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Eier mit der Creme fraîche in einer Schüssel verquirlen. Die Lauch-Speck-Mischung dazugeben und alles vermengen. Diese Mischung in die ausgehöhlten Brötchen füllen. Den Parmesan und die Haselnüsse obenauf streuen, abschließend die Butter in kleinen Flöckchen darauf setzen. Die Brötchen nebeneinander in eine Auflaufform setzen, auf der unteren Einschubleiste in den Ofen schieben und etwa 20 Min. backen. Beilage: Diese ungewöhnlichen Auflaufförmchen sollten Sie als ein besonderes Abendessen servieren. Reichen Sie einen bunten gemischten Salat oder einen Blattsalat, angemacht mit einer Kräutervinaigrette, dazu - seine Frische passt wunderbar zum warmen Auflauf. Varianten: Für genauso feine Mini-Aufläufe, ebenfalls im Brötchen gebacken, können Sie etwa 200 g Putenfleisch fein schnetzeln, dann zusammen mit 1 gewürfeltem Zwiebel und 2 gewürfeltem Zucchini im Öl anbraten. Dafür den Speck und den Lauch weglassen, ansonsten bleiben die übrigen Zutaten und die Zubereitung gleich. Wenn Sie Käsekrusten bei Aufläufen besonders schätzen, können Sie noch jeweils knapp 1 El. grob geriebenen Emmentaler oder Gouda vor dem Backen über die Brötchen streuen. Getränketipp: Zu den würzigen, kleinen Aufläufen schmeckt als Getränk am besten ein kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Backzeit:** ca. 20 Min.

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.

**je Portion:** 700 kcal

### 4.39 Tomaten-Porree-Auflauf mit Käse-Soße

etwas Butter zum Ausstreichen der Form	1/8 l Milch
1 Ei	150 g Fleischwurst
1 Bd. glatte Petersilie	375 g Tomaten
200 g Gouda, 48 % Fett i. Tr.	3 Stangen Porree (Lauch), ca. 750 g
Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise geriebene	Salz
Muskatnuss	200 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
30 g Butter	

Die Kartoffeln schälen und würfeln und in 1/8 l leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten weichkochen. Den Porree putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Dann in Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Auf einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Pelle der Fleischwurst abziehen und die Wurst in dünne Scheiben schneiden. Milch und 30 g Butter zu den Kartoffeln geben. Das Kartoffelwasser im Topf lassen, darin die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit Pfeffer aus der Mühle und Muskat abschmecken. Den Gouda grob reiben und 2/3 davon unter das Kartoffelwasser rühren. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und hacken. Dann die Petersilie und das Ei einrühren. Den Porree in eine leicht gebutterte Auflaufform geben und Tomaten und Fleischwurst dachziegelartig darauf schichten. Zum Schluss mit dem restlichen Käse bestreuen und im Backofen bei 225 °C (Umluft: 200 °C, Gas: Stufe 4) 25-30 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

**je Portion:** 480 kcal / 2055 kJ

## 5 Fischgerichte, Meeresfrüchte

### 5.1 Donauwaller im Wurzelsud

300 ml Weißwein	1 Zwiebel mittelgroße
100 ml Essig	1 Stange(n) Lauch
1 Lorbeerblatt	100 g Knollensellerie
2 Gewürznelken	1 Petersilienwurzel
1 TL Zucker	800 g Waller (Wels) in 8 küchenfertigen Scheiben
Pfefferkörner einige	0.5 Bd. Petersilie, frisch gehackt
20 g Salz	

1. In einen größeren Topf 1 l Wasser, den Weißwein und den Essig gießen. Das Lorbeerblatt, die Nelken, den Zucker, die Pfefferkörner und das Salz hinzufügen. Die Zwiebel schälen, vierteln und dazugeben. Den Sud etwa 15 Minuten köcheln lassen.
2. Den Lauch längs halbieren, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie und die Petersilienwurzel schälen und passend zum Lauch schneiden. Alles in den Sud legen.
3. Den Fisch unter fließendem, kaltem Wasser gründlich waschen und leicht abtrocknen. In den vorbereiteten Sud legen. Nicht kochen, sondern 8 - 10 Minuten ziehen lassen.
4. Die fertigen Wallerstücke auf eine vorgewärmte Platte oder Form legen. Mit dem Gemüse belegen und mit dem Fischsud übergießen. Kräftig Petersilie darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

1800 kJ

### 5.2 Dorschragout

2 Stange(n) Lauch (groß)	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Zwiebeln	800 g Dorschfilet
4 Möhren	Saft von 1/2 Zitrone
2 Fleischtomaten	3 EL Maiskeimöl
4 EL Butter	Paprikapulver, edelsüß
Salz	1 Bd. Petersilie

1. Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, waschen und in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Möhren schälen, waschen und klein würfeln.
2. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und halbieren. Die Kerne und Stielansätze entfernen, das Fruchtfleisch klein schneiden.

3. Die Butter erhitzen. Den Lauch, die Zwiebeln und die Möhren darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten braten. Die Tomaten hinzufügen, salzen und pfeffern, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze warm halten.

4. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen, den Fisch etwa 3 Minuten darin anbraten und dabei einmal wenden. Dann mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und unter das Gemüse heben.

5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Über das Dorschragout streuen.

Dazu schmecken Kartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

1600 kJ

### 5.3 Felchenfilets auf Lauch

30 g Butter

800 g Lauch, in feinen Streifen

1 1/2 dl Gemüsebouillon

800 g Felchenfilets

3/4 TL Salz

wenig Pfeffer

1 dl Weißwein

Butterflöckli

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Lauch ca. 3 Min. andämpfen. Bouillon dazu-gießen, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln. Lauch mit der Flüssigkeit in die vorbereitete Form

Fisch beidseitig würzen, mit der Hautseite nach unten auf dem Lauch verteilen. Wein darübergießen, Butterflöckli darauf verteilen.

Backen: Ofen auf 220 Grad vorheizen. Hitze auf 180 Grad reduzieren, ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens backen.

Dazu passt: Trockenreis.

800 g Felchenfilets 1/4 TL Zitronenpfeffer 1/4 TL Paprika 1 TL Salz 3 EL Mehl 1 EL Bratbutter 1 EL Olivenöl 1/2 dl Weißwein 15 g Butter, kalt, in Stücken Filets beidseitig würzen. Mehl in einen flachen Teller geben, Filets darin wenden, überschüssiges Mehl abschütteln.

Bratbutter und Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Fisch portionenweise mit der Hautseite nach oben in die Pfanne geben, beidseitig je ca. 2 Min. braten, warm stellen. Wein dazugießen, Butter beigeben, nur noch heiß werden lassen, mit den Filets servieren.

Dazu passen: Petersilienkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min

**pro Person:** 323 kcal / 1351 kJ; E 36 g, F 15 g, KH 6 g

## 5.4 Fisch im Lauchbett

1.8 dl Soßenhalbrahm	3/4 TL Salz
4 EL grobkörniger Senf oder milder Senf	1 dl Wasser
1/4 TL Salz	8 Fischfilets
wenig Pfeffer	(z.B. Flunder, Goldbutt, je ca. 75 g)
800 g Lauch, längs halbiert, in feinen Streifen	1/2 TL Salz
	wenig Pfeffer

Soßenrahm und Senf verrühren, würzen.

Lauch in die vorbereitete Form geben, salzen, die Hälfte des Senfrahms daruntermischen, Wasser dazugießen. Form mit Alufolie bedecken. In der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens 25 Min. dämpfen. Hitze auf 200 Grad reduzieren.

Filets mit der Hautseite nach oben auslegen, würzen, aufrollen. Form herausnehmen, Folie entfernen, Filets auf den Lauch legen, restlichen Senfrahm darauf verteilen. Form wieder mit Alufolie bedecken, ca. 20 Min. fertig dämpfen.

Tipp: Kleine Kartoffeln, längs halbiert, mitdämpfen.

Dazu passen: Salzkartoffeln, Gschwellti.

**Mengenangabe:** 1 weite ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

**Dämpfen:** ca. 45 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 15 Min.

**Pro Person:** 280 kcal / 1172 kJ; E 31 g, F 13 g, KH 9 g

## 5.5 Fisch-Piccata mit Curry

1 EL Butter	3/4 TL Salz
400 g Lauch, längs geviertelt, in ca. 3cm langen Stücken	wenig Pfeffer
1 EL Curry	wenig Curry
2 dl Gemüsebouillon	5 EL Mehl
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	2 Eier
500 g Fischfilets	2 EL Milch
(z. B. Goldbutt, Flunder), schräg in ca. 1 1/2 cm breiten Streifen	2 EL geriebener Sbrinz
	1 TL Curry
	Bratbutter zum Braten

Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Lauch andämpfen, Curry begeben, kurz mitdämpfen, Bouillon dazugießen, aufkochen, Lauch zugedeckt ca. 12 Min. knapp weich köcheln, würzen. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Die Fischstreifen würzen. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier mit Milch, Käse und Curry in einem tiefen Teller verklopfen. Die Fischstreifen portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, in der Ei-Käse-Mischung wenden. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Hitze reduzieren. Fischstreifen bei mittlerer

Hitze beidseitig je ca. 2 Min. goldbraun braten, herausnehmen, warm stellen. Lauch auf der vorgewärmten Platte anrichten, Fischstreifen darauflegen.

Dazu passen: Salzkartoffeln, Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 273 kcal / 1144 kJ; E 29 g, F 11 g, KH 15 g

## 5.6 Gambaspieß an Lauchpiccata und geschmolzenen Tomaten

### *Lauchpiccata*

400 g jungen Lauch (Lauchzwiebeln)

100 g fein geriebenen Parmesan

3 Eigelb

50 ml Sahne

### *Gambaspieß*

20 Gambas

4 geölte Rosmarinzwige

Butter/Öl

### *Tomaten*

12 abgezogene, geviertelte und entkernte

Tomaten

4 gewürfelte Schalotten

etwas geschnittenes Basilikum

1 Limone, Saft von

1 Orange, Saft von

3 EL Pinienkerne

Salz, Pfeffer

Olivenöl

**Lauchpiccata:** Den Lauch vier Minuten in einer Pfanne glasieren. Eigelb mit Parmesan und Sahne verrühren und auf den Lauch geben. Die Pfanne auf dem Herd erhitzen und bei 200 Grad in den Ofen geben bis die Parmesanschicht eine schöne braune Kruste gebildet hat.

**Gambaspieß:** Gambas von Schale und Darm befreien, und je zu fünft auf einen geölten Rosmarinzwig aufspießen und in Butter/Öl fünf Minuten in der Pfanne braten.

**Tomaten:** Schalotten und Pinienkerne in Olivenöl glasieren, Tomatenzungen dazugeben, mit Limonen/Orangensaft ablöschen, leicht einkochen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 5.7 Garnelen mit Paprikagemüse

500 g Riesengarnelen ungekochte, aber geschälte

1 Eiweiß

1 EL Speisestärke

1 Paprikaschote rote

1 Paprikaschote grüne

1 Pfefferschote kleine grüne

1 Knoblauchzehe

1 frische Ingwerwurzel (etwa 3 cm)

1 Stange(n) Lauch (klein, dünn)

200 ml Erdnussöl oder Sojaöl

6 EL Hühnerbrühe

2.5 EL Sojasauce

3 TL Reisessig oder Apfelessig

Salz

2 TL Sesamöl

1. Die Riesengarnelen unter fließendem Wasser kurz abspülen und gründlich abtropfen lassen. Die schwarzen Darmfäden mit einem Messer entfernen.
2. Das Eiweiß mit einer Gabel leicht verschlagen und mit der Hälfte der Speisestärke vermischen. Die Garnelen hineingeben und alles gut mischen.
3. Die Paprikaschoten an den Nahtstellen aufschneiden und die Samenstränge entfernen. Dann waschen und gut trockentupfen. Mit dem Handballen leicht flachdrücken und das Fruchtfleisch in etwa 2 cm große Rhomben schneiden.
4. Die Pfefferschote längs halbieren, Stengelansätze, Samenkerne und Samenstränge entfernen. Die Schote dann abspülen, trockentupfen und sehr fein würfeln.
5. Die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen, beides sehr fein hacken oder durch die Knoblauchzehe drücken. Den Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen. Den hellen Teil schräg in sehr dünne Ringe schneiden. Vom Grün nur den zarten, unteren Teil in Rhomben schneiden.
6. Das Öl im Wok rauchheiß werden lassen und die Garnelen darin portionsweise etwa 10 Sekunden braten, bis sie weiß sind. Beiseite legen, bis alle fertig sind. Das Öl bis auf etwa 3 El. aus dem Wok abgießen.
7. Die Paprika- und die Pfefferschotenstücke, den Knoblauch, den Ingwer und den Lauch ins Öl geben und unter Rühren etwa 10 Sekunden braten. Dann die Hühnerbrühe zufügen und alles etwa 30 Sekunden kräftig rühren.
8. Die restliche Speisestärke in der Sojasauce auflösen, in den Wok gießen und die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen. Dann mit dem Essig und, nach Belieben, etwas Salz würzen. Die Garnelen hineingeben und unter Rühren erwärmen. Alles auf eine Platte geben, mit dem Sesamöl beträufeln und servieren.  
Dazu paßt Reis.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

2000 kJ

## 5.8 Kabeljau auf Lauchbett

1 kg Lauch,	Zitronensaft,
3/4 kg Kabeljau (Schwanzstück),	Salz,
100 g Butter,	Pfeffer

Lauch in längliche Streifen schneiden und zusammen mit der Butter in eine ovale Kasserolle geben. Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft einreiben und auf den Lauch legen. Topf schließen. Die Kasserolle für ca. 40 bis 45 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben. Den Fisch mit Muskat-Buttersauce servieren.

## 5.9 Lachs mit Porreegemüse

4 Lachsfilets (à ca. 150 g)	100 ml Weißwein
2 EL Zitronensaft	100 g Kräuter-Creme-fraîche
1 TL Kräutersalz	gerebelter Thymian
1 Möhre	getr. Rosmarin
100 g Knollensellerie	2 Msp. gemahlener Safran
1 Stange Porree	Pfeffer
2 EL Öl	Zucker
300 ml Brühe	

Lachs abrausen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Kräutersalz würzen. Möhre und Sellerie schälen, Porree putzen, alles waschen und in feine Würfel bzw. Ringe schneiden.

Lachsfilets im erhitzten Öl auf jeder Seite ca. 4 Min. garen. Herausnehmen und warm stellen. Gemüse im verbliebenen Bratfett andünsten. Brühe und Wein angießen und zugedeckt ca. 10 Min. garen. Creme fraîche einrühren und mit Thymian, Rosmarin, Safran, Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken.

Lachs darauflegen und zugedeckt noch ca. 5 Min. ziehen lassen. Dann alles auf Tellern anrichten. Dazu passen Reis und Mandel-Brokkoli.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

**Pro Person:** 355 kcal; E 30 g, F 22 g, KH 4 g

### 5.10 Porree-Fisch-Gratin

4 Seelachsfilets, je etwa 180 g	80 g durchwachsener Räucherspeck
Holland-Butter für die Form	20 g Holland-Butter
Salz	Cayennepfeffer
weißer Pfeffer aus der Mühle	200 g Holland-Gouda, alt
1/8 l trockener Weißwein	5 EL süße Sahne
750 g Porree/Lauch	

Fischfilets abspülen, trockentupfen und in eine gut gebutterte, flache feuerfeste Form legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wein übergießen.

Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Speck fein würfeln, in einer Pfanne in der heißen Butter ausbraten. Porreeringe zufügen und unter Wenden einige Minuten dünsten, bis sie glasig sind. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und über den Fisch verteilen. Fisch bei 200°C im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten garen.

Käse fein reiben, über den Fisch streuen und mit Sahne beträufeln. Weitere 5-10 Minuten gratinieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 5.11 Rotbarschfilet auf Lauchgemüse

4 Rotbarschfilets,	Muskatnuss,
1 Zitrone (Saft),	2 Stangen Lauch (Ringe),
Salz,	500 ml Buttermilch,
Pfeffer,	100 ml Sahne

Den Lauch in Salzwasser weich kochen (ca. 10 Minuten). Die Fischfilets in eine ausgefettete Auflaufform legen und den Lauch darüber streuen. Buttermilch und Sahne vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über den Fisch gießen. In dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen. Salzkartoffeln dazu servieren.

### 5.12 See-Aal auf Gemüse

400 g Lauch	Salz
700 g mehligkochende Kartoffeln (zum Beispiel Primura)	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
250 g Champignons	0.5 TL Majoran
1 EL Butter	0.25 l Gemüsebrühe
1 EL Maiskeimöl	750 g See-Aal
	1/2 Zitrone, Saft

1. Den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und schräg etwa in 1/2 cm breite Stücke schneiden.
  2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Champignons putzen, kurz abspülen, trockentupfen und blättrig schneiden.
  3. Die Butter und das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Das Gemüse bei starker Hitze kurz darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und dem Majoran würzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Alles etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze im halboffenen Topf köcheln lassen.
  4. Den Fisch in acht Scheiben schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Auf das Gemüse legen und in 10 - 12 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.
- Dazu schmeckt Salat.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

3000 kJ

### 5.13 Seelachsfilets mit Lauchgemüse

500 g Seelachsfilet	Mehl
3 Stangen Lauch	Salz
1 klein. Stück frischer Ingwer	Pfeffer
Butter	

Von den Lauchstangen zuerst den Wurzelansatz unten abschneiden und das dicke, dunkle Grün entfernen, dann mit kaltem Wasser abspülen. Jetzt die weißen Stangen und das helle Grün längs halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Die Streifen in einem Topf mit etwas Butter andünsten, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen bis der Lauch weich ist, aber noch etwas Biss hat. Dann den geschälten Ingwer fein reiben und mit dem Lauch kurz heiß werden lassen.

In der Zwischenzeit die Fischfilets mit Wasser abwaschen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen, sonst haftet zuviel Mehl daran. Schneiden Sie die Filets so zurecht, dass sie gut nebeneinander in Ihre größte Pfanne passen, auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Wenden Sie sie nun in etwas Mehl, das Sie auf einem flachen Teller verteilt haben. Nehmen Sie jeweils ein Filet mit zwei Fingern hoch, und klopfen Sie das Mehl mit der anderen Hand locker ab, so dass die Filets wirklich nur ganz dünn bestäubt sind. Die Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, und die Filets nebeneinander hineinlegen. Nach zwei Minuten wenden Sie die Filets, und nach weiteren zwei Minuten schalten Sie die Hitze ab. Lassen Sie die Filets noch eine Minute - wenn sie sehr dick sind noch zwei Minuten - in der Pfanne weiter braten. Servieren Sie die Filets auf dem sehr heißen Lauchgemüse, dazu passt Basmatireis.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 5.14 Seeteufel auf Lauch

2 dl Fischfond oder Gemüsebouillon	1 TL gefriergetrocknete rosa Pfefferkörner
2 dl Apfelsaft	1 TL eingelegte, grüne Pfefferkörner
2 Lauche, in ca. 10 cm langen Stücken	1 TL helle (light) Sojasauce
250 g Seeteufelfilet	40 g Butter, kalt, in Stücken
1/4 TL Salz	

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Fond und Apfelsaft aufkochen, Hitze reduzieren, Lauch begeben, ca. 15 Min. köcheln.

Den Seeteufel salzen und( auf den Lauch geben, Platte ausschalten, zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Fisch und Lauch auf die vorgewärmte Platte legen, warm stellen.

Flüssigkeit auf ca. 1 dl einkochen, Hitze reduzieren. Die Pfefferkörner und Sojasauce begeben, ca. 2 Min. köcheln. Butter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen zum Fond geben. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen. Rühren, bis die Sauce cremig ist, sofort servieren.

Servieren: den Lauch der Länge nach aufschneiden, auf den Tellern mit der Schnittfläche

nach oben verteilen. Den Fisch in ca. 2 cm dicke Medaillons schneiden, auf den Lauch geben, Sauce dazu servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 194 kcal / 816 kJ; E 14 g, F 10 g, KH 12 g

### 5.15 Zander mit Lauch-Heu in Biersüppchen

1 EL Butter	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
4 Zweiglein Thymian	2 EL Öl
2 geräucherte Knoblauchzehen	1 klein. Lauch, in feinen Streifen
oder gewöhnliche Knoblauchzehen, halbiert	1 EL Mehl
4 dl Gemüsebouillon	1/2 TL Salz
1 1/2 dl Bier	wenig Pfeffer
1 1/2 dl Vollrahm	1 Zanderfilet ohne Haut (ca. 250 g), Fettschicht entfernt, geviertelt
2 frische Eigelbe	

Butter in einer großen Pfanne warm werden lassen, Thymian und Knoblauch ca. 4 Min. andämpfen. Bouillon und Bier dazugießen, aufkochen, ca. 10 Min. köcheln, absieben. Rahm mit Eigelben in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Ca. 3 El heiße Suppe unter ständigem Rühren begeben, unter ständigem Rühren langsam zurück in die Pfanne gießen. Suppe nur noch heiß werden lassen, sie darf nicht mehr kochen, würzen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen, Lauch ca. 6 Min. rührbraten, herausnehmen, zugedeckt warm stellen. Mehl, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller mischen, Fischfilets darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Evtl. wenig Öl in derselben Pfanne heiß werden lassen, Fischfilets beidseitig je ca. 2 Min. braten.

Servieren: Suppe mit dem Stabmixer aufschäumen. Fischfilets in vorgewärmte Suppenteller verteilen, Lauch- Heu darüber verteilen, Suppe dazugießen.

**Mengenangabe:** ca. 1

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**pro Person:** 378 kcal / 1584 kJ; E 18 g, F 30 g, KH 7 g



## 6 Fleischgerichte, Innereien

### 6.1 Blanquette de veau

800 g Kalbsvoressen  
(z. B. Hals, Schulter)  
1 TL Salz  
wenig Pfeffer  
1 EL Mehl  
Bratbutter zum Braten  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 dl Weißwein  
3 dl Fleischbouillon  
2 EL Maizena  
1 dl Vollrahm  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

*Lauch-Kartoffelstock*  
600 g mehlig kochende Kartoffeln, in Würfeln  
500 g Lauch, in ca. 1 cm großen Stücken  
Salzwasser, siedend  
1 dl Milch  
1 dl Rahm  
60 g Butter, in Stücken, kalt wenig Muskat  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf  
1 dl Vollrahm, steif geschlagen  
1 EL glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

Fleisch würzen, im Mehl wenden. Bratbutter im Bratopf heiß werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen.

Wenig Bratbutter in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Wein dazugießen, etwas einköcheln. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, Fleisch wieder begeben, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 1 1/4 Std. schmoren.

Maizena mit Rahm anrühren, unter Rühren begeben, ca. 5 Min. köcheln, würzen.

Lauch-Kartoffelstock: Kartoffeln und Lauch offen im Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen. Wasser abgießen, Restfeuchtigkeit von Kartoffeln und Lauch unter Hin-und-her-Bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen lassen, bis die Kartoffeln weißlich und trocken sind. Mit den Schwingbesen des Handrührgeräts kurz zu Püree verrühren.

Milch, Rahm und Butter heiß werden lassen, unter Rühren nach und nach begeben, bis der Stock die gewünschte Konsistenz hat, würzen.

Servieren: Schlagrahm auf das Fleisch verteilen, Petersilie darüberstreuen. Lauch-Kartoffelstock dazu servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Schmoren:** ca. 1 1/4 Std.

**pro Person:** 908 kcal / 3796 kJ; E 49 g, F 61 g, KH 40 g

### 6.2 Bratwurst mit Porreegemüse

1 Bratwurst	Paprika-Pulver
1 klein. Stange Porree (Lauch)	Salz
50 g Sahne	Pfeffer
2 EL Öl zum Braten	Muskat
Curry	

Schneiden Sie den Porree in Ringe und waschen Sie sie unter fließendem Wasser. Dann blanchieren Sie ihn in gesalzenem Wasser. Bringen Sie die Sahne zum Kochen, würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat und lassen die Sahne etwas einkochen. Gießen Sie den Porree durch ein Sieb ab, geben ihn zur Sahne und lassen 5 Minuten leicht köcheln.

Die Bratwurst stechen Sie von beiden Seiten mit einer Gabel mehrfach an, würzen sie mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprika-Pulver und braten sie in heißem Öl von beiden Seiten braun.

Dazu passen Salzkartoffeln, auf die Sie etwas Bratfett von der Wurst geben.

**Mengenangabe:** 1 Person

### 6.3 Fleischpflanzerl mit Lauchgemüse und Butterkartoffeln

500 g gemischtes Hackfleisch	1 TL Butterschmalz
100 g Haferflocken	500 g Lauch
50 ml Milch	1 TL Rapsöl
3 Eier	1/8 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
60 g Bauchspeckwürfel	50 ml Sahne
20 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe	2 EL gehackte Petersilie
1/8 l Kalbsfond	4 Tomaten
6 Zweige Thymian	450 g Kartoffeln
2 EL Schnittlauchröllchen	1 TL Butter
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer
1/2 TL getrocknete grüne Pfefferkörner	

Haferflocken in Milch einweichen. Bauchspeck in Würfel schneiden und in ca. 20 ml Fleischbrühe auslassen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Lauch putzen, gut waschen und in schräge 1 cm starke Scheiben schneiden. Tomaten oben kreuzweise einschneiden, unten ausstechen, kurz in kochendes Wasser geben bis sich die Haut wellt, in kaltem Wasser abschrecken, Haut abziehen, halbieren, Kernhaus entfernen und in Spalten schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, vierteln, in leichtem Salzwasser bissfest kochen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und Petersilie hacken. Hackfleisch mit den eingeweichten Haferflocken, Eiern, Bauchspeckwürfeln, Schnittlauch und Petersilie gut vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer so wie gerebelten Thymian abschmecken. Aus der Hackfleischmasse 8 Pflanzlerl/Frikadellen formen und in heißem Butterschmalz in beschichteter Pfanne ausbraten. Die gebratenen Pflanzlerl mit Kalbsfond angießen, grünen getrockneten Pfeffer zugeben und kurz ziehen lassen. Rapsöl erhitzen, Lauch zugeben, kurz angehen lassen, ca.

125 ml Fleischbrühe zugeben und kurz bissfest dünsten bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Tomatenspalten und Petersilie zugeben, unterheben, mit Sahne angießen, leicht köcheln und mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Butter erhitzen, Kartoffeln zugeben und durchschwenken. Je 2 Pflanzlerl auf den Teller geben, mit der Pfeffersoße überziehen, Lauchgemüse und Kartoffeln daneben anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

#### 6.4 Frikadellen mit Lauch-Rahm

Petersilie zum Garnieren	3 Zwiebeln
geriebene Muskatnuss	500 g Porree (Lauch)
1 EL heller Soßenbinder	Pfeffer
200 g Schmand	Salz
2-3 Stiele Petersilie	2-3 EL Paniermehl
1 Tüte (für 0,5 l Flüssigkeit; 3 Portionen)	1 EL mittelscharfer Senf
Kartoffelpüree	1 Ei (Größe M)
125 ml Milch	400 g gemischtes Hackfleisch
1-2 EL Öl	

Hackfleisch, Ei, Paniermehl und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu Frikadellen formen. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. In 200 ml Salzwasser ca. 10 Minuten köcheln. Inzwischen Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Zwiebelringe zu den Frikadellen geben und knusprig braten. 375 ml Wasser und 1/2 Teelöffel Salz aufkochen. Von der Herdstelle nehmen, Milch zufügen, Püreeflocken einrühren. Petersilie putzen, waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Schmand und gehackte Petersilie, bis auf etwas zum Bestreuen, zum Porreegemüse geben und einrühren. Soßenbinder unter Rühren einstreuen, kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kartoffelpüree, Porreegemüse, Frikadellen und Zwiebelringe portionsweise mit Petersilie garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

**Zubereitungszeit** ca. 30 Minuten.

**pro Portion ca.:** 580 kcal / 2430 kJ; E 29 g, F 38 g, KH 28 g

#### 6.5 Hack-Lauch-Spieße

1 Stange Lauch	1 Zwiebel
Salz	1 Knoblauchzehe
2 EL Essig	350 g Hackfleisch
Pfeffer	1 Ei
Zucker	2 EL Paniermehl
5 EL Öl	1 rote Paprikaschote (Stücke)
2 Bd. Radieschen (Scheiben)	250 ml Gemüsebrühe
1 Bd. Schnittlauch (Ringe)	Paprikapulver

Lauch abbrausen, putzen und im Ganzen in kochendem Salzwasser ca. 4 Min. garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker verrühren. 3 EL Öl unter Rühren dazugeben. Radieschen, Schnittlauch und Dressing vermengen. Zwiebel, Knoblauch abziehen und würfeln. Mit Hack, Ei, Paniermehl verkneten, salzen, pfeffern. Hackfleischmasse auf Frischhaltefolie ausrollen, Lauchblätter darauf verteilen. Von der Längsseite aufrollen. In ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Je 3 Scheiben mit Paprika auf Schaschlikspieß stecken. Spieße im restlichen heißen Öl rundherum ca. 6 Min. braten. Herausnehmen. Bratenfond erhitzen. Gemüsebrühe angießen, kurz einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver abschmecken. Falls nötig mit etwas Soßenbinder andicken. Spieße mit Soße und Salat servieren. Dazu passen gebratene Spätzle.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 35 Min.

**Garen:** ca. 15 Min.

**pro Person ca.:** 300 kcal; E 23 g, F 18 g, KH 10 g

## 6.6 Heidschnucke im Mummegelee mit warmem Kartoffel-Lauch-Salat

6000 g Lauch	400 ml Rotweinessig
6000 g Möhren	1200 ml Eiweiß, Tetra
10000 g Heidschnuckenkeule, alternativ: Weidenschafkeule	100 Stk.
2 Bd. Kerbel zur Dekoration	Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer, Kümmel, Currypulver,
4000 g Blattsalatmix, küchenfertig	Piment, Nelken, Lorbeerblätter)
200 ml Weißweinessig	6000 g Kartoffeln
400 ml Rapsöl	12 Stk. Blattgelatine pro Liter Brühe
5000 ml Mumme (Malzextrakt, wenn nicht vorhanden: Malzbier)	4000 g Zwiebeln
	3000 g Sellerie, Knolle

Heidschnuckenkeule in kaltem Wasser aufsetzen. Gemüse putzen und in feine Würfel schneiden. 2/3 vom Lauch für den Salat zur Seite stellen. Restliches Gemüse blanchieren. Abschnitte von Lauch, Karotte, Sellerie und Zwiebeln mit Piment und Nelken zur Heidschnucke geben. Ca. 1 1/2 Std. leicht köcheln lassen. Fleisch aus dem Fond nehmen. Fond passieren, reduzieren und gut abkühlen lassen. Gelatineblätter in kaltem Wasser

einweichen. Kartoffeln ungeschält mit Kümmel, Lorbeer und Salz kochen, schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Eiweiß leicht anschlagen und in den kalten Fond einrühren. Fond langsam aufkochen lassen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Durch ein Passiertuch filtern und eingeweichte, abgetropfte Gelatine darin auflösen. Mit Salz, Pfeffer, Rotweinessig und Mumme abschmecken. Fleisch in gleichmäßige Würfel schneiden und mit blanchiertem Gemüse in eine Form geben. Mit Gelee auffüllen und kühlen. Für den Kartoffel-Lauch-Salat geschnittenen Lauch in Rapsöl anschwitzen. Mit Mumme, Weißweinessig, Curry, Salz und Pfeffer ablöschen. Kartoffelscheiben zugeben.

Anrichtehinweis: Blattsalatmix anrichten. Darauf eine Scheibe von der Sülze, etwas Kartoffel-Lauch-Salat und etwas Kerbel als Garnitur legen.

**Mengenangabe:** 100 Personen

**je Portion:** 492 kcal / 2026 kJ

## 6.7 Kalbsvögel mit Lauchnudeln

4 Kalbschnitzel sehr dünn geschnitten	100 ml Weißwein
Salz	200 ml Kalbsfond aus dem Glas
Pfeffer	1 klein. Lorbeerblatt
4 Scheib. Schinken	Stärkemehl zum Binden
200 g Mozzarella-Käse	200 g Lauch
20 g Butterschmalz	4 l Wasser
1 klein. Möhre	2 TL Salz
1 Zwiebel	150 g Bandnudeln

Kalbschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 Scheibe Schinken und den in Scheiben geschnittenen Mozzarella-Käse auf die Fleischscheiben legen und aufrollen. Mit Roulaenhölzchen fest stecken. Butterschmalz in einem Topf auf höchster Einstellung erhitzen und die Kalbsvögel von allen Seiten kräftig anbraten. Möhre waschen, putzen und würfeln. Zwiebel pellen und würfeln. Möhre und Zwiebel hinzufügen und andünsten. Weißwein, Kalbsfond und Lorbeerblatt hinzufügen und alles 20-25 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 5-6 schmoren. Die Kalbsvögel herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond durchsieben und mit angerührtem Stärkemehl binden. Die Soße gut abschmecken. Für die Lauchnudeln den Lauch waschen, putzen und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Wasser und Salz in einem Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen, Bandnudeln und Lauchstreifen hinzufügen und 8-10 Min. auf 0 garen. Abgießen und abschrecken. Die Lauchnudeln mit den Kalbsvögeln und der Soße auf Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 6.8 Kasseler mit Lauchzwiebel-Haube

750 g Kartoffeln, evtl. mehr	150 g Frischkäse mit grünem Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln (150 g)	Salz, weißer Pfeffer
4 ausgelöste Kasseler-Koteletts (à ca. 150 g)	evtl. Kirschtomaten und Petersilie zum Garnieren
2-3 EL Öl	

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Dann abschrecken, schälen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kasseler evtl. waschen und trockentupfen, 1 EL Öl erhitzen. Fleisch darin pro Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. In eine flache Auflaufform legen. Lauchzwiebeln im heißen Bratfett ca. 5 Minuten andünsten, herausnehmen. Mit Frischkäse verrühren, würzen. Auf dem Fleisch verteilen. Kasseler im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. 1-2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Kartoffeln darin ca. 10 Minuten unter öfterem Wenden goldbraun braten, würzen. Alles anrichten, evtl. mit Tomaten und Petersilie garnieren. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 540 kcal / 2260 kJ; E 39 g, F 28 g, KH 28 g

## 6.9 Lammfrikadellen auf Currylauch

### *Für die Frikadellen*

100 g rote Linsen  
Jodsalz  
3 Lauchzwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
400 g Lammhackfleisch  
2 EL Semmelbrösel  
1 Ei  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Joghurt

1/2 TL Paprikapulver edelsüß  
Cayennepfeffer  
3 EL Butterschmalz

### *Für den Currylauch*

4 Stangen Porree (etwa 750 g)  
2 TL mildes Currypulver  
125 ml Geflügelbrühe  
200 g Schlagsahne  
40 g Cashewnusskerne (geröstet und gesalzen)

Linsen in Salzwasser 6-8 Minuten gerade eben kochen lassen. Auf ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln fein schneiden. Knoblauch abziehen.

Lammhack, Semmelbrösel, Ei, Tomatenmark und Joghurt in eine Schüssel geben. Lauchzwiebeln und Linsen zugeben. Knoblauch dazupressen.

Paprikapulver, 1/2 TL Jodsalz und Cayennepfeffer zum Hack geben. Aus dem Teig 8 Frikadellen formen.

Backofen auf 100 °C (Umluft 80 °C, Gas Stufe 1-2) vorheizen. Ein Backblech mit Küchentrepp auslegen.

2 EL Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen auf jeder Seite etwa 6 Minuten braten.

Porree putzen und in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden. Butterschmalz in die Pfanne geben und erhitzen.

Porreeringe andünsten. Mit Currypulver bestäuben, Brühe zugeben und salzen. Zugedeckt 5 Minuten dünsten. Sahne zugießen und 5 Minuten köcheln lassen. Cashewnüsse grob hacken und über den Currylauch streuen. Mit den Frikadellen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.

## 6.10 Lauchzwiebel-Frikadellen

3 EL Sesam	2 EL Paniermehl
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	2 TL mittelscharfer Senf
1/2 Bd. Petersilie	Salz, weißer Pfeffer
500 g Rinderhackfleisch	Edelsüß-Paprika
1 Ei	

Sesam in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Petersilie waschen und hacken. Hack, Petersilie, Ei und Paniermehl verkneten. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Paprika würzen und zu flachen Frikadellen formen. Lauchzwiebeln hineindrücken. Frikadellen auf dem heißen Stein von jeder Seite 4-5 Minuten braten. Sesam extra dazu reichen und die Frikadellen nach dem Braten damit bestreuen.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Pro Portion ca.:** 270 kcal / 1130 kJ

## 6.11 Mixed Grill mit Kartoffel-Lauch-Gratin

50 g geriebener Allgäuer Emmentaler	Pfeffer aus der Mühle
Salz, Pfeffer	1/2 Knoblauchzehe
40 ml Sahne	2 EL Rapsöl
20 ml Fleischbrühe	2 Lammkoteletts
1 Zweig Rosmarin	80 g Rinderfilet
120 g Lauch	80 g Schweinefilet
180 g Kartoffeln	1 Hähnchenbrust

Hähnchenbrust in schräge Tranchen schneiden. Schweine- und Rinderfilet in Medaillons zerteilen. Lammkoteletts mit dem Handballen leicht andrücken. Knoblauch in Blättchen schneiden, Rosmarin zupfen. Kartoffeln waschen, in 1 cm starke Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen, in schräge Scheiben zerteilen, nochmals waschen. Käse reiben. Fleisch auf einen Teller auflegen, Knoblauch und Rosmarin darübergeben und mit dem Öl leicht marinieren, leicht grob pfeffern. Kartoffel- und Lauchscheiben in eine ausgefettete Auflaufform geben, bzw. schichten, Sahne und Brühe vermengen, mit Salz und Pfeffer

abschmecken und darüber gießen, mit Käse bestreuen und im Backofen bei ca. 160 °C ca. 20 Minuten garen. Den heißen Stein gut erhitzen, Fleisch darauf legen und beidseitig auf den Punkt braten (kann auch, wenn kein Stein vorhanden, in der Pfanne gemacht werden). Das Fleisch nach dem Braten leicht salzen. Dazu Kartoffel-Lauch-Gratin servieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 6.12 Pichelsteiner

200 g Schweinefleisch mageres	500 g Kartoffeln
200 g Rindfleisch mageres	3 EL Öl
1 Zwiebel große	Salz
2 Stange(n) Lauch	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
0.25 Knolle(n) Sellerie	0.75 l Fleischbrühe
4 Karotten	0.5 Bd. Petersilie, frisch gehackt

1. Das Schweine- und das Rindfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und quer in Streifen schneiden. Den Lauch längs halbieren und gründlich waschen. Abtropfen lassen und quer in Streifen schneiden.
2. Den Sellerie und die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und passend zu dem anderen Gemüse schneiden.
3. In einem größeren Topf das Öl erhitzen. Die Fleischwürfel und die Zwiebelstreifen einlegen. Einige Minuten unter öfterem Umrühren bei starker Hitze anbraten. Die Hälfte des angebratenen Zwiebel-Fleisch-Gemischs herausnehmen.
4. Den Lauch, den Sellerie, die Karotten, die Kartoffeln und das herausgenommene Fleisch lagenweise in den Topf einschichten. Dabei jede Schicht leicht salzen und pfeffern. Die Brühe seitlich eingießen. Den Eintopf zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 50 Minuten garen. Das fertige Pichelsteiner mit der Petersilie überstreuen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

**Garzeit** 50 Minuten

1400 kJ

### 6.13 Porree-Paprika-Pfanne

125 g Maiskörner	1 rote Paprikaschote (Stücke)
50 g durchw. Speck (Würfel)	500 g Porree (Ringe)
2 EL Öl	300 g Weißkohl (Streifen)
400 g Hackfleisch	150 g Sahne
Salz, Pfeffer	200 ml Weißwein

150 ml Brühe	3 Eier
100 g Frischkäse	50 g Butter
250 g Mehl	Muskat

Mais im Sieb abtropfen. Speck ohne Fett knusprig ausbraten. Herausnehmen. Im verbliebenen Bratfett das Öl erhitzen. Hack darin krümelig anbraten, salzen, pfeffern. Paprika, Porree, Kohl zufügen, kurz mit anschwitzen. Sahne, Wein, Brühe angießen. Frischkäse unterrühren. Alles zugedeckt ca. 10 Min. garen. Mais zufügen und erwärmen. Mehl mit Eiern, Salz, 100 ml Wasser zu Teig verrühren. Reichlich Salzwasser aufkochen. Teig mit Spätzlepresse ins Wasser drücken. Sobald Spätzle an der Oberfläche schwimmen, herausnehmen, abtropfen. Spätzle in Butter braun braten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. In Pfanne geben, mit Speck bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.

**Garen:** ca. 20 Min.

**pro Person ca.:** 980 kcal; E 42 g, F 60 g, KH 58 g

## 6.14 Porree-Rouladen

1 Scheib. Frühstücksspeck	geklopft)
1 Pkg. TK-Porree (1 kg)	250 g Zwiebeln
3 EL Rapsöl	Salz
4-6 TL Senf	50 g Doppelrahm-Frischkäse
Gemahlener Piment	2-3 rote Paprikaschoten
Pfeffer	2-3 EL Saucenbinder
4 dünne Schweineschnitzel (à ca. 75 g, flach	1/4 l Brühe

400 g Porree in wenig Salzwasser blanchieren, abgießen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Schnitzel mit Salz, Pfeffer und Piment bestreuen und mit je 1 TL Senf bestreichen. Je 100 g blanchierten Porree darauf verteilen, zu Rouladen aufrollen, mit Speckscheiben umwickeln und festbinden. 2 EL Rapsöl in einem ausreichend großen Schmortopf erhitzen und die Rouladen darin rundum kräftig anbraten. Zwiebeln zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Dann die Brühe angießen und alles ca. 30-40 Min. schmoren lassen. Sauce mit Saucenbinder andicken, mit Salz, Pfeffer und Piment abschmecken. Paprika putzen, in Stücke schneiden, in Rapsöl anbraten. Rest Porree zufügen, 10 Min. schmoren lassen. Frischkäse unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Rouladen mit Gemüse anrichten. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

530 kcal / 0 kJ

### 6.15 Rinderrouladen

<i>Rouladen</i>	3 EL Olivenöl
4 Rinderroulade, groß geschnitten und flach geklopft	1 Karotte
1 EL Senf	1 Stange Staudensellerie
Rosenpaprika	1 Stange Lauch, klein
Pfeffer	Rest der Zwiebel
Chilipulver	150 ml Rotwein
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten	1 Lorbeerblatt
4 Scheib. Serranoschinken	5 Pfefferkörner
4 hart gekochte Eier	2 Pimentkörner
<i>Sauce</i>	1 Knoblauchzehe, grob gehackt
	1 getrocknete Chilischote
	2 Stück Butter, in Mehl gewälzt

Rinderrouladen ausbreiten und mit Senf bestreichen. Mit den Gewürzen bestreuen, die Zwiebelringe darauf verteilen, die kleinen Stücke für die Sauce aufheben. Den Schinken darauf geben und die gekochten Eier. Zusammenrollen und mit Rouladennadeln feststecken.

Im heißen Olivenöl in einem Schnellkochtopf rundherum scharf anbraten und dann herausnehmen. Das klein geschnittene Gemüse in den dem Öl braun anrösten, mit etwas Wein angeben und verdampfen lassen, wieder etwas Wein angeben, Die restlichen Gewürze zugeben. Aufkochen lassen, die Rouladen zugeben und den Topf schließen Bei höchster Temperatur aufkochen lassen, bis zwei ringe sichtbar sind, Temperatur herunterschalten und ca. 20 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit den Rotkohl und die Klöße zubereiten.

Den Dampfkochtopf schnell entdampfen, die Flüssigkeit durch ein feines Sieb in einen Topf geben, die Rouladen wieder in den Dampfkochtopf geben und dort warm halten. Sauce aufkochen lassen, eventuell etwas Rotwein zugeben. Temperatur herunterschalten und die in Mehl gewälzten Butterstückchen zur Bindung hineingeben und mit einem Schneebesen unterrühren.

Mit dem Rotkohl und den Kartoffelklößen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.16 Roastbeef sauer-scharf

600 g Roastbeef	1 frische Ingwerwurzel (etwa 4 cm)
1 Eiweiß	3 Knoblauchzehen
2 EL Speisestärke	2 Möhren mittelgroße
2 EL Sesamöl	250 g Bambussprossen (aus der Dose)
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	2 Stange(n) Lauch (dünn)

1 Pfefferschote rote oder grüne	2 EL Sake (Reiswein) oder trockener Sherry
200 ml Maiskeimöl	(Fino)
4 EL Sojasauce	2 EL Reissessig oder Apfelessig
4 EL Hühnerbrühe	

1. Das Fleisch mit einem Tuch abreiben. Die Fettschicht an einer Seite leicht anheben, die Sehnen mit dem Filiermesser in kleinen Schnitten einritzen und die Fettschicht auf diese Weise abheben.
2. Das Fleisch in einen Gefrierbeutel geben und für etwa 30 Minuten ins Gefrierfach legen, bis es leicht angefroren ist. Dann läßt es sich besser schneiden. Das Fleisch auf der Wurstmaschine oder mit einem Elektromesser in hauchdünne Scheiben schneiden.
3. Das Eiweiß halbsteif schlagen, mit 1/2 El. Speisestärke und einigen Tropfen Sesamöl verrühren. Das Fleisch mit Pfeffer übermahlen und mit der Eiweißmischung vermengen. Zugedeckt etwa 15 Minuten durchziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln.
5. Die Möhren schaben, mit einem Buntmesser längs einritzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bambussprossen in einem Sieb abtropfen lassen und in dünne Scheiben, dann in etwa 1 cm breite und 3 cm lange Streifen schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich ausspülen und schräg in dünne Ringe schneiden. Nur die hellen Teile verwenden.
6. Die Pfefferschote längs aufschneiden, Samenstränge und Kerne sorgfältig entfernen. Die Schotenhälften waschen und gründlich trockentupfen, dann quer in ganz feine Streifen schneiden.
7. Vom Maiskeimöl 3 El. abnehmen. Den Rest im Wok rauchheiß werden lassen und das Fleisch darin unter Rühren mit Stäbchen rundherum Farbe nehmen lassen. Die Fleischscheiben auf den Abtropfrost legen.
8. Das Bratfett abgießen und den Wok mit Küchenpapier ausreiben. Das restliche Maiskeimöl im Wok erhitzen. Den Ingwer, den Knoblauch, die Möhren und die Bambussprossen darin unter Rühren etwa 1 Minute anbraten. Die Pfefferschote, die Sojasauce und die Hühnerbrühe zufügen und alles noch einige Sekunden verrühren.
9. Die restliche Speisestärke mit dem Reiswein glattrühren. Das Fleisch und den Lauch in den Wok geben und alles noch etwa 15 Sekunden garen. Dann mit der Speisestärke binden und mit dem Essig abschmecken. Mit dem restlichen Sesamöl beträufelt servieren.  
Dazu paßt am besten Reis.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Kühlzeit** 30 Minuten

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

3100 kJ

## 6.17 Rôti de porc avec sauce au poireau (Schweinsbraten an Lauchsauce)

1 kg Schweinsbraten (z.B. Schulter)	wenig Macis oder Muskat
Öl zum Anbraten	1 dl Weißwein
3/4 TL Salz	1 dl Fleischbouillon
wenig Pfeffer aus der Mühle	1 Zweiglein Thymian
200 g Lauch, halbiert,	1.8 dl Saucenhalbrahm
in ca. 1 cm breiten Streifen	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Öl im Bratpfopf heiß werden lassen, Hitze reduzieren. Fleisch würzen, rundum ca. 15 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Herausnehmen, Bratfett auftupfen. Hitze reduzieren. Wenig Öl begeben. Lauch und Macis andämpfen. Wein und Bouillon dazugießen. Fleisch wieder begeben. Thymian dazulegen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 1/4 Std. schmoren. Braten herausnehmen, vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Thymian herausnehmen, Lauch mit der Flüssigkeit fein pürieren. Sauce ca. 10 Min. einköcheln. Rahm begeben, nur noch heiß werden lassen, Sauce würzen.

Servieren: Braten tranchieren, mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen: Pommes Anna, Kartoffelstock mit Sellerie oder Bratkartoffeln mit Lauch (siehe Rezept).

Lässt sich vorbereiten: Braten ca. 1/2 Tag im Voraus schmoren. Zugedeckt auskühlen, im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren ca. 15 Min. heiß werden lassen. Sauce zubereiten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 478 kcal / 1999 kJ; E 55 g, F 27 g, KH 3 g

### 6.18 Schnelle Lauchpfanne mit Rindfleisch

1 Stange Lauch	1 TL Instant Bratensaft
Pfeffer	1 EL Butter
Salz	150 g Rindfleisch (falsches Filet, Hüfte)

Das Hüftsteak in feine Scheiben schneiden, einzeln auf ein Brett legen, dünn austreichen und in etwa 5 cm große Stücke schneiden. Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Butter in einer Deckelpfanne aufschäumen lassen. Das Fleisch hineingeben, unter Wenden 1 Minute braten und auf einen Teller geben. 1/8 l Wasser, Bratensaft und Lauch in die Pfanne geben, darüber das Fleisch. Salzen und pfeffern. Zugedeckt 5 Minuten dünsten. Dann wenden, abschmecken und anrichten. Dazu passen Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

**Mengenangabe:** 1

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

**6.19 Schultergoulasch mit roten Bohnen auf Lachnudeln**

1.5 Zwiebeln	1 EL Rosenpaprika
2 Knoblauchzehen	1 1/2 EL Tomatenmark
1/4 Winterlauch	1/2 l Gemüsebrühe
70 g Eiernudeln	Jodsalz, Pfeffer
80 g rote Bohnen (Dose)	Muskat
Bohnenkraut	400 g Schweineschulter
1 Zitrone unbehandelt	1 1/2 EL Rapsöl
1/4 EL Kümmel gemahlen	

Fleisch in daumengroße Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden, Zitronenschale abreiben. Lauch säubern und in längliche feine Streifen schneiden. Eiernudeln in leichtem Salzwasser auf den Biss kochen, kalt ablaufen lassen. Topf mit Rapsöl erhitzen, Fleisch rundum scharf anbraten, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Zitronenschale und Kümmel dazugeben und gut wenden. Tomatenmark einrühren und mit Jodsalz und Pfeffer würzen, anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten garziehen lassen. Im letzten Moment die Bohnenkerne hinzufügen. Beschichtete Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Lauchstreifen auf den Biss ansautieren und die Eiernudeln hineingeben, gut anschwenken und mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen. Lachnudeln auf flachem Teller anrichten, Goulasch dazugeben und mit Bohnenkraut garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

**6.20 Schweineroulade mit Lauch-Käsefüllung auf Austernpilzen**

1 Stange Frühlingslauch	60 g Austernpilze
Bindfaden	1 TL grüne Pfefferkörner
Kerbel	1 mittelgroße Karotte
Jodsalz, Pfeffer	2 Winterlauchblätter
1/2 EL Butterschmalz	60 g Blauschimmelkäse
1/2 EL Rapsöl	2 EL Frischkäse
1/4 l brauner Grundfond	360 g Schweineschnitzel (Oberschale)
150 ml Gemüsebrühe	

Porree säubern und in schräge Ringe schneiden. Die Austernpilze mit Küchenkrepp gut abreiben und in grobe Stücke schneiden. Lauchblätter gut waschen, blanchieren, abtropfen lassen und auf Küchenkrepp trocknen. Karotten schälen und längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Schweineschnitzel auflegen, mit Jodsalz und Pfeffer würzen, mit etwas Frischkäse ganz dünn bestreichen und mit Lauchblättern belegen. Wieder mit Frischkäse bestreichen und Karottenscheiben darauf legen. Blauschimmel-Käsescheiben auf die Schnitzel legen, das Ganze mit Pfeffer würzen und einrollen. Mit Bindfaden eine

Kreuzbindung machen. Roulade mit Jodsalz und Pfeffer würzen und in heißem Rapsöl rundum anbraten. Grüne Pfefferkörner dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit braunem Grundfond aufgießen und im Ofen bei 180 °C angaren. Danach bei 160 °C ca. 25 Minuten gar ziehen lassen. Die Lauchzwiebeln in heißem Butterschmalz glasig angehen lassen und Austernpilze zufügen. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen, mit braunem Grundfond aufgießen und etwas reduzieren. Rouladen-Faden entfernen, schräg halbieren oder in Scheiben schneiden. Austernpilze als Spiegel auf flachen Tellern anrichten, Roulade darauf setzen und mit frischem Kerbelstrauß garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 6.21 Schweinerücken im Lauchmantel

Salz, Pfeffer	40 g Kirschtomaten
Basilikum	40 g Zwiebeln rot
1 EL Rapsöl	20 g Lauchzwiebeln
200 ml brauner Kalbsfond	30 g Schweinenetz
1/8 l Sahne	30 g Lauchblätter
2 EL Semmelbrösel	40 g Champignons
2 EL Tomatenmark	40 g Egerlinge
1 EL Petersilie	40 g Austernpilze
1 EL Schnittlauch	800 g Schweinelachs
1/2 EL Butterschmalz	

Austernpilze, Egerlinge, Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, Egerlinge und Champignons sechsteln, Austernpilz in Streifen schneiden. Lauchblätter in leichtem Salzwasser blanchieren, gut abtropfen lassen, Schnittlauch und Petersilie fein schneiden. Kirschtomaten das Haus ausschneiden, sechsteln; Zwiebeln schälen, blättrig schneiden; Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden. Schweinelachs mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Rapsöl rundum goldbraun anbraten. Schweinenetz auslegen, Lauchblätter darauf legen, mit Tomatenmark gut bestreichen, Semmelbrösel darüber streuen, den angebratenen Schweinelachs darauf setzen, einschlagen und in die heiße Pfanne setzen, mit Kalbsfond angießen, im Ofen bei 180 Grad ca. 25 - 30 Minuten garen, danach Fleisch in Tranchen schneiden. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln und Lauchzwiebeln, glasig angehen lassen, Pilze dazugeben und mit anschwanken, mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten und Kräuter dazu, mit Kalbsfond angießen, mit Sahne aufgießen, etwas vom Bratenfond hinzugeben, leicht einköcheln lassen. Pilzragout mit Soße auf dem Teller als Bett anrichten, Fleischscheiben darauf setzen und mit Basilikum garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

**6.22 Siedfleischrollen mit Lauch**

800 g Lauch, schräg in 16 ca. 10 cm langen oder Fleischbouillon  
Stücken, 16 dünne Tranchen gekochtes Siedfleisch  
Rest in feinen Ringen 1 EL Meerrettich aus der Tube  
5 dl Fleischsud, entfettet (siehe «Tipps zum 1/2 Bd. Radiesli, in Stängeli  
Siedfleisch»),

Lauchringe im Sud knapp weich kochen, herausnehmen, beiseite stellen. Lauchstücke knapp weich kochen, herausnehmen. Hitze reduzieren, die Fleischtranchen kurz im Sud warm werden lassen. Herausnehmen, ausbreiten, mit dem Meerrettich bestreichen. Lauch darauf verteilen, aufrollen. Mit den Lauchringen und den Radiesli-Stängeli anrichten, wenig heißen Sud darüber träufeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**Pro Person:** 170 kcal / 714 kJ; E 27 g, F 3 g, KH 7 g



## 7 Geflügelgerichte

### 7.1 Hähnchenbrustfilet im Porreemantel

4 klein. halbe Hähnchenbrustfilets à 125 g	oder 350 g Bratwurstbrät
weißer Pfeffer	1 Eiweiß
2 EL Öl	Muskatnuß
Salz	1/4 l kräftige Rindfleischbrühe (Instant)
2 groß. Porreestangen (ca. 600 g)	100 g Crème fraîche
1 klein. rote Paprikaschote	ca. 3 EL Soßenbinder (hell)
3 Möhren (ca. 100 g)	etwas Limetten- oder Zitronensaft
2 ungebrühte feine Bratwürste	

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrustfilets hineingeben und von jeder Seite kurz anbraten. Herausnehmen und jede Seite leicht salzen. Dann auf Küchenkrepp legen, damit überschüssiges Fett aufgesaugt wird. 2. Wurzelansätze von den Porreestangen abschneiden. Dunkles Grün ebenfalls entfernen (die Porreestangen sollen ca. 35 cm lang bleiben). Anschließend die Einzelnen Blattschichten vorsichtig voneinander lösen. Porreestreifen vorsichtig waschen. 3. 16 Porreestreifen für ca. 10 Sekunden in kochendes gesalzenes Wasser legen. Mit einer Schaumkelle herausheben, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Geschirrtuch ausbreiten. Mit Küchenkrepp trockentupfen. 4. Restlichen Porree fein schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen, trockentupfen und fein würfeln. Möhren putzen, waschen, schälen und auf einer Haushaltsreibe fein raspeln. 5. Bratwurstbrät aus der Pelle in eine Schüssel drücken. Eiweiß, Möhren, Paprika und feingeschnittenen Porree untermischen. Mit Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuß abschmecken. 6. Viermal je drei Porreestreifen zu einer Fläche nebeneinander legen. 7. Hähnchenbrustfilets jeweils mit einem Viertel der Bratwurstmasse umhüllen. Anschließend auf das Ende der Porreestreifen legen. 8. Alles vorsichtig wie eine Roulade aufrollen und zum Schluß einen Porreestreifen quer um jedes Päckchen wickeln. Mit Küchengarnt zusammenbinden. 9. Brühe in einem breiten Topf aufkochen. Porreepäckchen hineinlegen. Bei geringer Hitze zugedeckt 25-30 Minuten garen. Herausnehmen, Küchengarnt entfernen. Porreepäckchen warm stellen. 10. Crème fraîche unter die Garflüssigkeit rühren, aufkochen. Soße binden, mit Salz, Pfeffer, Limetten- oder Zitronensaft abschmecken. Zu den aufgeschnittenen Hähnchenbrustfilets servieren. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Stunden

**Garzeit** ca. 30 Minuten

## 7.2 Hühnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln

4 Hühnerbrüste	100 ml roter Portwein
1 Stange Lauch, in Streifen und blanchiert	200 ml Hühnerfond
4 Scheib. Serrano-Schinken	1 EL Zucker
1 EL Senf	50 g Butter
1/2 Bd. Petersilie	2 Zucchini
1/2 Bd. Majoran	1 groß. Karotte
Salz, Pfeffer	250 g Bandnudeln
2 EL Butterschmalz	4 EL Olivenöl

Backofen auf 150 C vorheizen.

Hühnerbrüste so aufschneiden, dass eine Roulade entsteht und leicht flach klopfen. Kräuter fein hacken. Hühnerbrüste gleichmäßig mit Senf bestreichen. Mit dem Serranoschinken belegen, die Lauchstreifen darauf geben und die Kräuter darauf streuen. Jeweils zu einer Roulade zusammenrollen und mit Küchengarn oder Rouladennadeln fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Im heißen Butterschmalz rundum scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit Portwein ablöschen und mit dem Hühnerfond aufgießen. Die Rouladen in die Sauce legen und im Ofen bei 150C etwa 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Zucchini und Karotte putzen und schälen. Mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Bandnudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

Fertig gegarte Rouladen aus der Sauce nehmen und in Folie gewickelt ruhen lassen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Sauce dazugießen und ein wenig einkochen lassen. Mit der Butter montieren.

Die Gemüsestreifen im heißen Öl anbraten. Die Nudeln zugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Garn oder die Nadeln von den Rouladen entfernen. Diese aufschneiden und mit den Gemüse-Nudeln und der Sauce servieren.

Nach Belieben mit Thymianblättchen garnieren.

Getränkertipp: ein fruchtiger, trockener Riesling aus dem Rheingau

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 7.3 Hühnchenspieß mit Lauch und Tomaten-Kompott

1 kg Tomaten	2 Knoblauchzehen
1-3 Schalotten	1/2 TL Zucker
2-3 EL Olivenöl	8 Safranfäden
1 Bouquet garni (Porree, Sellerieblätter, Thymian)	Salz
	Pfeffer

Frischer Thymian

*Hähnchenspieß mit Lauch:*

800 g Hühnerbrust

400 g Lauch

*Basilikumöl:*

3 groß. Zweige Basilikumöl

125 ml Olivenöl

1 TL Meersalz

Die Tomaten sollen dick und schwer und gut gereift sein. Sie werden gehäutet, geviertelt, Stielansätze und Kerne werden entfernt, und das Tomatenfleisch wird in kleine Würfel geschnitten. Die Schalotten schneide ich fein, mit Liebe, versteht sich. In einer tiefen Pfanne dünste ich dann die Schalotten in zwei Esslöffeln Olivenöl an, gebe die Tomatenwürfel dazu und gare das Ganze bei mittlerer Hitze. Jetzt kommen das Gemüse-Bouquet, die geschälten, entkeimten und zerdrückten Knoblauchzehen, der Zucker und die Safranfäden dazu. Salz und Pfeffer gebe ich aus der Mühle darüber und lasse alles 20 Minuten schön leise köcheln. Ich fülle das Compôte in eine feuerfeste Glasschüssel, fische das Gemüse-Bouquet heraus und zerdrücke die Tomaten noch zusätzlich mit einer Gabel. Ein bisschen Olivenöl und frische Thymianblätter hinein und alles noch einmal abschmecken. Ich rühre dann gut um und lasse es zugedeckt im Kühlschrank eine Nacht ziehen.

Hähnchenfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Lauch und Hühnchen abwechselnd auf Holzspieße stecken. In einer Pfanne mit ein wenig Olivenöl anbraten bis sie Farbe annehmen.

Basilikumöl: Ich spüle das Basilikum ab, zupfe die Blättchen von den Stängeln und tupfe sie trocken. Ich brauche etwa eine Hand voll davon. Die Blättchen püriere ich im Mixer zusammen mit allerfeinstem Olivenöl und Fleur de Sel.

**Mengenangabe:** 4 Personen

#### 7.4 Kokos-Schnitzel in Curry-Porree-Soße

1 Ei

Salz

Pfeffer

4 EL Kokosflocken

4 EL Semmelbrösel

4 Putenschnitzel (à 150 g)

3 EL Mehl

1 Stange Porree

1 EL Butter

150 g Crème fraîche

1 TL Currypulver

1 reife Mango

3 EL Öl

Ei mit Salz, Pfeffer verquirlen. Die Kokosflocken mit den Semmelbröseln mischen. Die Putenschnitzel abbrausen und trockentupfen. Im Mehl wenden und abklopfen. Anschließend erst im Ei, dann in der Kokos-flocken-Semmelbrösel-Mischung wälzen.

Porree putzen, der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen. In breite Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Porree darin dünsten. Crème fraîche unterheben und mit Salz, Pfeffer sowie Curry abschmecken. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Kern lösen. In der Soße erwärmen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin von beiden Seiten je 4 Min. braten. Mit Soße servieren.

Tipp: Verwenden Sie mal Hähnchenfilets dafür.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 8 Min.

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**pro Person:** 610 kcal; E 37 g, F 31 g, KH 24 g

### 7.5 Kräuterhähnchen mit Knoblauchcroûtons und Lauchgemüse

2 Stangen Lauch	1 Baguette
Muskat	2 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	frische Kräuter
1 TL Butter	(Rosmarin, Thymian, Petersilie, Basilikum, etc.)
100 ml Gemüsebrühe	1 ganzes Hähnchen
1 Zwiebel	
4 Knoblauchzehen	

Ofen auf 190 °C vorheizen. Zwiebel klein schneiden und mit frischen Kräutern und einer Knoblauchzehe in das Hähnchen geben. Kräuter und eine Knoblauchzehe im Mörser zerkleinern. Mit einem Esslöffel weicher Butter vermengen. Haut des Hähnchens lösen und Kräuterbutter darunter verteilen. Salzen und pfeffern. Auf dem Herd beide Schlegel je 5 Minuten in Butterschmalz goldbraun braten, auf ein Blech geben und in den Ofen schieben. Alle 10 Minuten mit dem herausgetretenen Fett übergießen. 60-70 Minuten im Ofen braten. Baguette in Scheiben und gewaschenen Lauch in Streifen schneiden. Baguettescheiben mit Knoblauchzehen einreiben. Während der letzten 10 Minuten im Hähnchenfett im Ofen mitbacken. Gemüsebrühe mit Butter in einer Pfanne erhitzen, salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Lauchstreifen zugeben und weichgaren. Hähnchen in 4 Teile zerlegen und mit Croûtons und Lauch servieren.

Tipp: Um zu testen, ob das Hähnchen gar ist, mit einer Fleischgabel in einen Schenkel stechen. Wenn die heraustretende Flüssigkeit klar ist, ist das Hähnchen durchgebraten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

### 7.6 Puten-Medaillons auf Porree-Pilz-Rahm

25 g getrocknete Steinpilze	2 EL Öl
1 Pkg. (100g) Frühstücksspeck (Bacon)	250 g Champignons
1 klein. Bund Petersilie	500 g Porree (Lauch)
weißer Pfeffer, Salz	125 g Schlagsahne
8 Putenmedaillons	2-4 EL Soßenbinder
(à ca. 80 g, aus dem Filet; evtl. bestellen)	Holzspießchen

Steinpilze in 3/8-1/2 l kaltem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. 4 Speckscheiben halbieren, Rest fein würfeln und knusprig braten. Petersilie waschen und, bis auf etwas, fein hacken. Pilze abgießen, Flüssigkeit auffangen. Pilze fein hacken. Mit Speckwürfeln, bis auf 1 EL, und gehackter Petersilie mischen. Mit Pfeffer würzen. Fleisch waschen, trocken-L. tupfen. Je eine Tasche ein-schneiden. Mit der Pilzmasse füllen. Mit Speck umwickeln, feststecken. Im heißen Öl anbraten. Dann bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten weiterbraten. Champignons putzen, waschen und halbieren. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Medaillons würzen. Herausnehmen, warm stellen. Pilze und Porree im Bratfett kurz anbraten. Mit Pilzwasser und Sahne ablöschen, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Soßenfond binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles mit Rest Speck und Petersilie anrichten. Dazu schmecken Bandnudeln. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 530 kcal / 2220 kJ; E 46 g, F 33 g, KH 8 g

### 7.7 Putenspießchen auf Lauchsalat mit geröstetem Curry-Stangenbrot

1 Stange Lauch	1 Ministangenbrot
2 Holzspieße	1/4 Bd. Schnittlauch
Jodsalz, Pfeffer	1/2 EL Petersilie
2 Rosmarinzweige	1 Tomate
3 EL Obstessig	1 klein. rote Zwiebel
2 EL kaltgepresstes Rapsöl	60 g Mozzarella
1/2 TL Currypulver	1/2 Mango (fest)
15 g Kräuterbutter	320 g Putenbrust

Lauch gut waschen, in feine Scheiben schneiden und in leichtem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. Mozzarella in feine Streifen schneiden, Petersilie säubern, fein schneiden. Tomate abziehen, entkernen, Filets schneiden. Zwiebel schälen, die Hälfte in Blätter, andere Hälfte in Ringe schneiden. Mango schälen, entkernen, in grobe Würfel schneiden. Currybutter glatt rühren, Stangenbrot schräg einschneiden, mit Currybutter einstreichen. Fleisch in grobe Würfel schneiden. Fleisch, Mango, Zwiebelblätter auf zwei Holzspieße stecken, mit Pfeffermühle würzen, auf dem Grillrost beidseitig auf den Punkt grillen, auf Rosmarinzweig legen und mitgaren lassen. Lauch, Zwiebeln, Tomaten, Mozzarella vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Obstessig und kaltgepresstes Rapsöl zugeben und unterheben, ziehen lassen und zum Schluss Petersilie hinzufügen. Ministangenbrot im Ofen kross rösten und in Scheiben schneiden. Lauchsalat auf flachem Teller als Bett anrichten, Putenspießchen darauf setzen, Currybrotscheiben mit anlegen und mit Schnittlauch garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90



## 8 Grundlagen, Informationen

### 8.1 Lauch

Form, Farbe und Geschmack: Wenig fleischige, ca. 40 cm lange, grüne Umblätter, die einen zur Wurzel hin festgewickelten Schaft mit weißen Blättern bilden. Angenehmer Lauchgeschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 22 Kalorien / 92 Joule. Provitamin A und Vitamine E, B und C. Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium. Ätherische Öle.

Verwendung: Entfernen Sie die Wurzel, sowie die unansehnlichen und dunklen Blätter. Die Lauchstange wird dann in Scheiben geschnitten und gründlich gewaschen. Gedünstet oder gekocht, eignet sich Lauch als Gemüsebeilage. Beliebt ist Lauch als Lauchsuppe verarbeitet oder als Bestandteil kräftiger Gemüseintöpfe.

### 8.2 Lauch: Schmackhafter Kraftspender

Ein Gemüse, das jetzt besonders gut erhältlich ist, ist Lauch - vielen vor allem als Bestandteil von Suppengemüse bekannt. Doch Lauch oder Porree ist viel mehr als das. Er ist überaus gesund und reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Die langen Stangen waren schon den Römern und alten Ägyptern als wahre Kraftspender bekannt. Gründe genug, Porree regelmäßig zu essen. Wir verraten Ihnen, wie Sie ihn richtig lagern und zubereiten!

Inhaltsstoffe: Lauch ist besonders reich an gesunden Inhaltsstoffen: Vitamin C stärkt das Abwehrsystem und die Vitamine der B-Gruppe sind gut für Haut und Nerven. Eisen und Folsäure sorgen für die Zellerneuerung und die im Lauch enthaltenen Mineralstoffe wie Phosphor und Kalium werden für den Muskelaufbau und Energiestoffwechsel benötigt. Lauch enthält auch Sulfide, die gut für die Verdauung sind.

Einkauf und Lagerung: Wer Lauch einkauft, sollte darauf achten, dass die Blätter kräftigen grün und die Stangen fest und ohne braune Flecken sind. Lauch kann bis zu zwei Wochen im Kühlschrank gelagert werden, ohne dass das Aroma und die wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen. Am besten bewahrt man die Stangen in perforierten Kunststoffbeuteln auf, um anderes Gemüse im Kühlschrank vor dem intensiven Aroma des Lauchs zu schützen.

Zubereitung: Wird der Lauch geschnitten, sollte er zügig gedünstet werden, da sonst die Schnittflächen oxidieren. Das kann für einen etwas bitteren Geschmack sorgen. Etwa acht Minuten beträgt die Garzeit. Gegart hält Lauch etwa zwei Tage im Kühlschrank.

### 8.3 Lauchzwiebeln

Im Frühjahr am mildesten, im Sommer und Herbst kräftiger: Lauchzwiebeln bilden im Gegensatz zu Frühlingszwiebeln unten keine Zwiebel aus, sondern nur eine leichte

Verdickung. Eine Besonderheit sind rote Lauchzwiebeln (Sorte Toga), die aus China stammen. Dekorativ in Salaten oder zum Dippen.

Da Lauchzwiebeln sogar leichten Frost vertragen, werden sie überwiegend im Freiland angebaut. Sie sind das ganze Jahr über auf dem Markt, jetzt im Frühjahr jedoch am zartesten.

Einkauf: Im Frühjahr gibt's dünnere (ca. 750 g), im Sommer und Herbst dickere Bunde (bis 250 g). Das Laub darf durch das Zusammenbinden nicht gequetscht sein. Das Grün sollte bis in die Spitzen saftig und knackig sein, die weißen Anteile feucht glänzend.

Lagerung & Einfrieren: Möglichst frisch verbrauchen, max. 2-3 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Zum Einfrieren nicht geeignet, da sie matschig werden.

STECKBRIEF: Bezeichnungen: Lauch-, Frühlings-, Grün-, Bund-, Bündel- oder Stängelzwiebel. Botanik: Gehört zu den Liliengewächsen; bildet im Gegensatz zu Porree röhrenförmige Blätter. Herkunftsländer: Deutschland: vor allem Rheinland-Pfalz, Norddeutschland; Importe unbedeutend

Tipps & Tricks für die Vorbereitung: - Putzen: die Wurzelenden knapp abschneiden und dabei das zähe äußere dünne Häutchen mit dem Messer abziehen. - Da man bei Lauchzwiebeln auch das grüne Laub verwendet, nur die obersten Spitzen und angewelkte Teile entfernen. - Die Stangen als Beilage halbieren oder vierteln. Für Salate, Hauben oder Soßen z. B. in schräge feine Ringe schneiden. - Wenn Sie die Zwiebeln roh verwenden möchten: möglichst fein erst längs in Streifen, dann quer in kleine Würfel schneiden.

#### **8.4 Porree (Lauch)**

Form, Farbe und Geschmack: Wenig fleischige, ca. 40 cm lange, grüne Umblätter, die einen zur Wurzel hin fest gewickelten Schaft mit weißen Blättern bilden. Angenehmer Lauchgeschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 22 Kalorien / 92 Joule. Provitamin A und Vitamine E, B und C. Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium. Ätherische Öle.

Verwendung im Haushalt: Entfernen Sie die Wurzel, sowie die unansehnlichen und dunklen Blätter. Die Porreestange wird dann in Scheiben geschnitten und gründlich gewaschen. Gedünstet oder gekocht, eignet sich Porree als Gemüsebeilage, Beliebt ist Porree als Lauchsuppe verarbeitet oder als Bestandteil kräftiger Gemüseintöpfe.

Das sollten Sie wissen: Geschnitten und blanchiert, eignet sich Porree zum Tiefgefrieren.

Das sollten Sie probieren: Porreekuchen: 3-4 Stangen Porree (je nach Dicke) längs aufschneiden und gut waschen. Nur die hellen Abschnitte (grüne für Suppen verwenden) in Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne in Butter dünsten. 4 Eier trennen, die Eiweiße steif schlagen, die Eigelbe mit 1 EL Mehl, wenig Salz, Pfeffer und Muskat unterheben. Den Eierschaum über die Lauchringe gießen und bei mäßiger Hitze stocken lassen. In vier Stücke teilen und mit einem Pfannenwender umdrehen, kurz auf der anderen Seite braten (eventuell noch etwas Fett zugeben). Dazu einen üppigen, gemischten Salat servieren.

## 8.5 Porree - Die scharfen Stangen

Zu der großen Familie der Liliengewächse gehören nicht nur dekorative Mitglieder wie Tulpen, Lilien und Hyazinthen, sondern auch delikate Verwandte. Bestes Beispiel ist der Porree.

Bereits im Altertum war die genügsame Staude bekannt. Das als Porree oder Lauch betitelte Gemüse stammt vermutlich von dem im östlichen Mittelmeerraum und Vorderasien vorkommenden Acker- oder Sommerknoblauch ab. Die zweijährige Porreepflanze besteht aus einem 'fleischigen' Teil - dem Schaft - und den breiten, dunkelgrünen Blättern, die nach oben hin fächerähnlich auseinanderlaufen. Der lange weiße bis grünliche Schaft setzt sich aus Stengelbasis und Blattscheiden zusammen und bildet das eigentliche Gemüse. Eine Lauchstange von hoher Qualität sollte kräftig, gerade gewachsen und vor allem schneeweiß sein. Um die helle Färbung zu bewahren, wird der Schaft 'gebleicht'. Die Pflanzen werden vor dem Sonnenlicht geschützt, indem man sie in 20 cm tiefe Furchen setzt. Dem Wachstum der Stangen entsprechend füllt man die Vertiefungen nach und nach mit Erde auf.

Frühling, Sommer, Herbst und Winter Das robuste Gemüse ist das ganze Jahr über frisch erhältlich. Da Porree selbst strengen Frösten trotzt, kann er überwiegend im Freiland angebaut werden. Lediglich für frühere Ernten weicht man in Gewächshäuser oder Folientunnel aus. Die zahlreichen Sorten unterscheiden sich durch Länge und Festigkeit des Schaftes. Eine vom Volksmund als 'Meterlauch' betitelte Lauchsorte kann zum Beispiel bis zu 80 cm lang werden. Je nach Jahreszeit variiert die Dicke der Schäfte. Während das zarte Frühlauch schon ab 1 cm Stärke erhältlich ist, kann der derbe Winterporree einen stattlichen Durchmesser von 5 cm erreichen. Geschmacklich lassen sich nur geringfügig Unterschiede erkennen. Im Frühjahr und Sommer ist Lauch meist mild, im Herbst und Winter eher kräftig und intensiver im Geschmack. Verschiedene ätherische Öle und Aromastoffe verleihen allen Sorten den unverwechselbaren Geschmack: zwiebelähnlich und meist scharf.

Porree schmeckt als Rohkost oder in einem frischen Salat ebenso gut wie im traditionellen Eintopf oder in einer herzhaften Quiche.

Was steckt drin: 100 g Porree enthalten: 2,0 mg Eisen 120 mg Calcium 260 mg Kalium 0,12 mg Vitamin B1 0,06 mg Vitamin B2 113 kJ / 27 kcal Wenn Sie Porree als Gemüse kochen, verwenden Sie nur die Stangen und die hellgrünen Blatteile. Die grünen Blätter und die Wurzelverdickung werden entfernt. Porree vom Freiland ist oft stark verschmutzt. Um ihn zu reinigen, schneidet man die Stangen nicht nur einmal, sondern zweimal vom grünen Ende her ein. Danach wäscht man die Stangen gründlich unter fließendem Wasser. Damit aller Sand weggespült wird, biegt man die Stangenteile auseinander.

Lauch und Lauchzwiebeln Obwohl sich Porree und Lauchzwiebeln, besser bekannt als Frühlingszwiebeln, äußerlich sehr ähneln, gehören sie unterschiedlichen Arten an. Während man Lauch an den breiten, flachen Blättern erkennt, sind für 'Bundzwiebeln' die schmalen, röhrenförmigen Blätter charakteristisch. Sie werden, zum Beispiel in Röllchen geschnitten, als Gewürz für Kräuterquark oder Salate verwendet.

## 8.6 Porree - Die scharfen Stangen

Zu der großen Familie der Liliengewächse gehören nicht nur dekorative Mitglieder wie Tulpen, Lilien und Hyazinthen, sondern auch delikate Verwandte. Bestes Beispiel ist der Porree.

Bereits im Altertum war die genügsame Staude bekannt. Das als Porree oder Lauch betitelte Gemüse stammt vermutlich von dem im östlichen Mittelmeerraum und Vorderasien vorkommenden Acker- oder Sommerknoblauch ab. Die zweijährige Porreepflanze besteht aus einem 'fleischigen' Teil - dem Schaft - und den breiten, dunkelgrünen Blättern, die nach oben hin fächerähnlich auseinanderlaufen. Der lange weiße bis grünliche Schaft setzt sich aus Stengelbasis und Blattscheiden zusammen und bildet das eigentliche Gemüse. Eine Lauchstange von hoher Qualität sollte kräftig, gerade gewachsen und vor allem schneeweiß sein. Um die helle Färbung zu bewahren, wird der Schaft 'gebleicht'. Die Pflanzen werden vor dem Sonnenlicht geschützt, indem man sie in 20 cm tiefe Furchen setzt. Dem Wachstum der Stangen entsprechend füllt man die Vertiefungen nach und nach mit Erde auf.

Frühling, Sommer, Herbst und Winter Das robuste Gemüse ist das ganze Jahr über frisch erhältlich. Da Porree selbst strengen Frösten trotzt, kann er überwiegend im Freiland angebaut werden. Lediglich für frühere Ernten weicht man in Gewächshäuser oder Folientunnel aus. Die zahlreichen Sorten unterscheiden sich durch Länge und Festigkeit des Schaftes. Eine vom Volksmund als 'Meterlauch' betitelte Lauchsorte kann zum Beispiel bis zu 80 cm lang werden. Je nach Jahreszeit variiert die Dicke der Schäfte. Während das zarte Frühlauch schon ab 1 cm Stärke erhältlich ist, kann der derbe Winterporree einen stattlichen Durchmesser von 5 cm erreichen. Geschmacklich lassen sich nur geringfügig Unterschiede erkennen. Im Frühjahr und Sommer ist Lauch meist mild, im Herbst und Winter eher kräftig und intensiver im Geschmack. Verschiedene ätherische Öle und Aromastoffe verleihen allen Sorten den unverwechselbaren Geschmack: zwiebelähnlich und meist scharf.

Porree schmeckt als Rohkost oder in einem frischen Salat ebenso gut wie im traditionellen Eintopf oder in einer herzhaften Quiche.

Was steckt drin: 100 g Porree enthalten: 2,0 mg Eisen 120 mg Calcium 260 mg Kalium 0,12 mg Vitamin B1 0,06 mg Vitamin B2 113 kJ / 27 kcal Wenn Sie Porree als Gemüse kochen, verwenden Sie nur die Stangen und die hellgrünen Blatteile. Die grünen Blätter und die Wurzelverdickung werden entfernt. Porree vom Freiland ist oft stark verschmutzt. Um ihn zu reinigen, schneidet man die Stangen nicht nur einmal, sondern zweimal vom grünen Ende her ein. Danach wäscht man die Stangen gründlich unter fließendem Wasser. Damit aller Sand weggespült wird, biegt man die Stangenteile auseinander.

Lauch und Lauchzwiebeln Obwohl sich Porree und Lauchzwiebeln, besser bekannt als Frühlingszwiebeln, äußerlich sehr ähneln, gehören sie unterschiedlichen Arten an. Während man Lauch an den breiten, flachen Blättern erkennt, sind für 'Bundzwiebeln' die schmalen, röhrenförmigen Blätter charakteristisch. Sie werden, zum Beispiel in Röllchen geschnitten, als Gewürz für Kräuterquark oder Salate verwendet.

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

## 8.7 Wintergemüse

Klassische Wintergemüse sind Kohlsorten, Rüben, Porree und Co. - alles, was hierzulande im Herbst auf dem Feld und in den Gärten wächst, auch wenn vieles davon das ganze Jahr über zu haben ist. Etliche der Feldfrüchte passen gut zu Ochsenbrust, Speck und geräuchertem Fleisch und vertragen meist auch kräftiges Würzen; wenn's draußen stürmt und nieselt, darf es ruhig etwas deftiger schmecken.

Wurzeln, Knollen und Kohlköpfe sind keine schweren Sattmacher, Porree nicht nur Bestandteil von Suppengrün, vielmehr eignen sie sich als Ausgangsmaterial für schmackhafte Gemüse, Suppen, Gratins oder Pürees von fein bis würzig. Lauch ist reich an Kalium, Calcium, Phosphor, B-Vitaminen und Vitamin C. Ähnlich wie seine Schwestern Zwiebel und Knoblauch enthält er ätherische Öle (Senföl), denen man antibiotische Eigenschaften nachsagt und die gut für die Verdauung sind. Geger schmeckt Lauch mild und süßlich.

Die artenreiche Kohlfamilie bringt Abwechslung auf den Speiseplan. Das Besondere am robusten Grünkohl: Der erste Frost verfeinert seinen Geschmack. Praktisch alle Kohlsorten, von Brokkoli über Rosenkohl, Weißkohl und Wirsing sind vitamin- und mineralreich, wobei besonders tiefgrüne Varianten (Brokkoli) viel Beta-Carotin, eine Vorstufe des Vitamin A, enthalten. Es gilt als Schutzfaktor vor Herz-Kreislaufleiden und anderen Krankheiten.

Rüben speichern ebenfalls reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Wegen ihres hohen Wasser- und Ballaststoffgehalts eignen sie sich übrigens gut für 'linienbewußte' Esser! Auch die Steckrübe ist geschmacklich besser als ihr Ruf.

Unkompliziert zuzubereiten, eignet sie sich als Gemüse, Suppe, Püree oder Gratin oder für einen Eintopf. Ihr hoher Anteil an Calcium sowie den Vitaminen B und C macht sie besonders wertvoll. Gemeinsam ist den herbstlichen Feldfrüchten ein relativ hoher Gehalt an Vitaminen und Mineralien, insbesondere an Kalium, Calcium, Phosphor, den Vitaminen A und C. Alle gelben, orangefarbenen oder tiefgrünen Gemüse liefern zusätzlich das 'Schutzvitamin' Beta-Carotin.



## 9 Käsegerichte

### 9.1 Camemberttörtchen im Lauchmantel

1 Stange Winterlauch	4 EL Balsamicoessig
4 Scheib. Toastbrot	2 Granatäpfel
2 rote Äpfel	1 TL Rapsöl
4 Camembert (nicht zu reif)	1 EL Frischkäse
Salz und Pfeffer	2 EL Preiselbeeren
1 EL brauner Zucker	

Vorbereitung Camembert 2x quer durchschneiden. Äpfel waschen, ausstechen und in Scheiben zerteilen. Toastbrotscheiben in Scheiben wie Camembert-Durchmesser ausstechen. Granatäpfel aufbrechen, Kerne herauslösen. Lauch gut waschen, lange Blätter ablösen und blanchieren. Zucker in der Pfanne leicht schmelzen und mit Balsamico ablöschen, kurz reduzieren, beiseite stellen. Apfelscheiben in Öl anbraten. Zubereitung Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen, je 1 Apfelscheibe auflegen, in das Loch Preiselbeeren geben. Je eine Scheibe Camembert auflegen, dann wieder Apfel, Preiselbeeren und mit der letzten Camembertscheibe abdecken. Je ein blanchiertes Lauchband ringsum das Törtchen legen, evtl. mit Zahnstocher zuhalten. Camemberttörtchen mit Granatapfelkerne belegen und im Backofen bei ca. 170° C in etwa 5 - 6 Minuten backen. Anrichten Törtchen auf Tellern verteilen, von dem Balsamicosirup ringsum träufeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

### 9.2 Porree-Käse-Ecken

350 g Porree/Lauch, geputzt gewogen	Salz
Holland-Butter für die Form	gemahlener Kreuzkümmel
75 g gemahlene Mandeln	30 g gehackte Mandeln
100 g Holland-Gouda, alt	15 g Holland-Butter
3 klein. Eier	

Geputzten Porree waschen, (gründlich abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Mit Küchenkrepp abtupfen. Eine Springform von 26 cm Durchmesser einbuttern und dünn mit Mandeln austreuen.

Den Käse reiben, die Eier verquirlen. Beides vermischen, die restlichen gemahlene Mandeln und die Porreeringe unterheben. Die Mischung mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken und in die Form füllen. Bei 180°C im vorgeheizten Ofen 35-40 Minuten

backen.

Die gehackten Mandeln in der Butter goldgelb rösten. Das Gebäck vorsichtig aus der Form lösen, in Stücke teilen und mit den Mandeln bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 10 Kartoffel-, Gemüsegerichte

### 10.1 Französisches Lauchgericht

50 g Korinthen oder Weinbeeren	1 dl Rahm
1 dl Weißwein	Salz
750 g Lauch	Pfeffer
20 g Margarine oder Butter	

Die Korinthen oder Weinbeeren ca. 30 Minuten in Wein einlegen. Lauch rüsten, in etwa 3 mm dünne Scheibchen schneiden. In der warmen Margarine oder Butter bei guter Hitze und unter ständigem Wenden 5 Minuten dämpfen. Korinthen oder Weinbeeren mit dem Wein begeben und bei guter Hitze 3 Minuten kochen lassen. Den Rahm begeben, würzen und so lange einkochen lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit in der Pfanne ist. 11p: Anstelle von Lauch kann auch Lattich verwendet werden, diesen jedoch in etwas größere Stücke schneiden.

### 10.2 Gebackener Kürbis mit Porree

80 g Frühstücksspeck (Bacon)	1 Bd. Schnittlauch
800 g Hokkaido-Kürbis	3 EL Kräuterbutter
300 g Porree	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen	Paprikapulver
1 Zwiebel	Currypulver

Den Frühstücksspeck der Länge nach in Streifen schneiden. Den Kürbis schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben teilen. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Dann den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen teilen.

Kräuterbutter in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin auslassen. Kürbisspalten, Porree, Knoblauch und die Zwiebelringe dazugeben. Unter gelegentlichem Rühren 10-15 Min. bei mittlerer Hitze braten. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver sowie Currypulver abschmecken. Schnittlauchröllchen untermischen und das Ganze auf Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 15 Min.

**Garen** ca. 15 Min.

**pro Person ca.:** 140 kcal; E 7 g, F 8 g, KH 9 g

### 10.3 Gebackener Kürbis mit Porree

80 g Frühstücksspeck (Bacon)	1 Bd. Schnittlauch
800 g Hokkaido-Kürbis	3 EL Kräuterbutter
300 g Porree	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen	Paprikapulver
1 Zwiebel	Currypulver

Den Frühstücksspeck der Länge nach in Streifen schneiden. Den Kürbis schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben teilen. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Dann den Schnittlauch abrausen, trockenschütteln und in Röllchen teilen. Kräuterbutter in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin auslassen. Kürbisspalten, Porree, Knoblauch und die Zwiebelringe dazugeben. Unter gelegentlichem Rühren 10-15 Min. bei mittlerer Hitze braten. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver sowie Currypulver abschmecken. Schnittlauchröllchen untermischen und das Ganze auf Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 15 Min.

**Garen** ca. 15 Min.

**pro Person ca.:** 140 kcal; E 7 g, F 8 g, KH 9 g

### 10.4 Gefüllter Lauch

400 g Rinderhack	1 Bd. Schnittlauch
4 Stangen (große) Lauch (Porree)	2 EL Tomatenmark
2 Zwiebeln	Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika
1 Ei	1/4 l Lauchbrühe
3 TL geriebener Emmentaler	Butter

Lauch putzen und gründlich waschen. Danach in 10-15 cm lange Stücke schneiden. 5 Minuten in siedendem Salzwasser vorgaren. Lauch herausnehmen und die Brühe zur Seite stellen. Lauch auf einer Seite aufschneiden und die Innenblätter herauslösen. Hackfleisch mit gehackten Zwiebeln, dem Ei, geriebenem Emmentaler, Schnittlauchröllchen, Tomatenmark, den fein gehackten Innenblättern vom Lauch und den Gewürzen verkneten. Hackfleischteig in vier Portionen teilen und die Lauchrollen damit füllen. Mit Holzstäbchen feststecken. Lauchrollen in eine gefettete Auflaufform legen. Mit etwa 1/4 l Lauchbrühe auffüllen und im Backofen bei 175 °C 15-20 Minuten schmoren. Dazu: Kartoffelpüree

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

## 10.5 Gefüllter Lauch

8 möglichst dicke Lauchstangen	Salz, Pfeffer
150 g gek. Schweinefleisch	Pastetengewürz
50 g Räucherspeck	100 ml Madeira
50 g gek. Schinken	2 Blatt Gelatine

Die geputzten und gewaschenen Lauchstangen in etwa 6 cm lange Stückchen schneiden und in nur schwach gesalzenem Wasser fast weich kochen. Lauch völlig abtropfen, auskühlen lassen. Nun ganz vorsichtig das Innere aus den Stücken herausstoßen, so dass kleine Rohre übrig bleiben. Schweinefleisch sowie Speck mehrere Male durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Den Schinken in winzige Würfelchen schneiden. Alles vermischen, mit wenig Salz, viel frisch gemahlenem Pfeffer und reichlich Pastetengewürz abschmecken und mit etwas (knapp der Hälfte) Madeiragelee binden. Dieses folgendermaßen herstellen: Den Madeira erhitzen, salzen und einige Pfefferkörner darin ziehen lassen. Nach 5 Minuten abseihen und die in kaltem Wasser gequollene Gelatine darin auflösen - etwas abkühlen lassen. Die so zubereitete Masse in die Lauchröhren füllen - am besten geht das mit einer Spritztüte. In den Kühlschrank stellen. Die einzelnen Röllchen dekorativ anrichten, ganz nach Belieben mit kurz gekochten, grünen Lauchstreifen verzieren und mit etwas Madeiragelee überziehen. Den Rest des Gelees hacken und neben dem Lauch anrichten. PS: Das herausgestoßene Innere der Lauchstangen kann man für den griechischen Salat verwenden!

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 10.6 Gemüse mit Käsehäubchen

500 g Kartoffeln neue	50 g Mandeln, gemahlen
2 Stange(n) Lauch (etwa 600 g)	1 Ei
1 Knolle(n) Fenchel (etwa 250 g)	1 Eigelb
2 junge Zucchini (etwa 200 g)	50 g Parmesan, frisch gerieben
2 Paprikaschoten	Salz
(je 1 rote und gelbe, etwa 400 g)	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
500 g Tomaten	2 EL Olivenöl, kaltgepresst
2 Bd. Petersilie	125 ml Gemüsebrühe oder trockener Weißwein
500 g Schafkäse fester	
2 Knoblauchzehen	

1. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich waschen, anschließend in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, vierteln und vom harten Strunk befreien. Den Fenchel in Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und würfeln. Die Paprikaschoten vierteln, von den Stielansätzen, den Kerngehäusen und den Trennwänden

befreien und in Streifen schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele fein hacken.

2. Für die Käsehäubchen den Schafkäse würfeln und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazugeben. Die Mandeln, das Ei, das Eigelb und den Parmesan untermischen. Die Käsemasse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu etwa tischtennisballgroßen Kugeln formen.

3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln, den Lauch und den Fenchel darin unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten. Das restliche Gemüse untermischen und weitere 5 Minuten anbraten.

4. Den Backofen auf 180 ° vorheizen. Das Gemüse mit der Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Fettpfanne des Backofens geben. Die Brühe oder den Wein angießen. Die Klößchen auf dem Gemüse verteilen.

5. Das Gericht im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160 °) etwa 40 Minuten backen, bis es gebräunt ist und die Kartoffeln weich sind.

Statt Schafkäse schmeckt auch Ricotta.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 105 Minuten

3100 kJ

## 10.7 Gratiniertes Porree mit Sahne

1 kg Porree

Salz

2 Knoblauchzehen

1 Bd. Petersilie

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Muskat

250 g Quark

200 ml Sahne

100 g geriebener Gouda

3 EL Sonnenblumenkerne

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Porree abrausen, putzen und schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Eiskalt abschrecken und in einem großen Sieb gut abtropfen lassen.

Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Petersilie abrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und sehr fein hacken.

Eine Auflaufform fetten. Den Porree hineingeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Quark mit Sahne, Gouda, 2 EL Sonnenblumenkernen verrühren. Knoblauch sowie Petersilie unter die Masse ziehen. 4. Quarkcreme auf dem Porree verteilen. Mit 1 EL Sonnenblumenkernen bestreuen und etwa 30 Min. überbacken.

Extra-Tipp Als kleines Abendessen ist das Gericht ideal. Dazu passt knuspriges Baguette. Aber auch als Beilage zu Kurzgebratenem wie saftigen Steaks, Koteletts oder Schnitzeln schmeckt Porree einfach köstlich.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 25 Min.

**Backen:** 30 Min.

**Pro Person:** 380 kcal; E 24 g, F 26 g, KH 13 g

## 10.8 Lauch

1 kg Lauch,  
125 g Butter,

Salz,  
Pfeffer

Den geputzten Lauch in dünne, ca. 4 cm lange Streifen schneiden und in Butter dämpfen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 10.9 Lauch im Schinkenmantel

4 Stangen Lauch  
4 Scheib. Schinken  
20 g Butter  
20 g Mehl  
1/4 l Gemüsewasser

2 EL frischer Rahm  
Salz  
Muskat  
geriebener  
Emmentaler

Lauch putzen, waschen und in kochendem Salzwasser knapp bissfest kochen. Aus Butter und Mehl eine helle Einbrenne herstellen, mit Gemüsewasser ablöschen, Rahm hinzufügen und mit Salz und Muskat abschmecken. Die Lauchstangen gut abtropfen lassen und jeweils mit einer Scheibe Schinken umwickeln. In eine gebutterte Auflaufform legen, mit der Soße übergießen und mit Käse bestreuen. 20 Minuten im Backofen überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

279 kcal / 1170 kJ

## 10.10 Lauch in Teighülle

10 Lauchstangen  
Fett zum Ausbacken

1/4 l helles Bier  
2 EL Öl  
2 Eier  
1 Priese. Salz

*Für den Teig:*  
250 g Mehl

Das weiße Innere der Lauchstangen waschen und in etwa 6 cm lange Stücke schneiden. Die Lauchstücke in leicht gesalzenem Wasser knapp gar kochen, gut abtropfen sowie erkalten lassen. Ganz lassen oder - die einzelnen Stücke sind dann leichter zu verspeisen - in etwa 2

cm lange Abschnitte teilen.

Inzwischen aus Mehl, Bier, Öl, Eigelb und einer Prise Salz einen dickflüssigen Teig rühren. Diesen bei Zimmertemperatur 1 Stunde ruhen lassen und zuletzt die beiden zu festem Schnee geschlagenen Eiweiß locker unterziehen. Nun die Lauchstücke einzeln in den Backteig tauchen und in heißem Fett schwimmend ausbacken, bis sie auf allen Seiten schön goldbraun und kross geworden sind.

Die Lauchhäppchen auf Küchenpapier entfetten und sofort sehr heiß auftragen. Nach Belieben mit Salz bestreuen und pfeffern. Zitronenviertel zum Beträufeln bereitlegen. Als Beilage für den Mittagstisch oder als pikante Bereicherung der Abendtafel, dazu Remouladensoße reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 10.11 Lauch Marseiller Art

8 Lauchstangen	4 Tomaten
4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen	100 ml trockener Weißwein

Die schon vorbereiteten und gewaschenen, weißen Lauchstangen in etwa 6 cm lange Stücke schneiden. Die Stücke mit Öl und mit den beiden zerdrückten Knoblauchzehen in eine Kasserolle geben. Die Tomaten kurz in kochendem Wasser überbrühen, häuten, aufschneiden und entkernen, die Stielansätze ausschneiden. Das Fruchtfleisch würfeln und zum Lauch fügen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und die Lauchstangen zugedeckt bei milder Hitze ganz langsam weich dünsten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 10.12 Lauch überbacken

4 dicke Lauchstangen	marin)
Salz	1 EL gehackte Champignons
2 Bratwürste	1 Ei
2 EL Semmelbrösel	Muskat
1 EL gekochter Reis	Pfeffer
1 EL geriebener Käse	1 EL Rapsöl
1 EL gehackte Kräuter (Petersilie und Ros-	100 g geriebener Käse

Lauchstangen putzen, längs halbieren und waschen. In kochendem Salzwasser 10 Minuten blanchieren. Auf einer feuerfesten Platte anrichten. Inzwischen den Inhalt der Bratwürste mit Semmelbröseln, Reis, etwas geriebenem Käse, Kräutern, gehackten Champignons, Ei, Salz, Muskat und Pfeffer gut vermischen. Den Fleischteig über die Lauchstangen verteilen.

Mit Öl bepinseln und mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen. Bei 200 °C ca. 20 Minuten überbacken. Dazu passen Salzkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

440 kcal / 1842 kJ

### 10.13 Lauchgratin

800 g Lauch	1/2 Zwiebel
100 g gekochter Schinken in Scheiben	1 Knoblauchzehe
100 g Fontina (Käse)	Oregano
300 g passierte Tomaten	Salz
4 EL geriebener Parmesan	Pfeffer
3 EL Olivenöl	

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer beschichteten Pfanne zwei EL Öl erhitzen und bei schwacher Hitze anbraten, dabei umrühren.

Passierte Tomaten zugeben, salzen und pfeffern. Hitze leicht erhöhen und zehn Minuten garen. Inzwischen Lauch putzen, waschen, abtrocknen und längs halbieren. Backofen auf 250° vorheizen.

Fontina in Scheiben schneiden. Lauch zehn Minuten in kochendem Salzwasser garen und gut abtropfen lassen. Mit restlichem Öl eine feuerfeste Form einfetten und auf den Boden eine Schicht Lauch geben. Mit einem Teil Tomaten, Schinkenscheiben und Käse bedecken. Mit den übrigen Zutaten weiter so verfahren, bis alles aufgebraucht ist. Zum Schluss mit Parmesan bestreuen.

Im Ofen zehn Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Vor dem Servieren den Grill vorheizen und Auflauf kurz gratinieren. Heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 20 Minuten

**Garzeit:** 30 Minuten

### 10.14 Lauchsnack mit Käse

3 Stk. dicke Stangen Lauch	2 EL Sonnenblumenkerne
30 g Allgäuer Emmentaler	250 g Edelpilzkäse

Vom Lauch die äußeren Blätter entfernen. Nur den weißen Teil vom Lauch verwenden und waschen. In kochendem Wasser ca. 8 Minuten blanchieren, herausnehmen und in Eiswasser legen. Nach dem Abkühlen herausnehmen und abtropfen lassen. Die Stangen längs halbieren und in große Stücke schneiden. Einige der inneren Blätter herausnehmen

und fein schneiden. Die Sonnenblumenkerne und den feingeschnittenen Lauch unterheben. Die halbierten Stangen mit der Käsecreme füllen und mit grob geriebenem Allgäuer Emmentaler bestreuen. Mit herzhaftem Brot oder Laugenbrezeln servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

340 kcal / 1430 kJ

### 10.15 Lauchwickel Mortadella

4 Lauchstängel (ca. 400g)	ben
3 dl Gemüsebouillon	4 groß. Tranchen Mortadella (Gigante), hal-
100 g Greyerzer, in 8 ca. 2 cm breiten Schei-	biert

Die zähen Teile der Lauchstängel entfernen, Lauch gut ausspülen, in einer weiten Pfanne oder Bratpfanne in der Bouillon ca. 15 Minuten weich kochen. Herausnehmen, die Gemüsebouillon zur Seite stellen. Die Lauchstängel auskühlen lassen, längs halbieren und etwas nachdrücken. Auf die hellen Lauchteile je eine Käsescheibe legen, die dunkleren Teile überschlagen. Die Päckchen mit je 1/2 Mortadellatranche umwickeln, in eine gefettete Gratinform legen. Die Gemüsebouillon dazugießen.

Gratinieren: ca. 10 Minuten auf der mittleren Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

### 10.16 Mangold und Lauch Gemüse

500 g Mangold	Salz
500 g Lauch /Porree	Pfeffer
1 Zwiebel	Basilikum
50 g Schmalz	1/8 l süße Sahne
1 Knoblauchzehe	

Den Mangold putzen, die harten Stengelteile entfernen, danach das Gemüse waschen und kurz blanchieren. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Lauch putzen, in zweifingerbreite Scheiben schneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Im zerlassenen Schmalz wird die Zwiebel glasig gedünstet, die zerdrückte ca. Knoblauchzehe dazugegeben und das Gemüse aufgeschüttet. Im zugedeckten Topf 10 Minuten im eigenen Saft schmoren lassen, salzen, pfeffern, mit Basilikum würzen und mit der Sahne binden. Kurz aufkochen und durchkochen lassen und in einer Schüssel angerichtet servieren.

**10.17 Marinierte Champignons mit Lauch und Kräuter-Dip**

1000 g Kräutermischung, TK	1000 g Joghurt, 1,5%
200 g Kräutermischung, TK	8000 g Speisequark, 20%
500 ml Rapsöl, kaltgepresst	200 ml Zitronensaft
3000 g Lauch, Streifen, TK	200 g Zucker
100 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer, Zucker)	1000 ml Rapsöl
100 ml Zitronensaft	12000 g Champignons

Champignons putzen und in einen Behälter geben. Lauchstreifen, Rapsöl, Zucker, Zitronensaft, Kräutermischung, Salz und Pfeffer zu den Champignons geben und alles vorsichtig durchmengen. Marinierte Champignons und Lauchstreifen kalt stellen und ziehen lassen. Speisequark, Joghurt, Kräutermischung, Zitronensaft und Zucker in einen Behälter geben und glatt rühren, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichtehinweis: Marinierte Champignons auf Tellern anrichten und mit Kräuter- Dip ergänzen.

**Mengenangabe:** 100 Personen

**je Portion:** 275 kcal / 570 kJ

**10.18 Möhren-Lauch-Gemüse**

500 g Möhren	Salz
60 g Butter	Pfeffer
500 g Lauch	Petersilie
150 g Pikantje van Gouda	

Die Möhren putzen, waschen und in feine Scheibchen schneiden. In einem breiten, flachen Topf in der heißen Butter 10 Minuten dünsten. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zu den Möhren geben und 5 Minuten mitdünsten. Den Käse in Würfel schneiden und unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel auflegen und den Käse schmelzen lassen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

**10.19 Neue Kartoffeln im Lauchmantel auf Fleischsoße mit Käsehaube**

Pfeffer, Salz	2 EL Kresse
1/2 TL Kümmel	1 1/2 EL Tomatenmark
1 TL Butterschmalz	6 Lauchbänder
1/2 EL Rapsöl	1 Tomate
1/8 l Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe
1/8 l brauner Kalbsfond	1 klein. Zwiebel

1/2 rote oder gelbe Paprikaschote  
3 neue Kartoffeln

3 EL körniger Frischkäse  
300 g Hackfleisch, gemischt

Neue Kartoffeln gut abbürsten, in leichtem Kümmelwasser kochen. Paprika entkernen, säubern, würfeln. Knoblauchzehe schälen, feinschneiden, kleine Zwiebel schälen, fein würfeln. Tomate abziehen, entkernen, würfeln. Lauchbänder in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Kresse abschneiden. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Zwiebel glasig angehen lassen, Hackfleisch dazugeben, mit anschwanken, Knoblauch, rote oder gelbe Paprika und Tomatenmark zufügen, alles gut vermengen, mit braunem Kalbsfond vorsichtig leicht anköcheln lassen, schwach nachwürzen. Kartoffeln mit Schale halbieren, mit dem Lauchband umwickeln, in eine Pfanne setzen, mit etwas Gemüsebrühe angießen, Frischkäse auf den Kartoffeln anhäufeln, im Ofen bei 180 °C ca. 5-8 Minuten überbacken. Tomatenwürfel in heißem Butterschmalz kurz anschwanken, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischsoße auf flachen Teller anrichten, Kartoffeln daraufsetzen, Tomatenwürfel darübergeben, mit Kresse bestreuen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

### 10.20 Porree im Käse-Schinken-Mantel

8 klein. Stangen Porree  
16 Scheib. Schinken (z.B. Parma)  
8 Scheib. Gouda

2 EL Butter  
Pfeffer

Porree putzen, gründlich abbrausen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Min. bissfest garen. Abschrecken und abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Jeweils 2 Schinkenscheiben leicht überlappend längs nebeneinander legen. Jeweils eine Goudascheibe auf die Schinkenscheiben geben. Die Porreestangen mittig darauflegen und mit Käse und Schinken umwickeln. In eine flache, gefettete Auflaufform legen und mit Butterflöckchen belegen. Mit Pfeffer bestreuen und ca. 15 Min. backen. Eventuell etwas Wasser angießen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 20 Min.

**Backen** ca. 15 Min.

**pro Person ca.:** 365 kcal; E 23 g, F 27 g, KH 8 g

### 10.21 Porree in Käsesauce

1 kg Porree	Salz, Pfeffer a. d. Mühle
1/2 l Brühe (Instant)	Muskatnuss, frisch gerieben
1/4 l Milch	2-3 EL Weißwein
2 EL helle Mehlschwitze (aus der Packung)	1/2 Bd. glatte Petersilie
100 g Parmesan, gerieben	

Porree putzen, gründlich waschen, in Stücke schneiden und in der Brühe 8-10 Min. garen. Die Porreestücke herausnehmen und abtropfen lassen. 1/4 l von der Brühe mit der Milch zum Kochen bringen. Die Mehlschwitze einstreuen und noch mal aufkochen. Geriebenen Parmesankäse zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und Weißwein würzen. Petersilie wenn nötig waschen und die Blättchen fein hacken. Den Porree in der Sauce erhitzen und mit Petersilie bestreuen. Zu Porree in Käsesauce passt gekochter Schinken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitungszeit:** 15 Min.

**Garzeit:** 15 Minuten

**Pro Portion ca.:** 243 kcal / 1018 kJ; E 15 g, F 12 g, KH 16 g

## 10.22 Porree mit Schinken-Nusshaube

1.25 kg Porree (Lauch)	1 Ei (Gr. M)
Salz	weißer Pfeffer
75-100 g gekochter Schinken in Scheiben	1 TL Edelsüß-Paprika
75-100 g Walnusskerne	Fett für die Form
200 g Rahm-Frischkäse	evtl. etwas Schnittlauch
evtl. etwas Milch	

Porree putzen, waschen. Von 2 Stangen das obere grüne Drittel in feine Streifen schneiden. Rest Porree in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser zugedeckt 12-15 Minuten garen. Herausheben und abtropfen lassen. Porreestreifen im Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen. Schinken in feine Würfel schneiden. Walnüsse, bis auf einige Hälften zum Garnieren, hacken. Frischkäse, Milch und Ei verrühren. Schinken, Nüsse und Porreestreifen unterheben. Mit Pfeffer, Edelsüß-Paprika und evtl. Salz würzig abschmecken. Porreestücke in eine gefettete Auflaufform legen, Nussmasse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E- Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit Rest Nüsse darüber streuen. Schnittlauch waschen, fein schneiden, darüber streuen. Dazu passt Kartoffelpüree.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 370 kcal / 1550 kJ; E 20 g, F 27 g, KH 10 g

### 10.23 Porreegemüse auf Bauernart

Eine Scheibe Kaßler wird mit 1/2 kg kleingeschnittenem Porree gar gekocht. Das Fleisch herausnehmen. In der Brühe von 250 g gewürztem Schabefleisch kleine Bällchen garziehen lassen. Mit Mehlschwitze andicken. Das in Würfel geschnittene Kaßler wird dazugegeben und außerdem die gerösteten Würfel einer Semmel. Dazu Salzkartoffeln servieren.

### 10.24 Porreegemüse mit Hähnchen

4 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)	2 Scheib. durchwachsener Speck
Salz	1 EL Butter
Pfeffer	400 g Porree
Paprikapulver	125 ml Weißwein
4 Möhren	125 ml Hühnerbrühe
2 Schalotten	30 g Crème fraîche

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Hähnchenschenkel abbrausen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen. Mit der Hautseite nach oben in einen Bräter legen und im Ofen ca. 35 Min. garen.

Möhren schälen, in Stifte schneiden. Schalotten abziehen, hacken. Speck fein schneiden und in einer Pfanne auslassen. Herausnehmen und die Butter ins Speckfett geben. Möhren und Schalotten darin andünsten. Porree putzen, waschen, in Ringe teilen und mitdünsten.

Wein sowie Brühe zum Gemüse geben und alles zugedeckt ca. 5 Min. garen. Bei geöffnetem Deckel etwas einköcheln lassen. Crème fraîche einrühren, salzen und pfeffern. Mit den Hähnchenschenkeln und dem Speck anrichten. Evtl. mit Kerbel garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

**Pro Person:** 470 kcal; E 31 g, F 34 g, KH 7 g

### 10.25 Püreenester mit Lauchgemüse

2 Tüten Kartoffelpüree	100 g Bauchspeck, gewürfelt
80 g Parmesankäse, frisch gerieben	1 Bd. Schnittlauch
2 Eier	1 Msp. Muskatnuss
2 mittelgroße Lauchstangen	Salz
20 g Butter	

Backofen auf 190° vorheizen.

Püree nach Rezept vorbereiten. Muskatnuss und beide Eigelb hineinrühren. Steifgeschlagenes Eiweiß unterheben, in einen Spritzbeutel geben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech runde Nester spritzen. In den Ofen schieben und in circa 20 Minuten goldbraun

backen.

In der Zwischenzeit Lauch in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Speck und Butter schmoren.

Béchamelsoße und Parmesan damit vermischen. Eventuell mit etwas Salz nachwürzen und auf den heißen Kartoffelnestern verteilen.

Dazu empfehlen wir 'Bianco di Pitigliano'. Ein Weißwein aus der Toscana.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

## 10.26 Rösti-Taler mit Räucherlachs

750 g große Kartoffeln (vorwiegend festkochende)	100 g Schlagsahne
1 Zwiebel	2 EL Meerrettich (Glas)
1 Ei	1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer	12 klein. Scheiben (200 g) Räucherlachs
Muskat	etwas Kresse und Bio-Zitrone zum Garnieren
5-6 EL Öl	

Kartoffeln schälen, waschen. Zwiebel schälen. Beides grob raspeln und mit Ei, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren.

Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse darin ca. 12 kleine Rösti goldbraun braten. Evtl. warm stellen.

Sahne steif schlagen und mit dem Meerrettich verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Evtl. in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

Rösti und Lachs anrichten. Den Sahne-Meerrettich als Tuffs daraufspritzen oder mit einem Löffel darauf verteilen. Mit Kresse und Zitronenstückchen garnieren.

**Mengenangabe:** 12 Stück

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Stück ca.:** 130 kcal; E 5 g, F 8 g, KH 8 g

## 10.27 Rohe Lauch-Bratkartoffeln mit Gänsesülze

6 Scheib. Frühstücksspeck	Pfeffer
10 Blätter weiße Gelatine	2 EL brauner Zucker
2 Stangen Lauch	75 ml Rotweinessig
Petersilie zum Garnieren	2 Möhren
1 EL Rapsöl	2 Lorbeerblätter
750 g festkochende Kartoffeln	5 Nelken

1 TL schwarze Pfefferkörner  
Salz  
1 Bd. Suppengrün

2 Gänsekeulen á 400 g  
100 g Backobst

Backobst einweichen. Gänsekeulen häuten. Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. Mit 1 1/4 l Wasser, Salz, Pfefferkörnern, Nelken, Lorbeer und Gänsekeulen zum Kochen bringen. Zugedeckt auf kleinster Stufe ca. 2 Stunden köcheln lassen. Fleisch herausnehmen, würfeln. Brühe durchsieben und 0,7 l abmessen. Möhren schälen und in dickere Scheiben schneiden. Backobst abtropfen lassen, kleinschneiden und mit den Möhren in der Brühe ca. 10 Minuten garen. Gelatine einweichen, gut ausdrücken, in der heißen Brühe auflösen und mit Essig, braunem Zucker, Salz und Pfeffer sehr kräftig abschmecken. Eine Kastenform (1,5 l Inhalt) kalt ausspülen. Fleischwürfel, Brühe, Backpflaumen und Möhren einfüllen. Im Kühlschrank mind. 12 Stunden erstarren lassen. Für Bratkartoffeln Frühstücksspeck in Würfel schneiden. In 1 EL Öl kross braten und herausnehmen. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in dem Öl portionsweise in zwei Pfannen von beiden Seiten knusprig braun braten. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. 5 Minuten mitbraten und Speckstücke zufügen. Vor dem Servieren Kastenform in heißes Wasser tauchen, Sülze stürzen und in Scheiben schneiden. Zu den Bratkartoffeln servieren und mit Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 10.28 Sellerie mit Buchweizen

2 Knolle(n) Sellerie (groß, etwa 1,5 kg)  
Salz  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
100 g Buchweizengrütze  
625 ml Gemüsebrühe  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Möhre (etwa 100 g)

1 Stange(n) Lauch (klein; etwa 100 g)  
2.5 EL Zitronensaft  
1 Scheibe(n) Vollkorntoast, gewürfelt  
30 g Haselnusskerne, gehackt  
1 Bd. glatte Petersilie, gehackt  
1 Eiweiß  
125 g Crème fraîche

1. Den Sellerie waschen, quer halbieren und in Salzwasser etwa 30 Minuten garen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in dem Öl glasig braten. Den Buchweizen kurz mitrösten. 1/4 l heiße Brühe einrühren, zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten ausquellen lassen, salzen und pfeffern.
2. Die Möhre schälen und würfeln. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden.
3. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Den Sellerie schälen und bis auf einen etwa 1 1/2 cm breiten Rand aushöhlen. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des ausgelösten Selleries klein würfeln.
4. Das kleingeschnittene Gemüse in einer Auflaufform verteilen. Die Selleriehälften darauf setzen, die Grütze hineinfüllen. Die übrige Brühe angießen. Zugedeckt im Backofen (Mitte,

Gas Stufe 3, Umluft 180 °) etwa 20 Minuten backen.

5. Das Brot, die Nüsse und die Hälfte der Petersilie mischen, salzen und pfeffern. Das Eiweiß unterrühren. Die Nußmischung auf den Sellerie streichen, in weiteren 10 Minuten krustig überbacken.

6. Den Sellerie aus der Form nehmen. Das Gemüse mit der Crème fraîche einmal aufkochen lassen, mit der restlichen Petersilie bestreut zum Sellerie reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

1600 kJ

### 10.29 Spargel-Lauchpäckchen mit Orangen-Senfbutter

1 kg weißer Spargel	60 g mildgesäuerte Butter
1 EL mildgesäuerte Butter	1 EL Orangensaft
Prise(n) Salz, Zucker	1 TL Orangenabrieb
6 Blätter grüner Lauch	3 EL Senf grobkörnig
100 g milder Landschinken geräuchert	Zweig(e) frischer Thymian zur Dekoration

Spargel waschen und schälen. Spargel anschließend in Wasser mit 1 EL Butter, einer Prise Salz und Zucker ca. 10 Minuten bissfest kochen. Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Spargelwasser heben und gut abtropfen lassen. Die Lauchblätter kurz in dem kochenden Spargelsud blanchieren, damit sie sich leichter biegen lassen. In schmale Streifen schneiden, eine Schinkenscheibe der Länge nach zusammenfalten, auf den Lauchstreifen legen und jeweils 5 bis 6 Spargel mit den Lauch-Schinkenstreifen zu Päckchen binden. Für die Orangen-Senfbutter die Butter schmelzen, die restlichen Zutaten dazugeben und ca. 2-3 Minuten auf kleiner Flamme erwärmen. Die Butter darf nicht braun werden. Spargelpäckchen anrichten und mit der Butter übergießen. Mit einem Thymianzweig garnieren.

Tipp: Servieren Sie dazu neue kleine Kartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

205 kcal / 858 kJ

### 10.30 Überbackener Lauch

8 Lauchstangen	1 P. Helle Soße
Salz	1/8 l Milch
8 groß. oder 16 kleine Scheiben gekochter Schinken	1/8 l Wasser
2 EL Senf	2 EL ger. Emmentaler Pfeffer

Muskatnuss	Paprikapulver
2 EL Paniermehl	30 g Butter
2 EL ger. Parmesan	

Den Lauch putzen sowie waschen und in 8-10 cm lange Stücke schneiden. Die Lauchstangen zehn Minuten in nur schwach gesalzenem Wasser kochen und danach gut abtropfen lassen. Die Schinkenscheiben (die großen Scheiben halbieren) dünn mit Senf bestreichen, die Lauchstangen darin einwickeln. Die umhüllten Stangen nebeneinander in eine ausgefettete, feuerfeste Form legen. Aus Soßenpulver, Milch und Wasser eine Soße rühren, wie auf der Packung angegeben. Den Emmentaler darin auflösen und mit weißem Pfeffer sowie Muskatnuss würzen. Mit dieser Soße die Lauchstangen überstreichen. Mit Paniermehl, Parmesan und Paprika bestreuen und die Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen. In den 200 Grad heißen Ofen schieben, 20 Minuten überbacken,

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 10.31 Überbackener Porree in Käsesoße

4 Stangen Porree (Lauch; ca. 1 kg)	geriebene Muskatnuss
Salz	150 g gekochter Schinken in Scheiben
25 g Butter oder Margarine	50 g mittelalter Gouda-Käse
25 g Mehl	200 g Langkornreis
250 ml Gemüsebrühe	2 Tomaten
200 g Schlagsahne	4 Stiele Petersilie
100 g Sahne-Schmelzkäse	Fett für die Form
Pfeffer	

Porreestangen putzen, waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Porree in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abgießen und abschrecken. Porree in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Fett in einem Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen, mit Brühe und Sahne ablöschen. Aufkochen und unter Rühren ca. 7 Minuten köcheln. Schmelzkäse einrühren, schmelzen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Schinkenscheiben halbieren. Porreestücke mit je 1/2 Scheibe Schinken umwickeln, in eine gefettete Auflaufform legen. Soße darübergießen. Käse reiben und darüberstreuen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Reis evtl. abtropfen lassen. Reis, Tomaten und Petersilie mischen. Porreestangen aus dem Backofen nehmen, den Tomaten-Reis dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** ca. 30 Min.

**Kochen und Backen:** ca. 45 Min.

**pro Person ca.:** 590 kcal / 2470 kJ; E 26 g, F 40 g, KH 29 g

### 10.32 Waadtländer Lauch

8 Lauchstangen	Salz, Pfeffer
80 g Räucherspeck	Paprika
400 g Kochwurst	

Die Wurzeln und alles Harte und Welke von den Lauchstangen schneiden. Das weiße Innere in etwa vier cm lange Stücke teilen. Den Räucherspeck fein würfeln und in einer großen Pfanne glasig werden lassen. Die Lauchstücke darin weich dünsten, zum Schluss die in Scheiben geschnittene Kochwurst darin erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika, nach Belieben auch mit ein wenig Knoblauch abschmecken. Eventuell etwas Brühe oder Weißwein angießen. Als Beilage Salzkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 10.33 Warmer Kartoffelsalat mit jungem Lauch und gegrilltem Steak

300 g Kartoffeln	30 ml Brühe
2 Schalotten	2 EL durchwachsener Speck
2 Stangen Frühlingslauch	Salz und Pfeffer
30 ml Weißweinessig	2 Rumpsteaks à 180 g
60 ml Nussöl	

Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser garen, abschütten und ausdämpfen lassen. Kartoffeln noch warm schälen, leicht abkühlen lassen und in etwa 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen, würfeln und zusammen mit dem Essig, dem Öl der Brühe, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Den Speck in einer schweren Pfanne mit etwas Butterschmalz anbraten, den Lauch beifügen und mit der Vinaigrette ablöschen. Die warme Mischung über den Kartoffelsalat geben und ziehen lassen.

Steaks von beiden Seiten salzen und Pfeffern, in einer schweren, heißen Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten, von der Flamme nehmen, mit Alufolie abdecken und in der Pfanne 3 Minuten ruhen lassen. (Natürlich ist die Garzeit von der Qualität und der Stärke des Fleisches abhängig, ein ordentliches, etwa fingerdickes Stück wäre jedoch so schön rosa, stärkere Stücke einfach länger braten oder im Ofen bei kleiner Temperatur mit Pfanne gar ziehen) Sofort mit dem noch warmen Kartoffelsalat servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 10.34 Zeytinli Prasa

8 Lauchstangen	1 EL Zucker
3 EL Öl	1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer	2 TL Tomatenmark
1 EL Mehl	12 schwarze Oliven
1 EL Butter	1 Handvoll Sultaninen
1/8 l Fleischbrühe	

Dies ist eine türkische Spezialität - aus Konya, der ehemaligen Hauptstadt des mächtigen Seldschukenreichs.

Die Lauchstangen von den harten Blättern befreien, waschen, in 4-6 cm lange Stücke schneiden und in Öl fast weich dünsten. Das Mehl in der Butter bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren vorsichtig anziehen lassen - gerade so lange, dass es sich noch nicht verfärbt. Dann unter stetigem Rühren die Fleischbrühe hinzugießen. Immer weiter rühren, bis die Soße glatt und sämig ist. Nun mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft sowie Tomatenmark (hiervon evtl. auch etwas weniger nehmen) würzen und über den Lauch gießen. Schwarze Oliven und eingeweichte Sultaninen dazugeben und das Gericht zugedeckt noch etwa 10 Minuten durchkochen. Eiskalt als Vorspeise oder heiß als Beilage zu Fleisch oder Geflügel servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 11 Kuchen, Gebäck, Pralinen

### 11.1 Lauch-Tartelettes

300 g Lauch, gedämpft	Salz
3 EL geriebener Greyerzer	Pfeffer
2 Eier, verklopft	Paprika
1 dl Rahm oder Doppelrahm	wenig Muskat
100 g Saucisson, fein gewürfelt	9 dünne Scheiben Saucisson, nach Belieben

Den gedämpften Lauch in 1-2 cm lange Stücke schneiden; Käse, Eier und Rahm mischen, Wurst und Lauch beifügen, würzen. Füllung in die Förmli verteilen, nach Belieben eine dünne Scheibe Wurst auflegen.

### 11.2 Rias Porreetorte

<i>Teig</i>	Muskat
200 g Mehl	1 TL Koriander
200 g Butter	1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Salz	1 TL Curry
1 Ei	1 TL Senf
<i>Belag</i>	1 EL Öl
1 groß. Zwiebel	400 g Porree
200 g Hackfleisch	150 g süße Sahne
Salz	200 g Schmand
Pfeffer	3 Eier

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten und 30 Minuten kühl stellen. Zwiebel in feine Würfel schneiden, mit Hackfleisch und Gewürzen mischen. Öl erhitzen, Hackfleischmasse darin anbraten. Den hellen Teil des Porrees in Ringe schneiden, dazugeben und 5 bis 10 Minuten dünsten. Abkühlen lassen. Sahne mit Schmand und Eiern verrühren, zur abgekühlten Hackfleisch-Porree-Masse geben und vorsichtig unterrühren. Teig ausrollen, in eine gefettete Springform (26 cm Y) geben, den Rand fest andrücken. Masse einfüllen und Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Unten. T: 200 °C / 25 bis 35 Minuten.

**Mengenangabe:** 1 Portion



## 12 Mehlspeisen, Nudeln

### 12.1 Auflauf mit Makkaroni und Lauchgemüse

350 g Makkaroni	100 g Parmesan, frisch gerieben
200 g Provolonekäse, gewürfelt	2 Stangen Lauch
150 g Bauchspeck, gewürfelt	Salz
1 Glas Milch	weißer Pfeffer
4 Eigelb	

Makkaroni in sprudelndem Salzwasser al dente (bissfest) kochen.

In der Zwischenzeit den Lauch säubern, in Ringe schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Speckwürfel goldbraun rösten. Lauchringe dazugeben und 5 Minuten dünsten. Makkaroni abgießen und zusammen mit dem gewürfelten Provolone in die Pfanne geben. Alles gut mischen und in eine gefettete Auflaufform geben.

Backofen auf 190° erhitzen.

Eigelb in der Milch verquirlen, Parmesan dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Makkaroni gießen. Für ca. 15 Minuten im Ofen goldbraun überbacken und servieren.

Dazu empfehlen wir Rotwein: Rosso Piceno, aus der Marche-Zone.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 30 Minuten

**Vorbereitung:** 20 Minuten

### 12.2 Bandnudeln mit Lachs und Lauch

400 g Bandnudeln	500 g Lachsfilet
3 Stangen Lauch	Pfeffer aus der Mühle
2 EL Sonnenblumenöl	1 Bd. Dill
200 g Sahne	1 TL Butter
1 TL Pflanzenöl	3 EL Mehl
Salz	Paprikapulver

Vom Lauch den dunkelgrünen Teil wegschneiden. Übrigen Lauch längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Stücke entsprechend der Nudellänge schneiden. In einer Pfanne im heißen Öl ca. 5 Minuten dünsten und mit Sahne ablöschen. Den Lauch darin 10 Minuten köcheln lassen. Nudeln mit Öl in 4 Liter kochendem Salzwasser in 8 - 10 Minuten bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Lachsfilets in wenig Mehl und Paprikapulver wenden und in einer beschichteten Pfanne in Butter anbraten. In Stücke teilen. Mit Pfeffer abschmecken. Nudeln und Lauch-Sahne-Sauce zugeben und mit fein

gehacktem Dill servieren.

**Tipps:** Genießer-Tipp: Nehmen Sie statt Sahne Crème fraîche. So wird die Sauce geschmeidiger. Gesundheits-Tipp: Schneiden Sie die dunkelgrünen Lauchteile sehr fein und geben Sie etwas davon mit in die Sahnesauce. Die dunkelgrünen Lauchenden enthalten viel Beta-Karotin, das den Körper vor Schäden durch Umweltgifte oder UV- Strahlen schützt.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Portion:** 771 kcal / 3229 kJ; E 40 g, F 31 g, KH 73 g

### 12.3 Brokkoli-Lauch-Quiche

*Teig:*

300 g glattes Mehl

1 Pkg. Trockengerm

1 TL Salz

50 g weiche Butter

125 ml lauwarmes Wasser

1 Paradeiser

150 g Mager-Joghurt

2 Eier (Größe M)

30 g Emmentaler (fein geraspelt)

Salz

Pfeffer

Thymian

Muskatnuss

Butter und

Knoblauchzehen

*Fülle:*

300 g Brokkoli

400 g Lauch

1 roter Paprika

Mehl, Germ, Salz, Butter und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zudecken und ca. 1 Stunde gehen lassen. Brokkoli in Röschen teilen, in Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Lauch halbieren, quer in ca. 3-mm-Scheiben schneiden, Paprika in Streifen schneiden. Paradeiser 10 Sekunden in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und Haut abziehen. Paradeiser vierteln, entkernen und Fruchtfleisch in Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Butter schmelzen, Lauch darin hell anschwitzen. Vom Herd nehmen. Joghurt mit Eiern, Salz, Pfeffer, Thymian und Muskatnuss verquirlen. Backrohr auf 220° C vorheizen. Springform (Ø 24 cm) mit Butter austreichen. Den Teig dünn ausrollen, Springform damit so auslegen, dass rundum ein ca. 1,5 cm hoher Rand entsteht. Lauch und Brokkoli in der Form verteilen und mit der Joghurt-Eiermischung übergießen. Quiche mit Paprika- und Paradeiserstreifen belegen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Rohr (mittlere Schiene/Gitterrost) die Quiche ca. 30 Min. backen.

**Tipp:** Den Teig und die fertige Quiche kann man portionsweise einfrieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 1 1/4 Stunden

**zum Rasten** ca. 1 Stunde

### 12.4 Eierschinken-Quiche mit Sauerrahm und Winterlauch

1 Scheib. Winterlauch	1 EL Schnittlauch
Muskat	2 Eier
Jodsalz, Pfeffer	100 g Sauerrahm
200 g Mürbeteig (Fertigprodukt)	1 mittl. Apfel
1 EL Semmelbrösel	1/2 rote Zwiebel
1/16 l Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe
1 1/2 EL Rapsöl	120 g gekochter Schinken
1/2 EL Petersilie	

Schinken in grobe Blättchen schneiden; Schnittlauch, Petersilie fein schneiden. Zwiebeln in grobe Streifen schneiden; Knoblauch blättrig schneiden. Winterlauch längs halbieren, waschen, in Streifen schneiden. Apfel Kernhaus ausstechen, in Spalten schneiden. Mürbeteig ausrollen; Backform damit auslegen, Rand sauber abschneiden, Boden mit Semmelbrösel bestreuen. Eier aufschlagen mit Sauerrahm, Schnittlauch, Petersilie gut vermengen, mit Jodsalz, Pfeffer, Muskat würzen. Lauch in heißem Rapsöl angehen lassen, mit Jodsalz, Muskat würzen; mit etwas Brühe angießen, dünsten lassen. Knoblauch in heißem Rapsöl angehen lassen; Zwiebeln dazu, Schinken kurz mit erhitzen, das Ganze zum Lauch geben, gut vermengen. Alles in eine vorbereitete Backform geben; Ei, Sauerrahm, Kräutermasse gleichmäßig darüber verteilen und im Ofen bei 180 Grad 15 Minuten anbacken, danach bei 160 Grad 30 Minuten fertig backen. Apfelspalten in heißem Rapsöl beidseitig anbraten. Fertige Quiche in Kuchenstücke schneiden, mit Apfelspalten garnieren und in der Form servieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

## 12.5 Grüne Nudeln mit Lauch

125 g Frühlingszwiebeln oder zarter Lauch	Salz
250 g grüne Nudeln	Pfeffer
1/2 TL Öl	Cayennepfeffer
10 g Butter	175 g frischer Lachs
2 EL Schmand	Pfeffer
2 EL Milch	Salz
30 g geriebener Käse (Tilsiter, Gouda oder Greyerzer)	100 ml Weißwein
	1 Zweig Basilikum

Frühlingszwiebeln oder Lauch in feine Ringe schneiden, in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben, etwas Öl zufügen, damit sie nicht überschäumen, auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 1-2 'al dente' kochen, d. h. sie sollen noch bissfest sein. In ein Sieb gießen, abtropfen lassen und in Butter schwenken.

In der Zwischenzeit Schmand und Milch erhitzen, den Käse darin schmelzen, Frühlingszwiebeln zufügen, würzen und warm stellen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, in feine Streifen schneiden. Weißwein auf 3 oder Automatik-Kochplatte 9- 12 erhitzen, den Fisch einlegen, auf der ausgeschalteten Kochplatte 2 Minuten ziehen lassen. Die Nudeln auf 2 vorgewärmten Tellern anrichten, einen Teil der Sauce darübergerben, die abgetropften Fischstücke darauf verteilen.

Mit abgezupften Basilikumblättchen bestreuen. Die restliche Sauce separat dazu servieren.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

1715 kcal / 7196 kJ; E 78 g, F 59 g, KH 195 g

## 12.6 Kürbis-Lauch Pie

<i>Zutaten:</i>	2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Margarine	2 Tomaten
250 g Hackfleisch halb und halb	2 EL Tomatenmark
1 fein gewürfelte Zwiebel	4 Portionen Kartoffelpüree
250 g Kürbisfleisch in Daumendicken Würfeln (pink Banana)	2 Eigelbe
2 Stangen Lauch, gewaschen und in Ringe geschnitten	2 EL Butter
1/4 l Fleischbrühe	Salz
	Pfeffer
	Paprika

Die Margarine in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Nun das mit Salz, Pfeffer und Paprika gewürzte Hackfleisch dazugeben und anbraten. Das Tomatenmark zugeben und unterrühren. Nach zwei Minuten mit der Brühe ablöschen und die Gemüse zugeben. Im geschlossenen Topf 10-12 Min. schmoren lassen aber ab und zu umrühren. Von frischen Kartoffeln ein Püree (4 Portionen) herstellen, Eigelb und Butter darunter ziehen. In eine Vorgefettete Auflaufform die Hackfleisch-Gemüsemasse einfüllen und das ganze mit dem Kartoffelpüree abdecken. Im auf 225°C, Gas Stufe 4, Vorgeheizten Backofen auf die oberste Schiene stellen und gleichmäßig überbacken bis eine goldbraune Kruste entstanden ist. Tipp: Sollte die Hackfleisch-Gemüsemasse zu dünnflüssig erscheinen so sollte man einen Teil der Flüssigkeit vor dem Abdecken mit dem Püree entnehmen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 12.7 Lauch-Apfel-Wähe

1/2 Portion Geriebener Hefeteig (siehe Grundrezept)	1 mittelgroßer Lauch, in Streifen
<i>BELAG</i>	Salzwasser
	2-3 Äpfel, ungeschält, in Schnitzen
	150 g Roquefort, in Würfelchen

1 Bd. Schnittlauch, geschnitten	2 Eier
<i>GUSS</i>	1 EL Mehl
2 dl Milch	Pfeffer aus der Mühle
1 dl Kaffeerahm	1 Msp. Muskatnuss
	1/2 TL Salz

Vorbereiten: Den Lauch im Dämpfkörbchen oder in wenig Salzwasser auf kleinem Feuer 10 Minuten weich dämpfen, auskühlen. Den Teigboden mit Lauch und Äpfeln belegen. Käse und Schnittlauch darüber verteilen.

Alle Zutaten für den Guss gut verrühren und darübergerben.

Backen: ca. 30 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 1 Backblech von 28-30 cm 0

## 12.8 Lauch-Hörnli mit Radiesli

600 g Lauch	1 Bd. Radiesli mit wenig Grün
300 g Teigwaren (z. B. Hörnli)	150 g Frischkäse mit Pfeffer
Salzwasser, siedend	1/2 TL Salz

Lauch schneiden. Hörnli im siedenden Salzwasser ca. 4 Min. kochen. Lauch beigegeben, ca. 2 Min. al dente kochen. 2 dl Kochwasser beiseite stellen. Teigwaren und Lauch abtropfen, in die Pfanne zurückgeben. Radiesli vierteln, Blätter in Streifen schneiden. Beiseite gestelltes Kochwasser, Radiesliblätter und Frischkäse mit den Hörnli und dem Lauch mischen, salzen, mit Radiesli garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 25 Minuten

**pro Person:** 460 kcal / 1919 kJ; E 16 g, F 18 g, KH 59 g

## 12.9 Lauch-Quiche

250 g + 1 EL (20 g) Mehl	1.2 kg Porree (Lauch)
125 g + 30 g + 20 g Butter	250 g Schlagsahne
Salz, weißer Pfeffer	80 g würziger Bergkäse (z. B. franz. Comte)
1 Ei (Gr. M)	geriebene Muskatnuss

250 g Mehl, 125 g weiche Butter und etwas Salz verkneten. Ei und ca. 1 1/2 EL kaltes Wasser zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Ca. 1 Stunde kühl stellen.

Porree putzen, waschen und fein schneiden. In 30 g heißer Butter ca. 5 Minuten dünsten. Mit 1 EL Mehl bestäuben und anschwitzen. Sahne zugießen und alles ca. 2 Minuten köcheln. Käse reiben, 60 g davon unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Teig durchkneten und zum Kreis (32 cm Ø) ausrollen. Eine gefettete Quiche-oder Springform (ca. 28 cm Ø) damit auslegen, am Rand hochdrücken. Boden mehrmals einstechen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 20 Minuten vorbacken. Porreemasse auf dem Boden verteilen. Restlichen Käse und 20 g Butter in Flöckchen darauf verteilen. 25-30 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 12 Stücke:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std. (ohne Wartezeit).

**pro Stück ca.:** 310 kcal / 1300 kJ; E 7 g, F 22 g, KH 19 g

### 12.10 Lauch-Quiches mit Comte

200 g + etwas Mehl	150 g weiche + etwas Butter
125 g gemahlene Haselnüsse	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz	150 g Bergkäse (Stück; z. B. Comte)
Muskat	200-250 g Schmand
5 Eier (Gr. M)	

200 g Mehl, Nüsse, 1 Prise Salz, 1 Ei und 150 g Butter in Flöckchen glatt verkneten. 30 Minuten kühlen. 8 Tartelettförmchen (10 cm Ø) fetten.

Teig zur Rolle formen, in 8 Stücke teilen. Jeweils auf etwas Mehl rund (ca. 13 cm Ø) ausrollen. Förmchen damit auslegen, am Rand andrücken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen. In Ringe schneiden. Käse entrinden, grob raspeln. Schmand und 4 Eier glatt rühren. Alles unterrühren. Mit 1 Prise Salz und Muskat würzen. Masse in die Förmchen verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) auf der untersten Schiene (Gas s. Herdhersteller) 20-30 Minuten backen. Schmecken warm oder kalt.

**Mengenangabe:** 8 STÜCK

**Kühlzeit** ca. 30 Min.

**Zubereitungszeit** Ca. 1 Std.

**pro Stück ca.:** 550 kcal; E 16 g, F 42 g, KH 23 g

### 12.11 Lauch-Schinken-Kuchen

weißer Pfeffer	lisse, Minze)
1/8 l saure Sahne	2 EL Milch
4 EL Sahne	4 Eier
Butter zum Einfetten	60 g Butter
1 Zwiebel	1/2 TL Backpulver
100 g Emmentaler gerieben	125 g Mehl
getrocknete Kräuter (Estragon, Zitronenme-	100 g Schinken

100 g Speck, durchwachsen  
Salz

800 g Lauch

Lauch putzen, längs halbieren, gut waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abtropfen und erkalten lassen. Speck in feine Streifen schneiden, ausbraten und abkühlen lassen. Schinken auch in Streifen schneiden. Aus Mehl, Backpulver, Butter, 1 Ei, Milch, Kräutern, Käse und geriebener Zwiebel rasch einen Teig kneten und Boden und Rand einer gefetteten Form damit auslegen. Lauch-, Speck- und Schinkenstreifen darauf verteilen und mit einer Mischung aus Sahne, saurer Sahne, den restlichen 3 Eiern, Pfeffer und Salz übergießen. Bei 200 °C ca. 45 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

222 kcal / 927 kJ

## 12.12 Lauch-Tarte mit Blauschimmelkäse

<i>Teig</i>	150 ml Milch
140 g Mehl	150 ml Schlagsahne
100 g feine Haferflocken	1/4 TL gemahlene Muskatblüte
Salz	Salz
120 g Butter (kalt; in Stückchen)	100 g Blauschimmelkäse

<i>Belag</i>	<i>Außerdem:</i>
500 g Lauch	Tarte-Form mit herausnehmbaren Boden
250 g Staudensellerie	(28 cm Ø)
3 EL Butter	Hülsenfrüchte zum Blindbacken
3 Eier (Kl. M)	

Für den Teig Mehl, Haferflocken, 1 Prise Salz, Butter und 3 EL kaltes Wasser erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einem flachen Rechteck formen, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kaltstellen. Eine Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (28 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. Form kalt stellen.

Für die Füllung Lauch putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 5 mm dicke Ringe schneiden. Sellerie putzen, entfädeln und in 5 mm dicke Stücke schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Lauch und Sellerie darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 Minuten offen andünsten. Zudecken und bei milder Hitze 15 Minuten weiterdünsten.

Teig zwischen 2 Lagen Backpapier rund (32 cm Ø) ausrollen. Oberes Backpapier abziehen, Teig in die Form stürzen, Papier abziehen, Teigrand leicht andrücken. Teig mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf dem Rost auf dem Backofenboden 15 Minuten backen. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen, Teig auf dem Rost auf dem Backofenboden weitere 10 Minuten backen.

Inzwischen Eier, Milch und Sahne verquirlen und mit Muskatblüte und 1 Prise Salz würzen.

Lauch und Sellerie untermischen, auf den Teig geben und den Käse in Bröseln darüber verteilen. Tarte weitere 35-40 Minuten goldbraun backen.

**Mengenangabe:** 12 Stücke

**Kühlzeit** 30 Minuten

**Backzeit** 1 Stunde

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**pro Stück:** 573 kcal / 2396 kJ; E 14 g, F 42 g, KH 32 g

### 12.13 Lauch-Tarte-Tatin

2 EL flüssiger Blütenhonig	wenig Pfeffer
2 EL Weißwein	1 ausgewallter Blätterteig (ca. 32 cm Ø)
50 g Butter	80 g Ziegen-Frischkäse
5 dünne Lauche (ca. 600 g), längs halbiert, schräg in ca. 10cm langen Stücken (ergibt ca. 300 g)	(z.B. Le petit Chevrier oder Chavroux; siehe Tipp), in kleinen Stücken
3/4 TL Salz	1 EL flüssiger Blütenhonig 1/2 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten

Honig und Wein in einer weiten Pfanne verrühren, aufkochen, bis sich Blasen bilden und die Flüssigkeit leicht caramelfarben ist. Hitze reduzieren, Pfanne von der Platte nehmen. Butter begeben, schmelzen. Lauchstücke begeben, zugedeckt ca. 10 Min. knapp weich köcheln, würzen.

Lauchstreifen strahlenförmig auf dem vorbereiteten Blech auslegen, entstandene Flüssigkeit (2-3 Esslöffel) darüberträufeln. Teig mit einer Gabel dicht einstechen, locker über den Lauch legen. Teigrand sorgfältig zwischen Formenrand und Belag schieben.

Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Tarte noch heiß sorgfältig auf eine Tortenplatte stürzen, Papier ablösen. Frischkäse darauf verteilen, Honig darüberträufeln, mit Schnittlauch garnieren.

Tipp: Statt Ziegenfrischkäse einen Frischkäse aus Kuhmilch verwenden (z. B. Pfeffer-Boursin).

**Mengenangabe:** 1 Wähenblech von ca. 30 cm Ø, gefettet, mit Backpapier ausgele

**Backen:** ca. 20 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**Pro Stück (1/8):** 255 kcal / 1065 kJ; E 4 g, F 16 g, KH 23 g

### 12.14 Lauch-Tartelettes

1 rechteckig ausgewallter Blätter- oder Kuchenteig	100 g Creme fraîche 1 dl Soßen-Halbrahm 50 g Greyerzer, frisch gerieben 1/2 TL Muskatnuss, frisch gerieben 1/4 TL Salz Pfeffer aus der Mühle Greyerzer, frisch gerieben, zum Darüberstreuen
<b>BELAG</b>	
500 g Lauch siedendes Salzwasser	
<b>GUSS</b>	
3 Eier	

Vorbereiten: Die gefetteten Bleche mit dem Teig belegen. Den Boden mit einer Gabel dicht einstechen, ca. 20 Min. kühl stellen.

Belag: Lauch schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, gut durchspülen. Im Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen.

Guss: Alle Zutaten gut mischen.

Einfüllen: Guss in den Teigbödeli verteilen. Lauchstücke hineinstellen, mit dem Käse bestreuen. Backen: Ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passt: Frühlingssalate.

Tipp: Statt Tartelettes eine große Lauch-Tarte backen. Die Zutaten reichen für ein Backblech von 28-30 cm Ø. Einen rund ausgewallten Blätter- oder Kuchenteig verwenden.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 6 Wähen-Chüsseli-Bleche von je 12X11 cm

## 12.15 Lauch-Tofu-Quiche

<b>Teig</b>	2 g Stangen Lauch 25 g Margarine oder Öl 500 g mittelfester Tofu 2 EL Zitronensaft 1 TL Knoblauchsatz Pfeffer
200 g Mehl	
125 g Margarine	
2 EL Wasser (evtl. mehr)	
1 Pr. Salz	
<b>Belag</b>	

Teigzutaten miteinander verkneten, eine gefettete Spring- oder Pieform (28 cm Ø) damit auslegen, einen Rand formen. Vorbereiteten Lauch in Ringe schneiden, im Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 andünsten. Tofu in einer Schüssel zerdrücken, mit Zitronensaft und Gewürzen verrühren, den Lauch zugeben, gut vermischen, auf dem Teig verteilen, backen.

Schaltung: 170 - 190°, 2. Schiebeleiste v. u. 160 - 180°, Umluftbackofen 40 - 45 Minuten  
Dazu schmeckt ein grüner Salat. 60 g Eiweiß, 147 g Fett, 161 g Kohlenhydrate, 9596 kJ, 2294 kcal.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 15 Minuten

### 12.16 Lauchkuchen

250 g Mehl	40 g Butter
15 g Hefe	Salz
1/8 l Milch	Muskat
30 g Butter	1 Becher Creme fraîche
1 Eigelb	3 Eier
1/2 TL Salz	200 g Holland-Gouda, mittelalt
50 g Holland-Gouda, alt	Pfeffer
500 g Lauch	gemahlener Kümmel

Aus Mehl, Hefe, Milch, Butter, Ei und Salz einen Hefeteig zubereiten. Zugedeckt eine halbe Stunde gehen lassen. Auf einem gebutterten Blech ausrollen, mit dem frisch gemahlten alten Gouda bestreuen. Den Lauch putzen, waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. In Butter 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Muskat würzen. Gerne fraîche, Eier und den frisch geriebenen Käse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Die Hälfte Creme auf den Boden streichen. Den Lauch darauf verteilen. Mit der restlichen Käsecreme übergießen. Im Backofen bei 50 Grad 10 Minuten gehen lassen. Bei 220 Grad ca. 30 Minuten fertig backen.

### 12.17 Lauchkuchen

250 g Mehl	1.5 kg Lauch
125 g Butter	2 EL Mehl
1 Prise Salz	1/4 l süße Sahne
2 Prise(n) Zucker	4 frische Eier
1 EL Wasser	Salz
Fett für die Form	Pfeffer
300 g durchwachsener, geräucherter Speck	Muskat
100 g Butter	

250 Gramm Mehl, 125 Gramm Butter, 1 Prise Salz, Zucker und Wasser zu einem Teig verkneten und ca. 30 Minuten kaltstellen. Für den Belag Speck feinwürfeln und in 100 Gramm Butter auslassen. Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden, zum Speck geben und ca. 10 Minuten dünsten. Mit 2 EL Mehl bestäuben und verrühren. Teig ausrollen, eine mit der restlichen Butter gefettete Springform damit auslegen, dabei den Rand etwas hochziehen. Lauchmasse hineinfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 10 Minuten vorbacken. Sahne mit Eiern mischen und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, über den Lauch gießen und den Kuchen weitere 30-40 Minuten

backen. Heiß servieren.

**Mengenangabe:** 12 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

562 kcal / 0 kJ

## 12.18 Lauchkuchen

250 g Mehl	3 EL Mehl
125 g Butter	250 g süße Sahne
Salz und Zucker	4 Eier
1 EL kaltes Wasser	Pfeffer
300 g Speck oder Schinken	Salz
100 g Butter	Muskat
1 1/2 kg Lauch	

Das Mehl mit der weichen Butter, einer Prise Salz, einer Prise Zucker und einem Esslöffel kaltem Wasser verkneten. Ruhen lassen, zu einer runden Platte ausrollen und eine gebutterte Springform damit auslegen.

Für den Belag den Speck oder Schinken fein würfeln und in der Butter knusprig anbraten. Den Lauch in feine Röllchen schneiden und zu dem Speck geben. Solange unter Rühren dünsten, bis er Farbe annimmt. Mit 3 Esslöffeln Mehl bestäuben und gut umrühren. Die Masse in die mit Teig ausgelegte Form füllen und bei 180 Grad 15 Minuten vorbacken. Die Sahne mit den Eiern verquirlen, mit Pfeffer, Salz und Muskat kräftig würzen und über den Kuchen gießen. Noch weitere 15 bis 20 Minuten fertigbacken und heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 12.19 Lauchkuchen mit Kräutern

3 Stange(n) Lauch (etwa 750 g)	(Petersilie, Thymian, Rosmarin, Salbei)
3 EL Butter	Salz
4 Eier	Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Mehl	Muskat, frisch gerieben
1 Bd. gemischte Kräuter	

1. Vom Lauch die dunkelgrünen Blatteile entfernen, die hellen Stangen längs aufschneiden, gründlich unter fließendem Wasser waschen, in Halbringe schneiden.

2. 2 El. von der Butter in einer großen Pfanne erhitzen, den Lauch darin ausbreiten und bei mäßiger Hitze dünsten. Dabei darauf achten, dass die Ringe nicht braun werden.

3. Die Eier trennen, die Eiweiße steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Mehl mischen. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, fein hacken und unterrühren. Mit wenig Salz, reichlich

Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Eischnee unterheben.

4. Den Eierschaum über den Lauch gießen und bei mäßiger Hitze stocken lassen. Den Schaumpfannkuchen in vier Stücke teilen, die Viertel wenden und noch kurz auf der zweiten Seite braten (eventuell noch etwas Butter dazugeben). Mit Salat servieren.

Dazu paßt gemischter Salat.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

1100 kJ

## 12.20 Lauchquiches

700 g geriebener Teig

1 Ei, zum Bestreichen

### *Füllung*

1 TL Margarine oder Butter

200 g Speckwürfel, fein geschnitten

500 g Lauch

1 Zwiebel, fein gehackt

1 dl Weißwein

1/2 Gemüsebouillonwürfel

2 dl Doppelrahm

2 Eigelb

Pfeffer aus der Mühle

Muskat

Die Förmchen leicht einfetten. Den Teig 2 mm dick auswallen, mit einem Ausstecher von 10 cm Ø 12 Rondellen für die Deckel ausstechen. Aus dem restlichen Teig 12 Rondellen von 12 cm Ø ausstechen, so in die Förmchen legen, dass der Teigrand ca. 1/2 cm vorsteht, Boden mit einer Gabel einstechen, alles kühl stellen.

Für die Füllung die Speckwürfel in der heißen Margarine oder Butter knusprig braten, den gerüsteten, in ca. 1 cm lange Stücke geschnittenen Lauch sowie die Zwiebeln kurz andämpfen, Wein und Bouillonwürfel begeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Etwas auskühlen lassen. Rahm und Eigelb verrühren, würzen und mit dem Lauch und den Speckwürfel mischen. Die Förmchen zu 3/4 mit der Masse füllen. Den Teigrand mit wenig Ei bestreichen, die Deckel darüberlegen und gut andrücken. Die Teigdeckel nach Belieben verzieren, mit Ei bestreichen.

Backen: ca. 30 Minuten auf der mittleren Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Vorbereiten: Die mit dem Teig ausgelegten Förmchen und die Füllung lassen sich separat über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Teigdeckel zwischen Folie legen.

Die Quiches können auch am Vortag während ca. 25 Minuten hellbraun gebacken werden.

Ohne Förmchen kühl aufbewahren.

15 Minuten vor dem Servieren ebenfalls ohne Förmchen auf ein Blech stellen und bei 180 Grad heiß werden lassen.

**Mengenangabe:** 12 Förmchen à 8 cm Ø

## 12.21 Lauchtorte

6 Scheib. Blätterteig, tiefgekühlt	2 Eier
3 Stangen Lauch	1 Becher Schlagsahne (250 g)
200 g durchwachsener Speck, in dünnen Scheiben	Salz
3 EL Butter	Pfeffer
Mehl zum Ausrollen	Muskatnuß

Für 6 bis 8 Personen als Vorspeise oder für 4 Personen als Hauptgerichte 1. Blätterteig zum Auftauen nebeneinander auslegen. Die Lauchstangen der Länge nach halbieren und gründlich unter fließendem Wasser waschen, das Weiße und Hellgrüne in dünne Streifen schneiden, die Speckscheiben ebenfalls. 2. In einer Pfanne den Speck auslassen, zwei Eßlöffel Butter dazugeben und die Lauchstreifen acht bis zehn Minuten unter Rühren dünsten, dann abkühlen lassen. 3. Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Eine flache Auflaufform von etwa 30 Zentimeter Durchmesser dünn mit Butter austreichen. Blätterteigscheiben wieder aufeinanderlegen, auf einer bemehlten Fläche mit dem Nudelholz drei Millimeter dünn ausrollen, die Form damit auslegen, dabei einen Rand hochziehen. Den Teig etwas überlappen lassen. Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuß würzen. 4. Die Speck-Lauch-Mischung auf dem Teig verteilen und mit der Eiersahne übergießen. Im heißen Backofen auf der untersten Schiene etwa 30 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 12.22 Lauchtorte

1 Packet Mürb- oder Knetteig, tiefgefroren	1 EL Petersilie, gehackt
40 g Butter	50 g Parmesan, gerieben
80 g Gorgonzola, mild	1 Eigelb
1 groß. Lauch	Salz
2 Tassen Béchamelsoße	weißer Pfeffer
4 EL Sahne	

Teig 1/2 cm ausrollen, Springformboden bedecken und mit dem Teigrest rundherum einen Rand formen.

Teigboden mit Gabelspitze einstechen. Mit Alufolie abdecken und mit trockenen Hülsenfrüchten füllen.

Ofen auf ca. 190° vorheizen und Teig 10 Minuten backen. Alufolie und Hülsenfrüchte entfernen. Auskühlen lassen.

Einen Teil des Lauches klein hacken. Den Rest zum Garnieren in Scheiben schneiden.

Zerkleinerten Lauch in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten, Béchamel und Gorgonzolastückchen dazugeben und bei kleiner Flamme unter ständigem Rühren solange erhitzen bis der Käse geschmolzen ist.

Vom Feuer nehmen. Sahne, Eigelb, Parmesan und Petersilie einrühren. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßig auf dem Tortenboden verteilen.

Mit Lauchscheiben garnieren und in dem vorgeheizten Backofen goldgelb grillen.

Am besten schmeckt diese Torte lauwarm.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 40 Minuten

**Kochzeit:** 40 Minuten

### 12.23 Lauchtorte

1 Pkg. Tk-Blätterteig, (ca. 4-6 Blätter je nach Größe der Form)	150 g grob geriebener Käse
Butter und Brotbrösel zum Ausfetten und Bestreuen der Form	2 Eier
600 g Lauch	1/4 l Sahne
200 g gekochter Schinken	Pfeffer frisch aus der Mühle
2 reife Fleischtomaten	Salz
	Muskat (Menge je nach Geschmack)

Den Teig auftauen, ein wenig ausrollen und in eine mit Butter und Brösel vorbereitete Form legen. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und circa 10 Minuten backen bis eine kleine Bräunung sichtbar ist.

Temperatur je nach Packungsangabe und Backofentyp. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, waschen, in kleine Ringe schneiden und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser circa 3 Minuten blanchieren. Unter kaltem Wasser den Lauch abschrecken, um seine grüne Farbe zu erhalten, und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Schinken in Briefmarken-große Stückchen schneiden, die Tomaten in kleine Teile schneiden (je nach Geschmack zuvor enthäuten und entkernen).

Den vorgebackenen Teig aus dem Backofen nehmen, den gut abgetropften Lauch auf dem Boden verteilen, darauf den Schinken und die Tomaten verteilen. Die Eier mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen, den geriebenen Käse hinzugeben. Diese Mischung gut über die Torte verteilen.

Wer es kräftig mag, kann in die Käse-Eimasse noch ein paar Stückchen rohen Schinken geben, sie werden recht kross und geben Würze.

Im vorgeheizten Backofen circa 45 Minuten backen (evtl. die dickeren Torten bei geringer Temperatur anschließend noch ruhen lassen).

Temperatur: Im klassischen Backofen 250°, bei anderen Backöfen entsprechend niedriger. Nach einiger Zeit die Temperatur etwas runterdrehen, damit der Belag gut durchgetrocknet wird. Bei beginnender Bräunung evtl. die Torte mit einer Alufolie abdecken, damit nichts verbrennt.

Hinweis zur Kuchenform: Da diese herzhaft Torte nicht aus der Form genommen wird, ist eine feuerfeste Glas- oder Keramikform (rund oder eckig) recht dekorativ. Je nach Geschmack kann man diese Zutaten zu einer dünn belegten großen Torte oder zu einer dick

belegten kleineren Torte verarbeiten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 12.24 Lauchtorte

1 Prise Muskatnuss (Belag)	Salz, Pfeffer (Belag)
1 TL Speisestärke (Belag)	30 g Markenbutter (Belag)
80 g geriebener Allgäuer Emmentaler (Belag)	1 kg Lauch, mitteldicke Stangen
80 g Schwarzwälder Schinken (Belag)	2 EL kaltes Wasser
6 frische Eier (Belag)	1 frisches Ei
3 EL Crème fraîche (Belag)	150 g Markenbutter (kalt)
200 g Sahne (Belag)	300 g Mehl

Mehl auf ein Backblech geben, Butter in Stücke schneiden und die Stücke über dem Mehl verteilen. Ei, Salz und Wasser dazugeben. Alle Zutaten zunächst mit einem langen Messer zerhacken, dann mit den Fingern verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen. 3 Eier wachweich kochen und abschrecken. Lauch putzen, der Länge nach halbieren und in Ringe schneiden. Gründlich waschen. Butter erhitzen und den Lauch darin ca. 8 Minuten andünsten. Etwas abkühlen lassen und zum Abtropfen auf ein Sieb geben. Die restlichen 3 Eier mit Sahne, Crème fraîche und Speisestärke verquirlen, den gedünsteten Lauch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Schinken in feine Streifen schneiden, Käse grob raffeln. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Kuchenform (/26 cm Durchmesser) ausrollen. Form fetten, den Teig hineinlegen, den Rand mit den Fingern andrücken und Überstehendes abschneiden. Lauch-Ei-Masse einfüllen. Die gekochten Eier schälen, halbieren und der Schnittfläche nach oben in gleichmäßigen Abständen in die Masse drücken. Tortenoberfläche mit Speckstreifen und Käse bestreuen. Lauchtorte im vorgeheizten Backofen bei 200° C 40 Minuten goldgelb backen. Torte einige Minuten abkühlen lassen und dann aus der Form lösen. Die herzhafte Lauchtorte schmeckt warm oder auch kalt. Wird ein kleines Stück als Vorspeise serviert, reicht sie für 8 Personen. Im Badischen gehört natürlich ein trockener, kräftiger Wein dazu, der bei diesem Gericht nicht aus edelsten Gegenden stammen muss.

### 12.25 Mini-Quiche mit Lauch und geräuchertem Schinken

nach Belieben Jodsalz	2 frische Eier
2 EL glatte Petersilie	200 g geräucherten Schinken
Muskatnuss	2 Stangen Lauch
50 g Hartkäse, gerieben	Muskatnuss
60 ml Sahne	jodiertes Meersalz

260 g Mehl	50 g weiche Butter
1 frisches Ei	250 g Quark

Für den Teig den Quark in ein Küchentuch geben und ca. 2 Stunden abtropfen lassen. Anschließend alle Zutaten verkneten und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen. Dann die Förmchen mit Butter auspinseln und den Teig mit etwas Mehl ausrollen und in die Förmchen drücken. Für die Füllung die Lauchstangen putzen, waschen in Ringe schneiden und in Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Den Schinken in kleine Würfelchen schneiden und in einer Pfanne schön kross braten. Nun alles für die Füllung vermengen, in die Förmchen füllen und bei 175° C ca. 15-20 Minuten backen, bis alles eine schöne Farbe hat. Nährwerte: Pro Portion 29,5 g Eiweiß, 25,9 g Fett, 49,1 g Kohlenhydrate.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 140

549 kcal / 2298 kJ

### 12.26 Mini-Quiche mit Lauch und Walnüssen

750 g gefrorener und aufgetauter Blätterteig	1/2 Zwiebel
300 ml Sahne	2 Eier
20 g gehäutete Walnüsse	Salz
1 Stange Lauch	Pfeffer

Mit einem Nudelholz den Blätterteig dünn ausrollen und eine Quicheform von 18 cm Durchmesser auskleiden. Den Teigboden mit einer Gabel einstechen.

Den weißen Teil des Lauchs putzen und in kleine Vierecke schneiden. Die Zwiebel in Scheiben schneiden. Die Walnüsse zerkleinern. Das klein geschnittene Lauch, die Zwiebelscheiben und die Nüsse auf den Teigboden geben.

Den Backofen auf 180° vorheizen. Eier mit Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Form füllen. Die Quiche 20 Minuten im Ofen backen.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Garzeit:** 20 Minuten

**Vorbereitung:** 10 Minuten

### 12.27 Nudeln mit Linsen und Lauch

1 Zwiebel	375 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	400 g Lauch junger
1 EL Olivenöl, kaltgepresst	400 g Vollkorn-Bandnudeln
150 g schwarze Puy-Linsen (ersatzweise braune Linsen)	Salz
	100 g Sahne

weißer Pfeffer, frisch gemahlen  
Muskatnuss, frisch gerieben

1 Bd. Schnittlauch

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Linsen hinzufügen und unter Rühren kurz anbraten.
2. Die Gemüsebrühe angießen. Die Linsen zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten garen, bis sie weich sind.
3. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden.
4. Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln darin 'al dente' garen.
5. Den Lauch mit der Sahne unter das Linsenragout mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zugedeckt etwa 5 Minuten garen, bis der Lauch bissfest ist. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
6. Die Nudeln abtropfen lassen, sofort mit dem Linsenragout mischen und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 75 Minuten

2400 kJ

## 12.28 Penne mit Porree

300 g Nudeln (Penne)

2 Porreestangen

50 g Speckwürfel

3 EL geriebener Parmesan-Käse

3 EL Cognac

4 Glas trockener Weißwein

200 ml Gemüsebrühe

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Die Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Porree putzen, in Ringe schneiden und im Öl rundherum braten. Gemüsebrühe zugeben und garen. Mit etwas Salz abschmecken.

Speckwürfel zugeben, Wein und Cognac angießen und einkochen lassen. Anschließend noch etwas Brühe zugeben und etwa 15 Minuten kochen.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Anleitung bissfest kochen, durch ein Sieb gießen und in der Pfanne mit den restlichen Zutaten vermengen. Heiß servieren, mit Parmesan-Käse bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 30 Minuten

**Zubereitung:** 15 Minuten

**12.29 Pfälzer Lauchkuchen**

<i>TEIG:</i>	2 l Wasser
250 g Mehl	1 EL Salz
15 g Hefe (frisch oder Instantheife)	3/8 l saure Sahne
1/2 TL Zucker	7 Eigelb
125 ml lauwarme Milch	1 geh. EL Speisestärke (25 g)
1/2 TL Salz	geriebene Muskatnuss
40 g Butter oder Margarine	1 TL Salz
<i>BELAG:</i>	frisch gemahlener Pfeffer
1 kg Lauch (Porree)	1 Bd. Petersilie, gehackt
	Fett fürs Blech

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, Hefe hineinbröckeln. Mit Zucker, einem Teil der lauwarmen Milch und etwas Mehl vom Rand vermischen. Dann die Schüssel mit einem Tuch bedecken und für 15 Minuten an einen warmen Platz stellen. Die restliche Milch, Salz und das weiche Fett in Flöckchen auf dem Mehl verteilen. Alles verkneten und schlagen, bis Blasen entstehen. Das Backblech einfetten, danach den Teig darauf dünn ausrollen und noch einmal bedeckt 20 Minuten gehen lassen. Für den Belag den Lauch putzen und in Ringe schneiden, dann in kaltem Wasser gründlich waschen. Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Lauch hineingeben und 3 Minuten blanchieren, rausnehmen. Das abgekühlte Gemüse auf dem Hefeteig verteilen. Die saure Sahne mit sieben Eigelb sowie Speisestärke verquirlen, mit den Gewürzen abschmecken und über den Lauch gießen. Bei 200 Grad etwa 40 Minuten backen. Kurz vor dem Servieren Petersilie darüber streuen.

**12.30 Pizza mit Lauch, Endivien, Spinat und Stracchino**

<i>Für den Teig:</i>	100 g Endivien
380 g Mehl	100 g Spinat
130 g Hartweizengrieß	150 g Stracchino (Frischkäse)
25 g Hefe	5 EL Olivenöl
Salz	1 Knoblauchzehe
<i>Für den Belag:</i>	1 scharfe rote Peperoni
100 g Lauch	Salz

Hefe und etwas Salz in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Zum Mehl und Grieß geben und 200 ml Wasser zugeben. Zutaten gut verkneten, bis ein elastischer, glatter Teig entsteht. Eine Kugel formen, kreuzweise einschneiden, in ein sauberes Tuch wickeln und eine Stunde gehen lassen.

Spinat gründlich waschen und abtropfen. In einem Topf einen EL Öl erhitzen und Knoblauch mit Peperoni anbraten. Spinat zugeben und zehn Minuten dünsten.

Lauch waschen und nur den weißen Teil in dünne Scheiben schneiden. Endivien putzen und grob hacken. In einem anderen Topf einen EL Öl erhitzen, Endivien und Lauch anbraten. Spinat zugeben, umrühren und mit Salz abschmecken.

Nach der Ruhezeit, den Teig etwas kneten, dann zu einer Scheibe von 28 cm Durchmesser ausrollen. Ein rundes Pizzablech von der gleichen Größe wie die Pizza einfetten und Teig drauflegen. Nochmals 40 Minuten gehen lassen.

Nach der Ruhezeit, Backofen auf 220° vorheizen, Teig mit dem Gemüse belegen und mit dem restlichen Öl begießen. Im Ofen 20 Minuten backen.

Inzwischen Stracchino zerbröckeln. Pizza aus dem Ofen nehmen, Oberfläche mit dem Käse bestreuen und im Ofen weitere zehn Minuten backen. Pizza aus dem Ofen sofort zu Tisch bringen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 35 Minuten

**Garzeit:** 30 Minuten

**Ruhezeit für den Teig:** 1 Stunde 40 Minuten

### 12.31 Porree-Birnen-Quiche

1 Stange Porree	100 g Edelpilzkäse
1 EL Butter	1 Ei
2 klein. Birnen,	Pfeffer
2 EL Zitronensaft	Muskat
100 ml Milch	300 g Mürbeteig (Kühlregal)

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Porree waschen, putzen, längs halbieren und in Streifen schneiden. In der Butter zugedeckt 5 Min. dünsten.

Birnen schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und fächerförmig einschneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Milch, Käse und Ei im Mixer pürieren, mit Pfeffer und Muskat würzen.

Mürbeteig in 4 Portionen teilen und kreisrund ausrollen. Kleine, gefettete Förmchen damit auskleiden. In jede Form 1 Birnenhälfte legen, etwas auffächern. Porree und Käsecreme darauf verteilen. Etwa 30 Min. backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 650 kcal; E 15 g, F 49 g, KH 38 g

### 12.32 Porree-Kräuter-Küchlein

1 Pkg. Kresse	Pfeffer
abgeriebene Muskatnuss	Salz
75 g geriebener mittelalter Gouda-Käse	3 frische Eier
200 g Schlagsahne	50 g Markenbutter
1 Bd. Petersilie	100 ml Milch
375 g ausgelöstes Kassler Kotelett	265 g Dinkelmehl Type 630
500 g Porree	

250 g Dinkelmehl in eine Schüssel schütten und in die Mitte eine Mulde drücken. Milch erwärmen. Hefe in die Mulde bröckeln, mit 5 EL Milch und etwas Mehl verrühren. Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 min gehen lassen. Dann restliche warme Milch, 20 g weiche Butter, 1 Ei und 1/2 TL Salz zum Vorteig geben und gut verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort nochmals ca. 30 min gehen lassen. Porree putzen und in dünne Ringe schneiden. Kassler würfeln. Petersilie hacken. Kresse vom Kästchen schneiden. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kasslerwürfel anbraten. Porree zufügen und 4-5 Min. mitschmoren. Mit restlichem Mehl bestäuben, unterrühren und 150 g Sahne angießen. Masse einmal aufkochen. Käse unterrühren und darin schmelzen. Kräuter, bis auf etwas Kresse zum Bestreuen, zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, abkühlen lassen. Teig nochmals durchkneten, zu einer Rolle formen und in 7 Stücke teilen. Jedes Stück zu einem Kreis (14 cm O) ausrollen. Förmchen mit Lift-off Böden (ca. 11 cm O) fetten und mit dem Teig auslegen. Böden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Restliche Sahne und Eier verrühren und unter die Porreemischung geben. Masse in die Förmchen verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C 20 -25 min backen. Mit restlicher Kresse bestreut servieren.

### 12.33 Porree-Quiche

300 g Mehl	300 g Sahne
1 Ei	4 EL Creme fraîche
Salz	50 g ger. Bergkäse
150 g Butter	Salz, Pfeffer
3 EL Wasser	1/2 TL gemahlener Koriander
4 Stangen Porree	80 g Roquefort
3 Eier	

Mehl, Ei, Salz, Butter und Wasser glatt verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. kühlen. Porree putzen, abbrausen, in Stücke schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eier, Sahne, Creme fraîche und Bergkäse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Koriander würzen. Teig rund ausrollen und eine gefettete Tarte-Form (Ø 30 cm) damit auslegen. Roquefort in Scheiben schneiden und auf den Teig legen. Porree darauf verteilen. Mit der Eiersahne begießen. Ca. 45 Min. backen.

**Mengenangabe:** 8 Stücke:

**Vorbereiten** ca. 45 Min.

**Backen** ca. 45 Min.

**pro Stück ca.:** 525 kcal; E 14 g, F 39 g, KH 31 g

### 12.34 Porree-Quiche

250 g Weizenvollkornmehl

125 ml Wasser

1 TL Salz

100 g Butter

4 EL Haferflocken

*Belag*

500 g Porree

200 g Zwiebeln

20 g Butter

2 TL Streuwürze (Frugola)

200 g Sahne, saure

2 EL Hefeflocken

400 g Tomaten

Kräutersalz

Pfeffer

Aus Mehl, Wasser, Salz und Butter einen Knetteig herstellen. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Eine ungefettete Springform (o 26 cm) damit auslegen und 3 cm Rand hochdrücken. Haferflocken auf den Teigboden streuen. Für den Belag den Porree putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen und kleinschneiden. Grob gewürfelte Zwiebeln in Butter andünsten, Porree dazugeben, Streuwürze darüberstreuen, 5 Minuten mitdünsten und abkühlen lassen. Saure Sahne und Hefeflocken unter das Gemüse rühren und auf den Teigboden verteilen. Tomaten in Scheiben schneiden, auf den Porree legen und würzen. Die Form auf dem Traggitter in den Backofen schieben und backen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit** ca. 45 Minuten

**Backen** Stufe 3 (200°C)

**Backzeit** ca. 40 Minuten

### 12.35 Porree-Quiche mit Erdnüssen

750 g Porree (Lauch)

3 EL Maiskeimöl

1 Beutel Pizzateig(230 g)

50 g Erdnüsse

Fett für die Form

6 Eier (M)

300 ml Milch (3,5 % Fett i. Tr.)

1 1/2 TL Madras-Curry

1 1/2 TL Kräuter-Bouillon

frisch gemahlener weißer Pfeffer

einige Kürbiskerne zum Bestreuen

Den Porree putzen, waschen, in 1 cm dünne Ringe schneiden und in heißem Maiskeimöl auf 2 oder Automatik- Kochstelle 8-9 zugedeckt dünsten.

Das Pizzateig mit 1/8 l Wasser zu einem glatten Teig verkneten, die feingehackten

Erdnüsse darunterkneten. Den Pizzateig in eine gefettete Springform (26 cm Durchmesser) geben, den Rand dabei etwa 3 cm hochziehen oder mit dem Teig 4 kleine gefettete Quicheformen (14 cm Durchmesser) auskleiden.

Den Backofen auf 170 °C (Umluft 150°, Gas Stufe 2) vorheizen.

Die Eier, Milch, Curry, Kräuter-Bouillon und etwas Pfeffer verrühren, den Porree unterheben und auf den Teig geben.

Im vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, 45 Minuten backen. Mit Kürbiskernen bestreut anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Backzeit:** 45 Minuten

**Pro Portion:** 575 kcal / 2406 kJ

### 12.36 Porree-Tarteletts mit Gorgonzola

2 Platten TK-Blätterteig (à 75 g)

400 g Porree

30 g Butter

100 g Crème fraîche

2 Eier

2 EL gehackte Petersilie

50 g gehackte Mandeln

Salz, schwarzer Pfeffer

100 g Gorgonzola

Die Blätterteigplatten nach Packungsanleitung auftauen lassen. Porree waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. In der heißen Butter ca. 5 Min. unter Rühren dünsten. Gemüse abkühlen lassen.

Crème fraîche mit Eiern und Petersilie verrühren. Die Mandeln unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Die Teigplatten quer halbieren, auf einer mit Mehl bestäubten Fläche leicht ausrollen. 4 Tartelett-Förmchen (Ø 8-10 cm) kalt ausspülen, mit Blätterteig auskleiden. Die Ränder glatt abschneiden. Porree hineingeben, Eiercreme darauf verteilen. Den Käse zerbröckeln, darübergeben.

Tarteletts ca. 30 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen, lauwarm servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Backen** ca. 30 Min.

**pro Person:** 520 kcal; E 15 g, F 44 g, KH 15 g

### 12.37 Porree-Zwiebel-Kuchen

250 g Weizenvollkornmehl	40 g Butter oder Margarine
1 Pkg. Trockenbackhefe	Salz
Salz	Pfeffer
1/8 l Milch, lauwarme	75 g Crème fraîche
50 g Butter oder Margarine, weiche	100 ml Schlagsahne
1 Ei	3 Eier
<i>Für den Belag</i>	1 Bd. Petersilie
700 g Porree	Muskat
500 g Gemüsezwiebeln	100 g Raclettekäse (z. B. aus Frankreich)

1. Mehl, Hefe und Salz mischen. Milch, Fett und Ei zugeben, verknoten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
2. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Porreeringe und Zwiebelscheiben im heißen Fett ca. 10 Minuten dünsten, würzen.
3. Crème fraîche, Sahne, Eier und gehackte Petersilie verrühren, kräftig würzen.
4. Teig auf einem gereinigten Backblech dünn ausrollen. Mit den Fingern ringsherum einen Rand hochziehen.
5. Gemüsemischung und Eiersahne darauf verteilen. Geraspelten Käse darüberstreuen. Im Ofen ca. 45 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 12.38 Quarkquiche mit Porree

50 g Butter	200 g Porree oder Frühlingszwiebeln
3 Eier	1 TL Salz
500 g Quark	frisch gemahlener Pfeffer
125 g Grieß	200 g geriebener Emmentaler

Butter, Eier, Quark, Grieß, Salz und Pfeffer gut verrühren, am besten mit den Rührbesen eines Handrührgeräts. Porree bzw. Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden. Hierbei werden die grünen Anteile des Porrees bzw. der Frühlingszwiebeln mit verwendet. Dazu geben und alles mit einem Kochlöffel gut verrühren. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und den Emmentaler darüber streuen. 25 bis 30 Minuten bei 200 Grad backen bis die Quiche hellbraun ist. Dann eine 'Stäbchenprobe' machen: An einem hineingesteckten Holzstäbchen oder Küchenmesser darf beim Herausziehen kein Teig mehr haften. Falls doch, muss die Quiche länger backen.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 12.39 Quiche fromage-poireau

<i>Kuchenteig</i>	500 g Lauch, in feinen Streifen
200 g Mehl	4 Eier
75 g gesalzene Butter, in Stücken, kalt	2 dl Vollrahm
1 dl Wasser	200 g Hartkäse (z. B. Etivaz), gerieben
1 EL gesalzene Butter	1 TL Salz
1 Zwiebel, fein gehackt	wenig Cayennepfeffer

Mehl und Butter in einer Schüssel von Hand zu einer gleich-mässig krümeligen Masse verreiben. Wasser dazugießen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Lauch ca. 5 Min. andämpfen, etwas abkühlen. Eier, Rahm und Käse verrühren, würzen, mit dem Lauch mischen.

Teig auf wenig Mehl rund (ca. 30cm O) auswallen, in die vorbereitete Form legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Lauchmasse darauf verteilen.

Backen: ca. 40 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen.

**Mengenangabe:** 1 Springform von ca. 24cm O, Boden mit Backpapier belegt, Rand

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**Kühl stellen:** ca. 30 Min.

**Backen:** ca. 40 Min.

**pro Person (1/4): 48:** 824 kcal / 3446 kJ; E 29 g, KH 43 g

#### 12.40 Quiche von Frühlingslauch mit Rucola und krossem Pancetta

<i>für den Quicheteig</i>	300 g Frühlingszwiebeln (in feine Streifen geschnitten)
300 g Mehl	20 ml Olivenöl
150 g Butter	10 Cherrytomaten (halbiert)
etwas Salz	50 g Pinienkerne
4 EL Wasser	200 ml Sahne
1 Ei	3 Eier (verquirlt)
etwas Majoran, Pfeffer	etwas Salz, Pfeffer
<i>für den Quichebelag</i>	

Quicheteig: Das Mehl auf eine Arbeitsplatte sieben, eine Mulde in das Mehl drücken. Die weiche, gewürfelte Butter in die Mulde geben. Die Butter mit den Gewürzen abstäuben, mit einem Löffel das Wasser über die Butter streuen und zum Schluss das Ei in die Butter geben. Nach und nach dem Mehl in die Butter einarbeiten. Den Teig dann schnell zusammenkneten, damit er schön geschmeidig wird. Sollte er noch etwas brüchig sein, etwas Wasser einarbeiten. Den Teig in Folie schlagen und eine Stunde kühl stellen. Danach aus dem Kühlschrank nehmen, eine Scheibe abschneiden, dünn ausrollen und in ein gebuttertes und mit Mehl ausgestreutes Tartelette-Förmchen legen. Gut in die Form einarbeiten und

den Teig mit einer Gabel einstechen. Bei 160 Grad im Ofen zehn Minuten vorbacken.  
 Quichebelag: Die Frühlingszwiebel mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anschwelen. Mit der Sahne auffüllen, würzen und etwas einkochen. Die Masse in eine Schüssel geben, die Pinienkerne und die Tomaten unterheben, etwas abkühlen lassen und die Eier unterarbeiten. Die Masse in die Formen füllen. Zehn Minuten im Ofen bei 160 Grad backen.  
 Tipps zum Anrichten: Während der Backzeit zwölf Pancetta-Scheiben in einer Pfanne kross ausbraten. 100 g Rucola und 20 g gelben Frisée mit etwas Haselnussöl, Zitronensaft und Salz und Pfeffer marinieren. Quiche aus den Formen stürzen, mit dem Salat und Pancetta dekorieren. Als Soße etwas Rübengrün um die Quiche ziehen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 12.41 Schinken-Lauch-Wähe

Teig und Blechgröße siehe Grundrezept	<i>Guss</i>
<i>Belag</i>	2 dl Milch oder Kaffeerahm
1 kg Lauch (grüner oder Bleichlauch)	1 Becher saurer Halbrahm (125g)
1 TL Salz	3 Eier, verklopft
300 g Modellschinken in Tranchen	Salz
3 EL Paniermehl	Pfeffer

Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Dann salzen und im Dampfkochtopf auf dem Siebeinsatz kurz vorkochen. Das Ventil dabei bis zum 2. Ring ansteigen lassen, Topf vom Feuer nehmen, abschrecken, den Lauch abtropfen und auskühlen lassen. Schinkentranchen in schmale, ebenfalls ca. 10 cm lange Streifen schneiden. Das Backblech mit dem Teig auslegen, Teigboden einstechen, Paniermehl drüberstreuen, Lauch und Schinken abwechselnd im Fischgratmuster auflegen. Den gut verquirlten Guss drübergießen. Wähe sofort backen.

Backen: 25-35 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

### 12.42 Spätzle mit Lauchstreifen und Speck

2 Stangen Lauch	4 Eier
100 ml Wasser	400 g Mehl
300 ml Milch	250 g Allgäuer Emmentaler, gerieben
1 TL Salz	100 g Bauchspeck

Mehl, Salz, Eigelb, Milch und Wasser zu einem Spätzleteig verklopfen, bis er Blasen wirft. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Mit einem Spätzlesieb in kochendes, leicht gesalzenes Wasser streichen. Wenn die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Lochkelle abschöpfen. Lauch waschen, in feine Streifen schneiden und 2 Minuten in

leicht gesalzenem Wasser garen. Speck in feine Streifen schneiden, in einer beschichteten Bratpfanne knusprig braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, Spätzle abwechselnd mit Lauch, ca. 200 g geriebenem Käse und Speck einschichten. Zum Schluss mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Ofen 20-25 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze backen, bis der Käse geschmolzen und eine schöne Farbe hat.

Tipp: Anstelle von Spätzle eignen sich auch frisch gekochte Nudeln, z. B. Schmetterlingsnudeln. Dazu passt ein knackiger Blattsalat.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 12.43 Spaghetti mit Rahmporree

350 g Spaghetti

200 g Béchamelsoße

2 Stangen Lauch

1 EL Olivenöl

1 Stück Butter

gehackter Schnittlauch

Salz

Pfeffer

Lauch putzen, waschen und hacken. In einer Pfanne Butter zusammen mit einem EL Öl zerlassen, etwas Wasser zugeben und das Lauch bei schwacher Hitze anbraten. Salzen und weiter garen, bis eine gleichmäßige Creme entsteht.

Béchamelsoße unter die Lauchcreme heben und gut verrühren. Mit Pfeffer abschmecken und eventuell salzen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti al dente garen und abgießen. In die Pfanne zu der Soße geben und kurz ziehen lassen.

Nudeln mit Schnittlauch bestreuen und umrühren. Spaghetti auf vier tiefe Teller verteilen und sofort zu Tisch bringen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 10 Minuten

**Garzeit:** 20 Minuten

**Empfohlener Wein** Donnici

## 13 Pasteten, Terrinen

### 13.1 Blauschimmel-Frischkäse-Terrine im Lauchmantel

3 Blätter Gelatine	3 Strauchtomaten
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	je eine rote und gelbe Paprikaschote
250 g Frischkäse	Salz
400 g Weichkäse mit Blauschimmel	1 groß. Stange Lauch
1 Bd. Basilikum	

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eine Kastenform (ca. 1,2 l) mit Klarsichtfolie auslegen. Den Lauch längs halbieren, in die einzelnen Blätter zerteilen und 2 bis 3 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Form mit den äußeren, breiteren Lauchblättern quer und längs auslegen, dabei die Blätter leicht überlappen und gut über die Form hinausragen lassen, damit die Oberseite zuletzt auch abgedeckt werden kann. Paprika und Tomaten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Basilikum grob hacken. Blauschimmelkäse mit Frischkäse, Paprikawürfeln und Basilikum verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gelatine ausdrücken, in wenig heißem Wasser auflösen und rasch in die Masse einrühren. Zum Schluss die Tomatenwürfel vorsichtig unterheben. Die Käsemasse in die Form füllen, die Lauchblätter darüber zusammenfalten und, am besten über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Käseterrine stürzen, die Klarsichtfolie entfernen und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Nach jeder Scheibe das Messer unter heißem Wasser abspülen. Dazu passt: Bratkartoffeln oder knuspriges Landbrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 50

534 kcal / 2217 kJ

### 13.2 La Flamiche

50 g Butter	65 g geschmolzene Butter
300 g Mehl	Salz
6 Eier	8-10 dicke Lauchstauden
Pfeffer	

Mehl, 3 Eier, Pfeffer, Salz und geschmolzene Butter rasch zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Teig auf einer bemehlten Unterlage zu zwei Platten ausrollen, wobei die eine etwas größer als die benötigte Springform von 22 cm Durchmesser und die andere

gleich groß sein soll. Die abgeschnittenen Teigreste für die Dekoration aufheben. Mit der größeren Platte die eingefettete Springform auskleiden, den Teig am Rand etwa drei cm weit hochziehen. Die Lauchstangen gründlich putzen und die zarten, weißen Teile in sehr dünne Scheiben schneiden. In der restlichen Butter mit etwas Pfeffer und Salz halbweich dünsten. Vom Feuer nehmen und 1 ganzes, mit einem Eigelb verquirltes Ei untermischen. Das Gemüse in die ausgekleidete Springform füllen und glatt streichen. Den Teigdeckel darüberlegen und am Rand gut mit dem Teig des Bodens zusammenkneifen. Nach Belieben mit einem Messerrücken oder einer Gabel verzieren. In die Mitte des Teigdeckels ein nicht zu kleines Loch schneiden, damit die beim Backen entstehenden Dämpfe entweichen können. Den Deckel mit den Teigresten verzieren - als 'Klebstoff' dient das übrige Eiweiß - und mit dem restlichen, mit etwas Wasser verquirlten Ei bepinseln. Die Pastete auf der mittleren Schiene in den auf 220 Grad vorgeheizten Ofen schieben und etwa 45 Minuten backen. Sofort aus der Form nehmen und zu Tisch bringen. Man kann diese Pastete als Vorspeise oder als fleischloses Hauptgericht servieren. Als Getränk passt Weißwein, Bier oder auch Apfelwein dazu.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 13.3 Lauchterrine

1 kg Lauch	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Salz	3 frische Eier
50 g frisch geriebener Parmesan	Butter für die Form
75 g Butter	

Den Lauch putzen und sorgfältig waschen. Die weißen Teile in Ringe schneiden, in wenig Salzwasser etwa 15 Minuten dünsten, das Wasser abgießen und den Lauch gründlich ausdrücken.

Das etwas abgekühlte Gemüse in einer Schüssel sorgfältig mit Parmesan und Butter vermischen. Mit reichlich Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Eier trennen, die Eigelbe mit dem Lauch verrühren. Die Eiweiße mit etwas Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Lauchmasse heben.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten, die Lauchmasse einfüllen und auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. Die Lauchterrine heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

**Backzeit:** ca. 30 Min.

### 13.4 Lauchterrine

700 g Lauch,	4 Eier,
100 g Parmesan (gerieben),	Salz,
100 g Butter,	Pfeffer

Den Lauch putzen und waschen und in Salzwasser weich kochen. Abgießen, gut ausdrücken und im Mixer pürieren.

Das Lauchpüree mit Parmesan und Butter vermischen. Die Eigelbe unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig darunter heben. In einer ausgefetteten Auflaufform ca. 25 Minuten in dem auf 160 Grad vorgeheizten Backofen garen.



## 14 Reisgerichte

### 14.1 Lauch-Pilaw

1 EL Butter	2 EL Sultaninen
1 Lauch (ca.250g), längs halbiert, in feinen Streifen	1 unbehandelte Zitrone, nur wenig abgeriebene Schale
250 g Langkornreis (z.B. Parboild-Reis)	1/2 TL Kurkuma
6 dl Gemüsebouillon, heiss	1 EL Butter
1 Pkg. Kokosnuss-Stückli (90 g)	Salz und Pfeffer, nach Bedarf

Butter warm werden lassen. Lauch kurz andämpfen. Reis unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Bouillon auf einmal dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln (siehe Tipps), bis alle Flüssigkeit eingekocht ist.

Kokosnuss-Stückli im Cutter fein hacken, mit allen restlichen Zutaten unter den Reis mischen, Pilaw würzen.

Tipps: - Lauch und Reis mit der Butter 2 Min.bei 100 Grad im Steamer oder Dampf-garer dämpfen. Nur 4dl Bouillon dazugiessen, 13 Min.bei 100 Grad fertig garen. - Statt Kokosnuss-Stückli 2 Esslöffel Kokosraspeln begeben.

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

### 14.2 Lauchrisotto

1 EL Margarine oder Butter	5 dl Gemüsebouillon
300 g Lauch	1/2 Bd. Petersilie, gehackt
100 g Speckwürfeli	einige Basilikumblätter, gehackt
250 g Vollreis	50 g Gorgomola-Mascarpone, in Würfeln
1 1/2 dl Apfelwein, ohne Alkohol	

Den Lauch rüsten, längs halbieren, waschen und in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Mit den Speckwürfeli in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, den Reis kurz mitdämpfen und mit dem Apfelwein ablöschen, köcheln lassen. Die restliche Flüssigkeit unter Rühren nach und nach dazugießen, diese immer wieder einkochen lassen, Reis al dente kochen (30-45 Minuten, je nach Sorte). Pfanne vom Feuer ziehen, die Kräuter und den Gorgonzola- Mascarpone unter den Risotto mischen.



## 15 Salate

### 15.1 Apfel-Lauch-Salat mit Hackfleischbällchen

2 Brötchen, altbacken	50 ml Rapsöl
100 g Zwiebeln	20 g Zucker
800 g Hackfleisch, Rind (4 mm)	50 g Senf, mittelscharf
1 Ei (M)	200 ml Rapsöl, kaltgepresst
1 Bd. Petersilie	2 Bd. Schnittlauch
10 Holzspieße	300 g Meerrettichwurzel
50 ml Rapsöl	10 Gewürzpauschale
1200 g Äpfel (z. B. Elstar)	(Salz, Pfeffer,
20 ml Zitronensaft	Paprikapulver edelsüß, Zucker)
1500 g Lauch	

Brötchen in grobe Stücke zerteilen, in kaltem Wasser einweichen, anschließend ausdrücken. Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden. Hackfleisch mit Brötchen und Zwiebeln in eine Schüssel geben. Ei, Salz, Pfeffer und Paprikapulver hinzugeben. Petersilie waschen, von den Stängeln zupfen, fein hacken, zum Hackfleisch geben. Alles gut durchkneten. Hackfleischbällchen portionieren, ca. 2 cm Durchmesser, auf Holzspieße stecken, pro Spieß 6 Hackfleischbällchen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Spieße braten. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden, in Spalten schneiden. Apfelspalten mit Zitronensaft beträufeln. Lauch in sehr feine Ringe schneiden, waschen und trockenschütteln. Rapsöl erhitzen, Lauch hinzugeben, anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Senf und Rapsöl in eine Schüssel geben, mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden. Meerrettich waschen, schälen, in dünne Streifen schneiden.

Anrichtehinweis: Apfelspalten auf Tellern anrichten, Lauch zugeben, mit Meerrettich und Schnittlauch bestreuen, mit Dressing begießen. Spieße auf den Salat geben.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**je Portion:** 577 kcal / 2415 kJ

### 15.2 Apfel-Lauchsalat mit Mettbällchen

1 Scheib. Meerrettich	2 EL Zitronensaft
2 Stangen Lauch/Porree	2 rotbackige Äpfel
600 g Mett	10 EL Rapsöl
1 Bd. Schnittlauch	Salz, Pfeffer
3 EL mittelscharfer Senf	

Mett mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit befeuchteten Händen zu 2 cm kleinen Kugeln formen. In 2 EL von dem Rapsöl rundherum knusprig braten. Inzwischen Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Mettbällchen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Lauchringe kurz in heißem Bratfett schwenken. Apfelspalten, Lauchringe und Mettbällchen auf einer Platte anrichten. Meerrettich schälen und mit einem Zitronenschalenreißer oder großen Küchenmesser feine Streifen schneiden. Für die Marinade Senf und restliches Rapsöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Meerrettichstreifen darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 15.3 Apfel-Lauchzwiebel-Salat

2 Eichblattköpfe	200 ml Apfelsaft
2 Boskopäpfel	100 ml Apfelessig
2 Bd. Lauchzwiebeln	200 ml Öl
4 TL Zucker	Salz

Von dem Eichblattsalat 24 große Blätter im Ganzen abnehmen, dann den Kopf halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und mit kaltem Wasser kurz waschen. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Apfelsaft, Essig und Zucker in ein hohes Gefäß füllen und das Öl mit einem Pürierstab langsam einarbeiten und das fertige Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Den marinierten Salat in den Salatblättern servieren.

Als Mai-Menü: - Matjestatar mit Apfel-Lauchzwiebel-Salat - Spinatrahmsuppe mit Hähnchenbruststreifen - Spargel mit Schweinefiletmedallions, neuen Kartoffeln und Sauce Hollandaise - Erdbeer-Bisquit-Rolle

**Mengenangabe:** 12 Personen:

### 15.4 Griechischer Lauchsalat

6 Lauchstangen	1 Zitrone, Saft von
1/4 l Wasser	5 Pfefferkörner
Salz	1 Thymianstängel
3 EL Olivenöl	3 Korianderkörner
1 EL Weinessig	1/4 Lorbeerblatt

Die welken und harten Blätter sowie alle Wurzeln von den Lauchstangen wegschneiden, diese der Länge nach etwas einritzen, damit man sie besser waschen kann. In etwa 3

cm lange Abschnitte teilen (nach Belieben diese Stangen auch ganz lassen). Die übrigen Zutaten in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Lauch in dieser Marinade nicht zu weich kochen und darin abkühlen lassen. Den Lauch eiskalt in einer Schüssel anrichten und mit etwas durchgeseihter Marinade begossen zu Tisch bringen. Ganz nach Geschmack und Belieben kann man statt Wasser auch Weißwein nehmen und die Dosierung der Gewürze erhöhen.

Der griechische Lauchsalat gehört inzwischen auch auf die internationale Speisekarte: 'à la grécque' ist eine Art von Gütezeichen für kalte Gemüsegerichte

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 15.5 Kartoffel-Lachs-Salat

1.5 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln	1 Eigelb
Salz	Pfeffer aus der Mühle
2 Stangen Porree	1 Prise Zucker
1 klein. rote Paprikaschote	8 EL ÖL
250 ml Gemüsebrühe	100 g Räucherlachs
4 EL Essig	in Stücken
1 EL mittelscharfer Senf	1 Bd. Dill

Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 25 Min. kochen. Porree putzen, waschen, in sehr feine Streifen schneiden. In Salzwasser blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen. Paprika vierteln, von weißen Häutchen und Kernen befreien, abbrausen, klein würfeln. Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe erhitzen und über die Kartoffeln gießen. Zugedeckt 60 Min. durchziehen lassen. Essig mit Senf, Eigelb, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verquirlen. Lachs sehr fein würfeln. Unter die Salatsoße rühren. Dill abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Kartoffeln mit Porree, Paprika, Dressing und Dill vorsichtig mischen.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Ziehen:** ca. 60 Min.

**Garen:** ca. 25 Min.

**Arbeitszeit:** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 250 kcal; E 7 g, F 12 g, KH 27 g

### 15.6 Kartoffel-Porree-Salat

1 kg Pellkartoffeln	1 groß. Zwiebel
500 g Porree	Salz
1/8 l Wasser	Pfeffer
Salz	Zucker

3 EL Weinessig  
1/2 TL Senf

100 g geräucherter durchwachsener Speck

Kartoffeln pellen und noch warm in Scheiben schneiden. Porree in 2 cm große Stücke schneiden, im Wasser mit Salz ankochen und 10 Minuten fortkochen. Porree abtropfen lassen, Wasser auffangen.

Zwiebel in Würfel schneiden und mit dem heißen Gemüsewasser übergießen, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Senf dazugeben, verrühren, über die Kartoffeln geben und mit Porree vermengen.

Speck in Würfel schneiden, auslassen und über den Kartoffel-Porree-Salat geben. Warm servieren.

Beilage: Frikadellen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 15.7 Lauchsalat

2 Lauchstängel (ca. 250g), in 1/2 cm dicken Rädchen	<i>Sauce</i>
Salzwasser	1 Prise Salz
100 g Speckwürfeli	Pfeffer
2 Äpfel, Kerngehäuse entfernt	30 g Roquefort, mit der Gabel zerdrückt
1 EL Zitronensaft	3 EL Mayonnaise
	3 EL Magerquark
	3 EL Milch

Lauch im siedenden Salzwasser kurz blanchieren, kalt abspülen, abtropfen lassen. Speckwürfeli langsam knusprig braten. Zur Seite stellen.

Für die Sauce alle Zutaten gut mischen. Aus den Äpfeln mit dem Pariserlöffel Kugeln ausstechen, sofort mit Zitronensaft beträufeln. In die Sauce geben, Lauch daruntermischen und Speckwürfeli darüberstreuen.

### 15.8 Lauchsalat

6 Eier (hartgekocht)	2 Äpfel
1 Glas Selleriesalat	2-4 Stangen Lauch
1 kl. Dose Ananasstücke	1 gr. Glas Miracel Whip
1 Gemüsezwiebel oder 2 Normale	

Eier, Zwiebel, Äpfel und Lauch klein schneiden und in eine Schüssel geben. Miracel Whip dazu geben und 24 Std. ziehen lassen.

**15.9 Lauchsalat mit Pesto-Röllchen***Lauchsalat*

600 g Lauch, schräg in Ringen  
 1 TL Salz  
 2 TL grobkörniger Senf  
 1 unbehandelte Orange,  
 wenig abgeriebene Schale,  
 ganzer Saft  
 4 EL Olivenöl  
 1 TL flüssiger Honig

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

*Pesto-Röllchen (ergibt 8 Stück)*

130 g Mascarpone  
 2 EL Basilikumpesto  
 (z.B. Pesto alla Genovese)  
 4 EL Pinienkerne,  
 gehackt, die Hälfte beiseite gestellt  
 1 Pkg. Strudelteig (ca. 120 g)  
 50 g Butter, flüssig

Lauchsalat: Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter das Körbchen einfüllen. Lauch begeben, salzen, zugedeckt aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. dämpfen (siehe Dampfgartipp). Restliche Zutaten verrühren, mit dem Lauch mischen.

Pesto-Röllchen: Mascarpone mit Pesto und Pinienkernen verrühren, in einen Einweg-Spritzsack ohne Tülle geben, Spitze abschneiden. Teige sorgfältig auseinanderfalten, 2 Teigblätter mit Butter bestreichen, mit je einem weiteren Teigblatt bedecken, je längs und quer halbieren. Pestomasse auf die Teigstücke spritzen (siehe «Gewusst wie»). Teige aufrollen, Enden zusammendrücken, mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Rollen mit Butter bestreichen, mit den beiseite gestellten Pinienkernen bestreuen.

Backen: ca. 12 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen.

Dampfgartipp: Lauch nach dem Erreichen der Temperatur von 100 Grad in einer gelochten Schale ca. 11 Min. dampfgaren.

Gewusst wie: Je 1/8 der Pestomasse auf eine Seite der Teigstücke spritzen, dabei seitlich einen Rand von je ca. 5cm frei lassen.

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**Backen:** ca. 12 Min.

**pro Person:** 613 kcal / 2565 kJ; E 10 g, F 50 g, KH 29 g

**15.10 Lauchsalat mit Schafskäse-Creme**

500-600 g Porree (Lauch)  
 Salz, weißer Pfeffer  
 2 Paprikaschoten  
 (z. B. rot und gelb)  
 3 EL Zitronensaft  
 1 Prise Zucker

3-4 EL Öl (z. B. Olivenöl)  
 150 g Schafskäse  
 250 g Joghurt (z. B. griechischer)  
 2 Knoblauchzehen  
 75 g schwarze Oliven

Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 2-3 EL Öl darunter schlagen. Porree, Paprika und Marinade locker mischen.

Schafskäse zerbröckeln und unter den Joghurt rühren. Mit Pfeffer abschmecken. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. In 1 EL heißem Öl goldgelb rösten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mariniertes Gemüse und Joghurt abwechselnd in Gläser schichten. Mit Oliven und Knoblauch bestreuen. Etwas ziehen lassen. Evtl. übrigen Joghurt dazu reichen. Dazu schmeckt Brot.

Hinweis: Natürlich kann man Porree auch roh essen, Am besten eignet sich dazu zarter Sommerporree. Die derberen Herbst- und Wintersorten werden durch kurzes Dünsten oder Blanchieren milder und besser verträglich.

**Mengenangabe:** 3-4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 300 kcal / 1260 kJ; E 13 g, F 22 g, KH 10 g

### 15.11 Lauwarmer Porreesalat

6 Stangen Porree

Salz

1 gelbe Paprikaschote

1 Chilischote

Pfeffer

1 TL brauner Zucker

1 TL grobkörniger Senf

2 EL heiße Gemüsebrühe

3 EL Rotweinessig

4 EL Olivenöl

10 Walnusshälften, zerkleinert

Den Porree putzen, gründlich abbrausen und in Ringe teilen. In kochendem Salzwasser in 10-12 Min. nicht ganz weich garen.

In der Zwischenzeit Paprika putzen, waschen und feinwürfeln. Die Chili putzen, waschen, aufritzen, von Trennhäuten und Kernen befreien und ebenfalls feinwürfeln. Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, Gemüsebrühe, Essig gut verrühren und das Öl kräftig unterschlagen, damit das Dressing cremig wird. Paprika und Chili darin ca. 30 Min. durchziehen lassen.

Porree abgießen, gut abtropfen lassen, in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermengen. Porreesalat auf Teller geben, mit Walnussstücken garniert lauwarm servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen:** ca. 12 Minuten

**pro Person ca.:** 230 kcal; E 5 g, F 19 g, KH 8 g

### 15.12 Porree-Orangen-Salat mit Zander

4 Orangen	Salz, Pfeffer
2 Stangen Porree	Zucker
4 EL Olivenöl	4 Zweige Kerbel
2 EL Pinienkerne	250 g Zanderfilet
1 EL Rosinen	1 EL Butter
2 EL Weißweinessig	

Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut dabei mit entfernt wird. Früchte in Scheiben schneiden, den Saft auffangen.

Porree abrausen, putzen und in Ringe schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Porree darin 1-2 Min. dünsten. Dann die Pinienkerne und die Rosinen zufügen, erhitzen. Die Gemüsemischung herausnehmen, in eine Schüssel geben.

Essig, aufgefangenen Orangensaft und 1 EL Olivenöl in den Garfond rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, über die Porreemischung träufeln. Den Kerbel abrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Zweigen zupfen. Das Zanderfilet abrausen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke teilen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Butter erhitzen, den Fisch darin pro Seite ca. 1 Min. braten. Orangenscheiben und warmen Porree mit der Marinade auf Teller verteilen. Den Fisch darauf anrichten. Den Salat mit den Kerbelblättchen garnieren und servieren. Dazu nach Wunsch knuspriges Baguette reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**pro Person:** 260 kcal; E 17 g, F 15 g, KH 13 g

### 15.13 Porree-Spinat-Salat

100 g Spinatblätter, frische kleine	Pfeffer
1 Stange Porree, kleine	Muskat
1 Tas. Salzwasser	1 klein. Knoblauchzehe, evtl.
1 TL Sojasauce	2 EL Öl
1/4 TL Senf	2 EL Sesamsamen

Spinat verlesen, grobe Stiele entfernen, gut waschen und abtropfen lassen. Porree putzen, waschen, nur den weißen Teil in Ringe schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, Porree hineingehen, einmal auskochen lassen (blanchieren), dann abgießen und kalt abspülen.

Aus Sojasauce, Senf und Gewürzen, durchgepreßter Knoblauchzehe und Öl eine Salatsauce rühren.

Spinatblätter und Porree auf 2 Salattellern verteilen, mit der Salatsauce beträufeln, mit Sesamkörnern bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

389 kcal / 1631 kJ; E 7 g, F 34 g, KH 10 g

### 15.14 Porreesalat

3 Stangen Porree (nicht zu dick)	4 hartgekochte Eier
2 Äpfel (Delicious)	1 Glas Miracelwhip
1 Dos. Mais	1 Joghurt

Geputzten und gewaschenen Porree mit heißem Wasser über gießen, dann in feine Streifen schneiden. Apfel und Eier in Würfel schneiden, Mais in einem Sieb gut abtropfen lassen. Miracelwhip und Joghurt verrühren, über die Salatzutaten geben und gut untermischen. Von Elke Oeverdieck, Tellingstedt

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 15.15 Porreesalat

<i>Variante 1</i>	1 groß. Zwiebel
1 Stange Porree	4 hartgekochte Eier
1 kl. Glas Miracel Whip	1 kl. Gl. Selleriesalat
1 kl. Dose Ananas	1 kl. Dose geschn. Ananas
1 kl. Glas Sellerieraspel	für die Marinade
6 Eier	100 g Miracel Whip
1 Zwiebel	2 TL Senf
2 Äpfel	Salz
<i>Variante 2</i>	Pfeffer
2 St. Porree	Prise Zucker
2 mittelgroße Äpfel	Zitronensaft
	Weinbrand

Variante 1: Den Porree in ganz feine Steifen schneiden (nur das Weiße verwenden). Ananas, Eier, Zwiebel und Äpfel fein würfeln. Zutaten mit Sellerieraspel und Miracel Whip in eine Salatschüssel geben und mischen.

Variante 2: Alle Zutaten klein schneiden. Aus den Zutaten die Marinade bereiten und unter mit dem Salat vermengen.

### 15.16 Porreesalat

3 Stangen Porree (600 g)	1 Dos. Ananas (560g Einwaage)
2 kl. mürbe Äpfel	2 hartgekochte Eier
1 Glas Selleriesalat (220 g Einwaage)	500 ml Miracel Whip (Glas)

Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Sellerie und Ananas abtropfen lassen. Ananas klein schneiden. Eier hacken. Die geschnittenen Zutaten mit Miracel Whip vermengen und den Salat abgedeckt über Nacht durchziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

### 15.17 Porreesalat des Chefs

Essig	100 g Tomaten
Pfeffer	100 g frische Champignons
Salz	100 g Möhren
Senf	1 Zwiebel
1 Becher Joghurt	200 g gebratene Hähnchenbrustfilets
4 EL Mayonnaise	500 g Porree
2 Eigelb	

Den Porree gründlich waschen und in zarte Ringe schneiden (nur die hellgrünen und weißen Teile). Die Hähnchenbrustfilets in Streifen, die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Möhren raspeln und die Champignons in kleine Scheiben schneiden. Die Tomaten häuten, entkernen und in Streifen schneiden. Alles locker miteinander mischen. Aus Eigelb, Mayonnaise, Joghurt, Senf, Salz, Pfeffer und Essig eine Marinade bereiten und über den Salat geben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 25

### 15.18 Porreesalat mit Ziegenkäse

500 g Porree/Lauch, geputzt gewogen	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz	4 EL Zitronensaft
250 g Kirschtomaten	5 EL Kaltgepresstes Olivenöl
150 g Holland-Ziegenkäse (Schnittkäse) in Scheiben	1-2 Knoblauchzehen
	1 Kästchen Kresse

Porree putzen, längs halbieren und unter kaltem Wasser abspülen. Schräg in etwa 2 cm breite Stücke schneiden und in gut gesalzenem, sprudelnd kochendem Wasser 2 Minuten

blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, dann auf einer Lage Küchentrepp trockentupfen.

Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Käse in kleine Quadrate schneiden. Mit den Tomaten und dem Porree auf vier Tellern anrichten, mit reichlich Pfeffer würzen.

Für die Salatsauce Zitronensaft mit 2 Esslöffel Wasser verrühren, mit Salz abschmecken, Öl einschlagen, geschälten Knoblauch darüber durchpressen und einrühren. Sauce über den Salat träufeln. Kresse abspülen, trockenschütteln und den Salat damit garnieren. Dazu schmecken hauchdünne, in Olivenöl geröstete Baguettescheiben.

### 15.19 Tortellini Salat

250 g Tortellini	1 Tüte Knorr Salatkrönung
200 g Kochschinken	Tortellini in Salzwasser kochen (12-15 Min) und abschütten.
1/2 Stange Lauch	Salatgurke schälen und klein schneiden. Tomaten schälen und grob würfeln. Laus s
3 Tomaten	Das Ganze mit Saure Sahne, der Salatcreme und der Kräutermischung vermischen.
1/2 Salatgurke	Mit Salz Pfeffer abschmecken.
200 g Saure Sahne	
1 Glas Salatcreme 40%ig (z. B. Miracel Whip)	

### 15.20 Warmer Lauchsalat

250 g fingerdicke Lauchstangen	2 EL Weinessig
1 Tasse Wasser	Salz
Satz	weißer Pfeffer
<i>Marinade</i>	1 TL Senf
	3 EL Öl

Lauch putzen, dunkelgrüne Blatteile abschneiden, gut waschen, in nicht zu kleine Stücke schneiden, mit Salzwasser zum Kochen bringen und 1 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 kochen. Abgetropft etwas abkühlen lassen.

Für die Marinade Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Öl gut verrühren, über die Lauchstangen gießen, vor dem Servieren etwas durchziehen lassen. 3 g Eiweiß, 36 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 1629 kJ, 389 kcal

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**Zubereitungszeit** 25 Minuten

**15.21 Warmer Lauchsalat**

3-4 Stangen Lauch	100 g durchwachsener Räucherspeck in dünnen Scheiben,
Salz	1 Apfel
5 EL Öl	2 EL Weinessig
Pfeffer	
1 Schuss Weißwein, evtl.	

Helle Teile vom Lauch in Stücke schneiden, waschen. In kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. 2 EL Öl erhitzen, Lauch bei milder Hitze andünsten, salzen und pfeffern. Weißwein oder wenig Wasser angießen, nicht zu weich garen. Speck kross braten, Apfel waschen, vierteln, entkernen, in feine Spalten schneiden. Essig mit restlichem Öl verquirlen, über den Lauch gießen. Alles zusammen auf Tellern anrichten.

Menüvorschlag: - Vorspeise: Warmer Lauchsalat - Hauptgericht: Karpfen im Wurzelsud - Dessert: Lebkuchenpudding

**Mengenangabe:** 4 Personen

**15.22 Warmer Lauchsalat**

1 kg mitteldicke Lauchstängel	1 TL Senf
5 dl Gemüsebouillon	3 EL Zitronensaft
<i>Sauce</i>	3 EL Gemüsebouillon
1/2 Bd. Petersilie, gehackt	3 EL Olivenöl
1 klein. Zwiebel, gehackt	1 klein. Tomate, entkernt, in Würfelchen
	1 Ei, hartgekocht, in Würfelchen

Die zähen Teile der Lauchstängel entfernen. Nur die grünen Teile mit einem scharfen Messer längs halbieren, Lauch gut ausspülen. Die Stängel in einer weiten Pfanne oder Bratpfanne in der Bouillon ca. 10 Minuten knapp weich kochen. Herausnehmen, für die Sauce 3 EL Gemüsebouillon zur Seite stellen. Den Lauch etwas abkühlen lassen, anrichten. Für die Sauce alle Zutaten gut verrühren. Zuletzt die Tomaten- und Eiwürfelchen druntermischen. Über die Lauchstängel verteilen und lauwarm servieren.

Tipp: Restliche Gemüsebouillon für eine Gemüsesuppe verwenden.



## 16 Saucen, Marinaden

### 16.1 Basilikumschaum

1 Zwiebel	2 Bd. Basilikum
1/2 Fenchelknolle	100 g Schlagsahne
250 ml Geflügelfond (Glas)	Salz

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Fenchel putzen, ebenfalls würfeln. Beides im Fond dünsten, pürieren.

Basilikum waschen, Blättchen abzupfen, pürieren. Sahne unter das Püree schlagen und zur Zwiebel- Fenchel-Mischung geben. Die Sauce mit Salz abschmecken und lauwarm servieren.

Passt zu gedünstetem Fisch, Geflügel, Lauch und Zucchini.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.2 Käse-Lauch-Sauce

1 EL Margarine oder Butter	1/2 TL Salz
1 klein. Lauchstängel, in feinen Streifchen	1 Msp. Paprika
1 EL Mehl	1 Msp. Muskatnuss
2 dl Milch	75 g Reibkäse
1 dl Rahm oder Halbrahm	

Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Lauch darin 5 Minuten zugedeckt andämpfen. Mehl beifügen, kurz mitdünsten. Milch, Rahm oder Halbrahm und Gewürze unter Rühren zugeben. Auf kleinem Feuer zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Käse beifügen, nur noch aufkochen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 16.3 Lauchquark

300 g Halbfettquark	3 EL Lauchsuppenpulver aus dem Päckli, unzubereitet
1 EL Senf	
3 EL Milch	

Quark in eine Schüssel geben, Senf, Milch und trockene Lauchsuppe druntermischen, 15 Minuten quellen lassen.



## 17 Vegetarisches, Vollwert

### 17.1 Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen

300 g Champignons	Salz
1 Knoblauchzehe	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
0.5 Bd. Thymian frischer	Muskatnuss, frisch gerieben
1 Ei	2 Stange(n) Lauch (dünn)
1 Eigelb	100 g Crème fraîche
100 g altbackenes Vollkornbrot, frisch gerieben	2 EL Zitronensaft
30 g Parmesan, frisch gerieben	100 g Roquefort
	1 Bd. Schnittlauch

1. Die Pilze putzen und sehr klein würfeln. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Den Thymian waschen, trocken schwenken und die Blättchen von den Stielen streifen.
2. Die Pilze mit dem Knoblauch, dem Thymian, dem Ei, dem Eigelb, dem Brot und dem Käse verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse etwa walnussgroße Bällchen formen.
3. Den Lauch putzen, gründlich waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden.
4. Den Lauch mit der Crème fraîche und dem Zitronensaft in einer feuerfesten Form mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilzklößchen auf den Lauch legen.
5. Den Roquefort entrinden, in feine Scheiben schneiden und auf den Klößchen verteilen.
6. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 220 ° schalten und die Klößchen etwa 30 Minuten garen, bis sie schön gebräunt sind.
7. Kurz vor Ende der Garzeit den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Klößchen damit bestreut servieren.

Dazu schmecken Pellkartoffeln.

**Mengenangabe:** 3 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

1800 kJ

### 17.2 Hirse und Lauch

1 EL Olivenöl,	1 Knoblauchzehe (gepresst),
1 EL Butter,	3/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe, ca.
400 g Hirse,	100 g Sbrinz- oder Parmesankäse (gerieben),
1 Stange Lauch (in Ringe geschnitten),	100 ml Sahne
1 Zwiebel (fein gehackt),	

Die Hirse mit heißem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Olivenöl und Butter erhitzen, Lauch und Hirse darin dämpfen. Mit etwas Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder Brühe zugießen. Zum Schluss den Käse und die Sahne unterrühren.

### 17.3 Kartoffelgratin mit Apfelkruste

1 Stange(n) Lauch, mittelgroße	0.5 Bd. Majoran frischer
500 g Kartoffeln mehligkochende	1 Apfel säuerlicher
Salz	80 g Bergkäse, frisch gerieben
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	20 g Sonnenblumenkerne
100 g Sahne	10 g Butter

1. Den Lauch putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und mit dem Gurkenhobel in feine Scheiben teilen.
2. Den Lauch und die Kartoffeln in eine feuerfeste Form schichten, jeweils mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne seitlich angießen.
3. Den Majoran waschen, trocken schwenken und die Blättchen fein hacken. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Den Majoran, den Apfel, den Käse und die Sonnenblumenkerne mischen und mit Pfeffer abschmecken.
4. Die Apfelmasse auf dem Gratin verteilen und mit der Butter in Flöckchen belegen.
5. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 200 ° schalten und das Gratin etwa 40 Minuten garen, bis die Kartoffeln bissfest sind und die Oberfläche schön gebräunt ist.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

2900 kJ

### 17.4 Kernotto mit Lauch und Pilzen

1 EL Margarine oder Butter	weicht, abgetropft
2 Schalotten, fein gehackt	250 g 7-Korn-Getreidemischung
1-2 Lauch, fein geschnitten	8 dl Gemüsebouillon, ca.
1 Rüebli, in kleinen Würfeln	50 g Parmesan, gerieben
20 g Trockenpilze,	50 g Margarine oder Butter
z. B. Steinpilze und Herbsttrompeten, einge-	Pfeffer aus der Mühle

Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten zugeben, andämpfen. Lauch, Rüebli, Pilze und Getreidemischung zugeben, kurz mit dämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, aufkochen. Zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 30 Minuten köcheln.

Käse, Margarine oder Butter darunterziehen, würzen, servieren.

Tipp: 1 El Mascarpone oder Sauerrahm darunterziehen.

Das Oktober-Menü - Kräuterschaum-Suppe - Kernotto mit Lauch und Pilzen - Birnen in Mostcreme

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 17.5 Lauchgratin mit Tomatenhaube

4 Stange(n) Lauch (mitteldick)	600 g Tomaten
1 Bd. Petersilie	3 Eier
100 g Sahne	80 g altbackenes Vollkornbrot, fein gerieben
Salz	80 g Parmesan, frisch gerieben
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	1 Bd. Schnittlauch
Cayennepfeffer	

1. Den Lauch putzen, waschen und mit den hellgrünen Teilen in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken.
2. Den Lauch mit der Petersilie und der Sahne in einer feuerfesten Form mischen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken.
3. Die Tomaten häuten und sehr fein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Eier trennen.
4. Die Eigelbe mit den Tomaten, dem Brot und dem Käse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unterheben.
5. Die Tomatenmasse gleichmäßig auf dem Lauch verteilen.
6. Die Form auf den Rost in den Backofen (unten) stellen. Den Ofen auf 200 ° schalten und das Gratin etwa 45 Minuten garen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.
7. Kurz vor Ende der Garzeit den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Gratin damit bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

1500 kJ

### 17.6 Paupiettes de legumes

<i>Füllung</i>	10 g getrocknete Steinpilze,
1 EL Butter	eingeweicht, abgetropft, sehr fein gehackt
1 Schalotte, fein gehackt	50 g rote Linsen
1 TL Thymianblättchen	1 dl Weißwein
250 g Champignons, sehr fein gehackt, evtl. im Cutter	100 g blanchierte Lauchstreifen (siehe Röllchen)

2 EL Petersilie, fein gehackt  
1/4 TL Salz  
wenig Pfeffer aus der Mühle

*Röllchen*

2 groß. Lauche (je ca. 300 g)  
2 groß. Rüebl  
Salzwasser, siedend

*Linsensauce*

1 TL Butter  
30 g rote Linsen  
1/4 TL Thymianblättchen  
3 EL Weißwein  
1 1/2 dl Gemüsebouillon  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Schalotte und Thymian andämpfen, Pilze und Linsen begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen. Wein dazugießen, ca. 10 Min. köcheln, bis alle Flüssigkeit verdampft ist, auskühlen. Lauchstreifen und Petersilie daruntermischen, Füllung würzen.

Röllchen: 12 breite Lauchblätter und Innenteil (ca. 100 g) beiseite legen. Von den Rüebl mit dem Sparschäler 12 breite, möglichst lange Streifen abschälen. Lauchblätter portionenweise ca. 5 Min. blanchieren, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen. Innenteil nur ca. 1 Min. blanchieren. Blätter in ca. 20 cm lange Stücke, Innenteil in feine Streifen schneiden, beiseite legen.

Formen: Lauchblätter mit der glatten Seite nach unten auf einer Klarsichtfolie ausbreiten, flach streichen. Rüeblstreifen darauflegen. Füllung darauf verteilen, den oberen Drittel und ringsum einen ca. 5 mm breiten Rand frei lassen, Blätter aufrollen.

Garen: In ein gefettetes Dämpfkörbchen legen, salzen. In eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen. Zugedeckt ca. 10 Min. garen.

Linsensauce: Butter warm werden lassen. Linsen und Thymian andämpfen. Wein und Bouillon dazugießen, aufkochen, bei kleinster Hitze zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln. Linsen mit der Flüssigkeit fein pürieren. Soße würzen.

Tipp: Restliche Rüebl und restlichen Lauch z. B. für Salat oder Gemüsesuppe verwenden. Dazu passt: Kartoffel-Gratin oder Salbei-Risotto, siehe Rezept.

Lässt sich vorbereiten: Röllchen 1/2 Tag im Voraus formen und Soße zubereiten. Separat zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Soße vor dem Servieren aufkochen, evtl. wenig Bouillon begeben, mit dem Mixstab aufschlagen.

**Mengenangabe:** 12 Röllchen

**Vor- und zubereiten:** ca. 50 Min.

**Pro Person:** 175 kcal / 732 kJ; E 13 g, F 0 g, KH 19 g

## 17.7 Tofu mit Gemüse in Zitronensauce

4 Möhren  
2 Stange(n) Lauch  
2 Schalotten  
1 Bd. Thymian frischer  
600 g Tofu  
2 EL Butter

2 EL Olivenöl  
Salz  
Cayennepfeffer  
300 g Crème fraîche  
Saft von 1 Zitrone

1. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe teilen. Die Schalotte hacken. Den Thymian waschen, die Blättchen von den Stielen streifen. Den Tofu abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Hälfte der Butter und des Öls in einer großen Pfanne erhitzen. Den Tofu hinzufügen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Tofu hinzufügen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Tofu gelegentlich mit einem Pfannenwender umdrehen und bei mittlerer Hitze in etwa 8 Minuten von allen Seiten knusprig braun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt beiseite stellen.
3. Die restliche Butter und das übrige Öl in die Pfanne geben. Die Schalotte und das Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren einige Minuten anbraten. Dann die Crème fraîche untermischen. Den Zitronensaft angießen und die Sauce unter Rühren cremig einkochen lassen.
4. Die Sauce mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Den Tofu unter die Sauce mischen und noch einmal heiß werden lassen. Den Tofu dann auf vorgewärmten Tellern servieren. Dazu schmeckt Reis oder Hirse.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

2700 kJ



## 18 Vorspeisen, Suppen

### 18.1 Badische Lauchsuppe

2 Zwiebeln	1 EL Mehl
125 g Schinken, roh	1/8 l Weißwein
40 g Butter	2 EL Sauerrahm
1 l heiße Kraftbrühe	2 Eigelb
5 Stg. Lauch	30 g geriebener Käse
Salz	1/2 Bd. Petersilie
Pfeffer	

Lauch putzen, gründlich waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln. Schinken ebenfalls in Würfel schneiden. Butter erhitzen, die Zwiebeln ca. 4 Min. darin dünsten. Schinken zugeben, weitere 3 Min. braten. Mit wenig Kraftbrühe ablöschen. Den vorbereiteten Lauch zugeben, ca. 5 Min. garen. Restliche Brühe zugeben, salzen und pfeffern. Noch etwa 15 Min. ziehen lassen. Das Mehl mit dem Weißwein verrühren, die Suppe damit binden. Sauerrahm zugeben. Eigelb mit etwas Suppe verquirlen und unterrühren.

Die Suppe in feuerfeste Terrinen geben, mit geriebenem Käse bestreuen und im Grill oder Backofen überkrusten. Mit feingehackter Petersilie bestreut servieren.

### 18.2 Feine Lauchcremesuppe

<i>Zutaten</i>	Salz
500 g Porree (Lauch)	Pfeffer
20 g Butter	geriebene Muskatnuß
1 l Klare Brühe (Instant)	Worcestersoße
1/2 B. Schlagsahne (100 g)	50 g Kasseleraufschnitt
50 g milder Edelpilzkäse (70 % Fett i. Tr.)	1 B. Creme double (125 g)

1. Porree putzen, waschen, ein paar ganz feine Streifen abschneiden und beiseite legen. Restlichen Porree grob würfeln. 2. Fett in einem hohen Topf erhitzen und den grob gewürfelten Porree darin andünsten. Mit 1/2 l Brühe ablöschen und ca. 15 Min. kochen lassen. Mit dem Schneidestab des Handrührgerätes pürieren und die restliche Brühe und die Sahne angießen. 3. Käse zerbröseln und in der Suppe schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer einer Prise Muskat und Worcestersoße abschmecken. 4. Kasseler in feine Streifen schneiden und mit den Porreestreifen in die Suppe geben. Kurz erwärmen. 5. Porreesuppe in vorgewärmten Tellern anrichten und je ein Löffel Creme double daraufgeben. Mit wenig

geriebener Muskatnuß abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit** ca. 15 Min.

**Garzeit** ca. 20 Min.

### 18.3 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou

#### *Suppe*

250 g weiße Bohnen aus der Dose/Glas  
2 groß. Kartoffeln  
2 Karotten  
300 g grüne Bohnen  
1 Stange Lauch  
4 Tomaten  
2 Zucchini  
2 Zwiebeln

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

150 g Spaghetti, in kleine Stücke geschnitten

#### *Basilikumcreme*

1 Bd. Basilikum

3 Knoblauchzehen

150 g geriebener Parmesan

2 EL Olivenöl

Weißer Bohnen durch ein Sieb abtropfen lassen und abspülen.

Die Kartoffeln und Karotten schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Grüne Bohnen waschen, putzen und einmal durchschneiden. Lauch waschen, putzen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Fruchtfleisch von 1 Tomate für die Basilikumcreme beiseite legen. Zucchini waschen und mit Schale würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Tomatenfruchtfleisch hinzufügen und weitergaren. Mit 2 Liter Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Kartoffeln, Karotten und grüne Bohnen dazugeben. Salzen, pfeffern und 15 Minuten köcheln lassen.

Lauchstreifen, Zucchiniwürfel, weiße Bohnen und die Spaghetti hinzufügen und nochmals 15 Minuten garen.

Für die Creme das Basilikum, die Blätter von den Stängeln zupfen. Knoblauch schälen und klein hacken. Beides mit dem Tomatenfruchtfleisch im Mörser oder im Mixer zerkleinern. Mit 2 EL Suppenflüssigkeit verrühren und die Hälfte des Parmesans untermischen. Tröpfchenweise das Öl untermischen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Beim Servieren die Basilikumcreme einrühren. Übrigen Parmesan auf die Suppe streuen.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

### 18.4 Grieß-Lauchsuppe

1 EL Öl	2 cm breiten Streifen
1 EL Haselnussöl	1 l kräftige Gemüsebouillon
2 EL Haselnüsse, in Scheibchen geschnitten	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
50 g Grieß	1 Bd. Schnittlauch, für die Garnitur
2 Stängel Bleichlauch, längs halbiert, in ca.	

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Haselnüsse begeben, langsam hellbraun rösten herausnehmen, beiseite stellen. Grieß in der selben Pfanne unter Rühren hellbraun rösten Hitze reduzieren, Lauch zugeben, andämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, auf kleinem Feuer zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Haselnusscheibchen beifügen, evtl. würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 18.5 Kartoffel-Lauch-Suppe

300 g ausgelöste Hühnerbrust	Salz
1 mittelgroße Zwiebel	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
30 g Butter	1 Becher süße Sahne
2 dicke Stangen Lauch	1 Prise geriebene Muskatnuss
300 g mehligkochende Kartoffeln	

Die Hühnerbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. In einem Suppentopf die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Hühnerfleischstücke unter Wenden darin 5 Minuten anbraten, dann herausnehmen. Den Suppentopf beiseite stellen.

Lauch von den harten grünen Blättern und den Wurzelansätzen befreien. Die Stangen längs halbieren und unterfließendem kaltem Wasser gründlich abspülen. Das Wasser abtropfen lassen und das Gemüse in sehr dünne Streifen schneiden.

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Den Suppentopf erneut aufsetzen, Lauch und Kartoffelwürfel unter Wenden 5 Minuten andünsten. 3/4 l heißes Wasser angießen, 1 knappen TL Salz und reichlich schwarzen Pfeffer zugeben und das Gemüse bei Mittelhitze und zugedeckt 10 Minuten kochen.

Mit dem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zerdrücken. Die Sahne und nach Bedarf noch etwas Wasser unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe erhitzen, Hühnerfleisch darin 3 Minuten garziehen lassen und das Gericht auf vorgewärmten Tellern servieren.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

### 18.6 Kartoffel-Lauchsuppe mit Pfifferlingen und krossen Speckchips

400 g Kartoffeln, mehlig kochend	2 l Kalbsfond
200 g Lauch, nur das Weiße	1 Prise Meersalz
180 g Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel (je 60 g)	frisch gemahlener weißer Pfeffer
120 g Butter	<i>Einlagenzutat</i>
1 Bd. Kräuterbündel (2 Lorbeerblätter und je 5 Zweige Majoran, Petersilie, glatt, Thymian)	10 Scheib. Sehr dünne Scheiben Schinkenspeck
200 ml Sahne	1 Bd. Schnittlauch
	2 Stangen Lauch
	300 g Pfifferlinge
	40 g Butter

Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Lauch und Suppengemüse putzen, klein schneiden, in 80 g Butter anschwitzen (restliche Butter würfeln und kaltstellen). Kartoffeln dazugeben, Fond angießen und aufkochen. Kräuterbündel hineingeben, Suppe 20 Minuten köcheln lassen, anschließend Kräuterbündel entfernen. Suppe mit kalten Butterwürfeln pürieren, durch ein feines Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne steif schlagen, kaltstellen. Einlage: Backofen auf 200 °C vorheizen. Schinkenscheiben in breite Streifen reißen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und etwa 5 Minuten im Ofen kross backen. Schnittlauch fein schneiden. Lauch und Pfifferlinge putzen und klein schneiden. Lauch in einer Pfanne in Butter ansautieren, Pilze dazugeben und mitgaren, salzen und mit Schnittlauch fertig stellen. Kartoffelsuppe mit geschlagener Sahne anrichten, mit Lauch-Pfifferlingen und Speckchips servieren.

**Mengenangabe:** 10 Personen

### 18.7 Kartoffel-Porree-Suppe

500 g Kartoffeln	1 Bd. glatte Petersilie
1 gestr. Tl. Salz	200 g Cortina Frischkäse
1/4 l Wasser	Pfeffer (Mühle)
10 g Margarine	Muskat
Curry	4 Toastscheiben
250 g Porree	150 g Bressot-Käse
3/4 l Hühnerbrühe (Instant)	

Geschälte Kartoffeln würfeln (1 x 1 cm), mit Salz und Wasser auf 3 zum Kochen bringen und 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen. Die Hälfte der Kartoffeln im Kochwasser mit dem Zerkleinerungsstab des Handrührgerätes pürieren. Margarine zerlassen, geputzten, in dünne Ringe geschnittenen Porree und Curry zufügen und auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 etwa 3 Min. dünsten, mit Brühe auffüllen, aufkochen lassen und 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen. Vorbereitete Petersilie im Universalzerkleinerer hacken. Pürierte und gewürfelte Kartoffeln, Frischkäse, Gewürze und Petersilie zur Suppe geben und abschmecken. Toastscheiben evtl. rund ausstechen,

toasten und dick mit Bressot bestrichen zur Suppe reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 18.8 Kartoffelsuppe mit Champignons

200 g Lauch	0.5 TL Steinpilzbrühe
300 g Kartoffeln mehligkochende	60 g Butter
2 EL Gemüsebrühe gekörnte	4 EL Petersilie, frisch gehackt
3 TL Thymianblättchen	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 Blätter Liebstöckel, frisch gehackt	4 EL Crème fraîche
200 g Champignons kleine	

1. Den Lauch putzen, längs einschneiden und gründlich waschen. Mit dem zarten Grün in schmale Streifen schneiden. Die Kartoffeln waschen und dünn schälen.
2. 450 ml Wasser mit der gekörnten Brühe aufkochen. Den Lauch, den Thymian und den Liebstöckel dazugeben. Die Kartoffeln in die kochende Brühe raspeln. Alles zugedeckt etwa 8 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich, aber noch bissfest sind.
3. Die Champignons putzen, mit Küchenkrepp säubern oder kurz waschen. Dann in Scheiben schneiden und in der Suppe 2 - 3 Minuten ziehen lassen.
4. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Die Steinpilzbrühe, die Butter und die Petersilie hineinrühren. Die Suppe mit Pfeffer würzen, auf zwei Tellern verteilen und in die Mitte jeweils 1 El. Crème fraîche geben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

1200 kJ

### 18.9 Kartoffelsuppe mit Lauchringen

1 klein. Lauchstange oder	2 EL Crème fraîche
2 Frühlingszwiebeln	100 g Pikantje van Gouda
1/2 l Fleischbrühe	Pfeffer
1/4 l Milch	Muskat
6 EL Kartoffelpüreepulver	Salz

Den Lauch oder die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. In hauchfeine Ringe schneiden und beiseite stellen. Fleischbrühe und Milch in einem Topf erhitzen. Das Püreepulver einrühren. Die Creme fraîche zufügen. Den Topf vom Feuer nehmen und den frisch geriebenen Käse unterrühren. Mit Pfeffer, Muskat und wenig Salz würzen. Die heiße Suppe in vorgewärmte Tassen oder Teller verteilen. Lauch- oder Zwiebelringe daraufstreuen. Erst am Tisch zieht jeder Gast die Ringe unter die Suppe.

### 18.10 Kartoffelsuppe(2) mit Kartoffel-Lauch-Stroh

Kartoffelsuppe nach Rezept Kartoffelsuppe(1) Grundrezept kochen. 1 große festkochende Kartoffel schälen. 1 Stange Lauch putzen, waschen, das Mittelstück und die Kartoffel in sehr feine Streifen schneiden und mit 2 EL Mehl bestäuben. In 400 ml heißem Bratöl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Von 35 g Basilikum die Blätter abzupfen und grob schneiden. 20 g Basilikum mit 50 ml Olivenöl fein pürieren. Suppe in Teller füllen und mit Basilikum-Öl, Kartoffel-Lauch-Stroh und restlichen Basilikumblättern garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 55 Minuten

**pro Portion:** 495 kcal / 2077 kJ; E 8 g, F 36 g, KH 29 g

### 18.11 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse

<i>Gemüse</i>	800 ml Gemüsebrühe
1.5 kg Gemüse der Saison, in mundgerechte und dekorative Stücke geschnitten	2 Knoblauchzehen
	2 -3 EL gutes Olivenöl
<i>Linsenmousse</i>	1 Bd. fein gehackte glatte Petersilie
200 g rote Linsen	Salz, Pfeffer, eventuell etwas Chilipulver

Gemüse putzen und in dekorative, mundgerechte Stücke schneiden, im Dampf knackig garen.

Linsen in der Gemüsebrühe 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Brühe abgießen und auffangen.

Linsen mit der durchgepressten Knoblauchzehe und dem Öl pürieren, bei Bedarf mit der Brühe verdünnen. Pfeffer, Chili, Petersilie unterrühren und mit Salz abschmecken.

Gemüse auf Teller dekorativ anrichten und Mousse darauf verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 18.12 Kürbissuppe

400 g Zwiebeln (= ca. 8 große)	10 g Pfeffer aus der Mühle
1200 g Kartoffeln	20 g Petersilie
2400 g Kürbis	3 g Chilisamen, geschrotet
20 g Butter	20 g Schnittlauch
60 g Gemüsebrühwürfel	20 g Kerbel
10 g Vollmeersalz	80 g saure Sahne
4 l Wasser	160 g Old Gouda

Die Zwiebeln, Kartoffeln + Kürbisse säubern, schälen, würfeln. (\*Den etwaigen Porree längs halbieren, säubern, in dünne Scheiben schneiden). Die Zwiebeln in der Butter glasig andünsten, die Kartoffel- und Kürbiswürfel hinzugeben und mit der Brühe (4 Liter) angießen, aufkochen und gardämpfen - danach pürieren + mit den Gewürzen nach Wahl abschmecken: etwas Vollmeersalz, Pfeffer aus der Mühle, einigen geschroteten Chilisamen. Garnieren mit den kleingeschnittenen Kräutern Petersilie, Schnittlauch und Kerbel. Die Suppe kann mit einem Stich Butter oder saurer Sahne verfeinert werden - danach jedoch nicht mehr aufkochen lassen. Angereichert wird sie noch mit geriebenem Hartkäse oder 'Old Gouda', denkbar sind auch geröstete Weizenvollkornbrotwürfel. Mischung nehmen

**Mengenangabe:** 16 Portionen

### 18.13 Lachsmousse mit lauwarmen Lauch und Dillcreme

#### *Mousse*

350 g frischen Lachs  
200 g süße Sahne  
40 g Butter  
1 Ei  
3 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

#### *Lauch*

375 g Lauch  
1 EL Butter  
Pfeffer, Salz, Muskatnuss

#### *Dillcreme*

200 g Crème fraiche  
1 Bd. Dill

Den Lachs leicht anfrieren lassen, dann in Würfel schneiden. Im Mixer pürieren und durch ein Haarsieb streichen. Die Sahne, das Ei, 2 TL Zitronensaft, Pfeffer und Salz unter den Lachs arbeiten. Sechs ofenfeste Förmchen ausfetten. Die Farce einfüllen und 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Backofen auf 175°C vorheizen.

Förmchen in ein Wasserbad stellen, mit Alufolie abdecken, diese mehrmals einstechen, ca. 15-20 Minuten im Ofen pochieren.

Den Lauch putzen, waschen in feine Ringe schneiden. Bei mittlerer Hitze in Butter dünsten. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren noch mal leicht erwärmen.

Crème fraiche dicklich-cremig einkochen lassen. Kleingezupften Dill unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abgekühlte Lachsmousse auf einen Teller stürzen, mit dem Lauch und der Dillcreme anrichten.

Eventuell mit etwas Kaviar und einer Zitronenscheibe garnieren.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 18.14 Lauch-Timbale

300 g Lauch, in langen Stücken  
1/2 TL Salz

**GUSS**

2 Eier  
1 dl Milch  
2 EL Dämpfflüssigkeit

1/2 TL Salz  
wenig Pfeffer und Muskat  
4 EL geriebener Parmesan  
wenig Butter oder Margarine  
einige geschälte Haselnüsse, geröstet, für die Garnitur

**Lauch:** Gut durchspülen, salzen, im Dämpfkorbchen ca. 6 Min. knapp weich garen. Kalt abschrecken, Dämpfflüssigkeit und etwas Lauch für die Garnitur beiseite stellen. Übrigen Lauch in ca. 3 mm dicke Ringe schneiden.

**Guss:** Alle Zutaten bis und mit Muskat verklopfen.

**Einschichten:** Lagenweise Lauch und Käse in die gefetteten Förmchen schichten. Guss darübergeben. Förmchen mit Alufolie zudecken.

**Garen:** Förmchen auf einen Lappen in eine weite Pfanne stellen. Siedendes Wasser bis 2/3 Höhe der Förmchen einfüllen. Pfanne zudecken, ca. 20 Min. garen (das Wasser darf nur leicht köcheln).

**Servieren:** Beiseite gestellten Lauch in Streifen schneiden, in der Butter oder Margarine warm werden lassen. Förmchen aus der Pfanne nehmen, Timbalen mit einem Messer vom Rand lösen, auf ein Brett, dann auf einen Teller stürzen, garnieren.

**Lässt sich vorbereiten:** Haselnüsse rösten. Lauch Vi Tag im voraus dämpfen, in die Förmchen schichten. Guss zubereiten, beides zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Guss kurz vor dem Garen nochmals aufrühren, in die Förmchen gießen.

Das vegetarische Schlemmermenü: - Lauch-Timbalen - Nudeln mit Kürbissoße und Trüffeln - Mandarinen in Grand Marnier

**Mengenangabe:** 4 Portionsförmchen von je 7-8 cm Ø

### 18.15 Lauchcremesuppe

200 g Kartoffeln  
250 ml klare Instant-Brühe  
1 kl. Stange Lauch  
100 ml Milch  
40 g mittelalter Gouda

Salz  
weißer Pfeffer  
geriebene Muskatnuss  
Curry  
Schnittlauch

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden, mit der Brühe im Topf auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) zum Kochen bringen und 15 M'm. auf kleiner Gasflamme oder Gaskochzone 3-5 (E-Herd auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4- 5) garen. Lauch waschen, putzen und in ganz feine Streifen schneiden. Kartoffeln in der Brühe mit dem Schnellmixstab pürieren; Milch und Lauch unterrühren, die Suppe weitere 5 Min. garen.

Käse im Universalzerkleinerer fein reiben, in der Suppe unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Curry pikant abschmecken. Schnittlauch waschen, mit einer

Schere in feine Röllchen schneiden und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 18.16 Lauchcremesuppe

50 g Butter (Margarine)	40 g Butter / Margarine
60 g Mehl	Salz
1/2 l Magermilch	Pfeffer
1/2 l Fleischbrühe	Muskat
2 Stangen Lauch	

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, das Mehl unter ständigem Rühren einrühren. Mit kalter Milch und Fleischbrühe auffüllen, unter Rühren einmal aufkochen lassen. Suppe bei mäßiger Hitze 20 Min. sämig einkochen lassen. Inzwischen Lauch putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Butter (Margarine) in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin glasig schwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Suppe durch ein Sieb passieren, erneut erhitzen, den Lauch einrühren und 2-3 Min. garen. Die Suppe nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 18.17 Lauchcremesuppe

<i>Zutaten</i>	Salz
200 g Kartoffeln	weißer Pfeffer
1/4 l klare Brühe (Instant)	geriebene Muskatnuß
1 kl. Stange Lauch	Curry
100 ml Milch	Schnittlauch
40 g mittelalter Gouda	

Geschälte Kartoffeln in Würfel schneiden, mit der Brühe im Topf auf 3 zum Kochen bringen und 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen. Lauch in ganz feine Streifen schneiden Kartoffeln in der Brühe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren; Milch und Lauch unter Rühren, die Suppe weitere 5 Minuten garen. Käse fein reiben, in der Suppe unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Curry pikant abschmecken. Schnittlauch mit einer Schere in feine Röllchen schneiden, vor dem Servieren über die Suppe streuen. 22 g Eiweiß, 18 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 1837 kJ, 438 kcal.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**18.18 Lauchcrèmesuppe**

2 EL Butter,	100 ml Sahne,
2 Stangen Lauch,	300 ml Milch,
1 gross. Kartoffel,	100 ml steif geschlagene Sahne,
1/2 l Hühner- oder Gemüsebrühe,	2 EL Lauch (feine Streifen)

Lauch der Länge nach und dann in 1 cm lange Stücke schneiden. Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter schmelzen und Lauch und Kartoffel darin dämpfen. Mit der Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit dem Mixstab pürieren. Sahne und Milch begeben und nochmals erhitzen. Die Suppe in Suppentassen anrichten, darauf ein Sahnehäubchen setzen und dieses mit Lauchsteifen bestreuen.

**18.19 Lauchcremesuppe mit Käse**

2 Stangen Porree	3 EL Schmelzkäse
Salz	2 EL Weißwein
300 g Kartoffeln	Pfeffer
2 EL Butterschmalz	Muskatnuss
600 ml Gemüsebrühe (Instant)	Selleriekraut zum Garnieren
100 ml Sahne	

Den Porree putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden. 5 Min. im Salzwasser blanchieren und abgießen. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. In Butterschmalz andünsten. Brühe und Sahne angießen. Den Schmelzkäse in kleine Stücke teilen und mit dem Wein in die Suppe geben. Etwa 20 Min. köcheln lassen. Die Hälfte der Porreeringe unterrühren. Suppe im Mixer oder mit dem elektrischen Schneidstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Suppe in Tassen füllen und mit restlichem Porree und Sellerie kraut garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen ca.** 20 Min.

**Zubereitung ca.** 25 Min.

**pro Person:** 230 kcal; E 6 g, F 15 g, KH 13 g

**18.20 Lauchsuppe**

250 g in Ringe geschnittener Lauch	3 gestr. El. klare Fleischbrühe Instant
2 -3 El Öl	50 g Adler Edelcreme Sahne
1 -2 El. Mehl	2 EL Weißwein
1 l Wasser	

Lauch in heißem Öl andünsten. Mit Mehl bestäuben, durchdünsten, Wasser dazugießen, klare Fleischbrühe einstreuen und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Adler Edelcreme Sahne dazugeben, schmelzen lassen und mit Weißwein abschmecken.

**Kochzeit** 20 Minuten

## 18.21 Lauchsuppe

### *Gemüsebrühe*

1 klein. Sellerie	1 Prise Muskat
1 klein. Lauchstange	1 EL Olivenöl
1 Petersilienwurzel (falls erhältlich)	1.5 l Wasser
2 Möhren	1 Nelkenblüte
1 klein. Zwiebel	5 Korianderkörner
2 Knoblauchzehen	2 Kardamomschoten
1/2 EL frischer Ingwer	<i>Lauchsuppe</i>
7 schwarze Pfefferkörner (mörsern oder aus der Mühle)	1 dünne Stange Lauch
1 TL grobes Meersalz (oder normales Salz)	1/2 l Gemüsebrühe
	1 Handvoll Brennesseln
	1 Prise Muskat

*Gemüsebrühe:* Alle Zutaten würfeln, den Lauch in Scheiben schneiden. Zuerst die 'harten' Gemüse in wenig Olivenöl leicht andünsten. Dann Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, das Salz, die Gewürze sowie den Ingwer dazu geben und mit dem Wasser ablöschen. Einmal aufkochen, dann eine Stunde ohne Kochen ziehen lassen.

*Lauchsuppe:* Den in dünne Scheiben geschnittenen Lauch kurz ohne Fett in der Pfanne 'ansmören', damit sich leichte Röstaromen bilden, danach sofort mit der Brühe auffüllen. Die klein geschnittenen Brennesseln zugeben und alles maximal zehn Minuten ziehen lassen. Danach salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Wer mag, streut gehackte Petersilie über die Suppe und gibt ein Stück Butter oder einen Esslöffel Sahne dazu.

## 18.22 Lauchsuppe

1-2 Lauchstengel, ca. 300 g, längs halbiert	2 EL Vollgieß
1 TL Margarine oder Butter	1 dl Weißwein oder Gemüsebouillon
1 Zwiebel, fein gehackt	6 dl Gemüsebouillon
1 Msp. Muskat	

*Vorbereiten:* Lauch in feine Streifen schneiden, 2-3 El davon zugedeckt zur Seite stellen.  
*Suppe:* Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Zwiebeln beigeben, andämpfen, Lauch zugeben, andämpfen. Muskat und Grieß darüberstreuen, gut mischen. Mit Wein oder 1 dl Bouillon ablöschen, einkochen. Bouillon dazugießen, zugedeckt auf

kleinem Feuer ca. 15 Minuten kochen. Alles im Mixer pürieren.

Servieren: In vier Tellern anrichten und mit den rohen Lauchstreifen garnieren.

Tipps: - Anstelle von Muskat 1 TL Curry verwenden. - Pro Person 1 EL Schlagahm oder sauren Halbrahm auf die fertige Suppe geben.

Menu-Idee für den Februar: Lauchsuppe, Haferplätzli und Rüeblitopinambur-Gemüse, Winterlicher Fruchtsalat

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 18.23 Lauchsuppe mit Crostini

1 EL Öl	<i>Crostini mit Käse und Wurst</i>
400 g Lauch, längs halbiert, in ca. 5 mm breiten Streifen	200 g Baguette, in ca. 1 cm dicken Scheiben
2 EL Mehl	30 g Butter, weich
8 dl Gemüsebouillon	50 g geriebener Gruyère
wenig Muskat	100 g Streichwurst (z. B. Mettwurst mit Zwiebeln)
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	

Öl warm werden lassen. Lauch mit dem Mehl ca. 5 Min. andämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Zugedeckt ca. 25 Min. köcheln, Suppe würzen.

Crostini mit Käse und Wurst: Brotscheiben mit Butter bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Hälfte der Brotscheiben mit Käse bestreuen.

Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, die Crostini ohne Käse mit Wurst bestreichen.

Servieren: Suppe in Suppenschüsselchen anrichten, Crostini dazu servieren.

**Mengenangabe:** 1,2 Liter

**Backen:** ca. 10 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**pro Person:** 409 kcal / 1710 kJ; E 8 g, F 22 g, KH 44 g

### 18.24 Lauchsuppe mit Croutons

500 g Porree (Lauch)	9 2 Scheib. Toastbrot
2 EL (40 g) Butter/ Margarine	Salz
2 EL (30 g) Mehl	weißer Pfeffer
1-2 EL Gemüsebrühe (Instant)	1 TL Kümmel, evtl.
60 g Schmelzkäse oder 3-4 EL Schlagsahne	2-3 EL Weißwein, evtl.

Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden, 1 EL Fett erhitzen. Porree darin ca. 5 Minuten andünsten. Etwas Porree zum Garnieren herausnehmen.

Restlichen Porree mit Mehl bestäuben, unter Rühren anschwitzen, mit gut  $\frac{3}{4}$  l Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren. Die Suppe ca. 5 Minuten köcheln lassen. Käse in Flöckchen unter Rühren darin schmelzen.

Für die Croutons Toastbrot würfeln, 1 EL Fett in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin unter Wenden goldbraun rösten und herausnehmen.

Die Suppe mit dem Schneidstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer, evtl. Kümmel und Weißwein abschmecken. Lauchsuppe in Tellern anrichten. Mit den Croutons und restlichen Porreeringen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 230 kcal / 960 kJ; E 5 g, F 15 g, KH 16 g

### 18.25 Lauchsuppe mit Gorgonzola

750 g Lauch	1 EL Butter
1 Bd. Petersilie, großer	Salz
250 g Kartoffeln, mehligkochende	1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
200 g Gorgonzola	Pfeffer, weißer, frisch gemahlen

Den Lauch längs aufschlitzen, gründlich waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Dabei auch die hell- und mittel en Teile verwenden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die Butter in einem großen Topf schmelzen, aber nicht bräunen lassen. Den Lauch und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten andünsten.

Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Inzwischen die Petersilie waschen, trockenschwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Den Gorgonzola von der Rinde befreien und in Würfel schneiden.

Die Petersilie und den Gorgonzola unter die Suppe mischen. Den Käse in der Suppe unter Rühren auflösen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 18.26 Lauchsuppe mit Gorgonzola

750 g Lauch	1 Bd. Petersilie (groß)
250 g Kartoffeln mehligkochende	200 g Gorgonzola
1 EL Butter	Salz weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe	

1. Den Lauch längs aufschlitzen, gründlich waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Dabei auch die hell- und mittelgrünen Teile verwenden. Die Kartoffeln schälen, waschen

und in kleine Würfel schneiden.

2. Die Butter in einem großen Topf schmelzen, aber nicht bräunen lassen. Den Lauch und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten andünsten.
3. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
4. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Den Gorgonzola von der Rinde befreien und in Würfel schneiden.
5. Die Petersilie und den Gorgonzola unter die Suppe mischen. Den Käse in der Suppe unter Rühren auflösen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmten Tellern servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

1400 kJ

### 18.27 Lauchsuppe mit Rotbarsch

250 g Kartoffeln mehligkochende

2 EL Butter

500 g Lauch

100 ml Weißwein trockener

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

500 g Rotbarschfilet

Saft von 1/2 Zitrone

0.5 Bd. Dill

1. Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze weich braten.
2. Den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Zu den Kartoffeln geben und kurz mitdünsten. Mit dem Weißwein und etwa 600 ml Wasser aufgießen. Alles salzen, pfeffern und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Das Rotbarschfilet in mundgerechte Stücke schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und salzen.
4. Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Nochmals aufkochen und abschmecken. Die Fischstücke hineinlegen und bei schwacher Hitze zugedeckt in etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.
5. Inzwischen den Dill abbrausen, trockenschütteln und von den Stengeln zupfen. Die Suppe damit bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

1100 kJ

### 18.28 Lauchsuppe mit Schinken

500 g Porree	Pfeffer
150 g Kartoffeln	125 ml Sahne
500 ml Hühnerbrühe (instant)	Muskat
1 EL Butter	40 g Lachsschinken
1 Prise Zucker	2 EL gehackte Petersilie
Salz	

Den Porree abbrausen, trockentupfen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel teilen. Hühnerbrühe erhitzen, Kartoffeln darin etwa 20 Min. garen.

In der Zwischenzeit die Butterschmelzen lassen und die Porreeringe darin glasig dünsten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Sind die Kartoffeln fertig gegart, 3/4 vom Porree dazugeben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Die Sahne unterziehen, das restliche Gemüse hinzufügen. Die Suppe mit Muskat, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Schinken in feine Streifen schneiden. Suppe auf Teller verteilen, mit Schinken und Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 270 kcal; E 13 g, F 20 g, KH 10 g

## 18.29 Pfifferling-Lauchsuppe mit Kresse

200 g Pfifferlinge	700 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte	Salz
500 g Lauch	Pfeffer aus der Mühle
30 g Butter	etwas Muskatnuss, frisch gerieben
2 EL Weizenmehl	1 Kästchen Kresse
1 EL Weißweinessig	

Pfifferlinge putzen. Schalotte fein würfeln. Lauch in feine Streifen schneiden.

Butter in einem Topf aufschäumen lassen.. Schalottenwürfel darin hell anschwitzen, Lauch zugeben und 5 bis 7 Minuten bei milder Hitze dünsten. Pfifferling hinzufügen und nochmals 5 Minuten dünsten.

Mehl einrühren und unter ständigem Rühren anschwitzen. Mit Essig ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Einmal aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Suppe mit Kresse bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

### 18.30 Porree-Rahmsuppe mit würzigen - Klößchen

<i>Zutaten</i>	100 g Schweinemett
500 g Porree	1 Ei
1 EL (20 g) Butter	einige Stiele Petersilie
1/8 l klare Brühe (Instant)	Salz
1/2 Becher (100 g) Schlagsahne	weißer Pfeffer
1 Scheib. (30 g) Weißbrot	nach Belieben Cayennepfeffer
100 g Salami	

1. Porree putzen und waschen. 1/2 Stange in feine Streifen und den Rest in Ringe schneiden. Fett in einem Topf erhitzen. Streifen darin unter Rühren andünsten und herausnehmen. Ringe ebenfalls im Fett andünsten. Mit Wein, Brühe und Sahne ablöschen. Alles aufkochen und ca. 15 Minuten garen. 2. Rinde vom Brot entfernen. Mit Salami, Mett und Ei pürieren. Petersilie waschen, hacken und unterrühren. Danach mit 2 Teelöffeln Klößchen abstechen. In kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten gar ziehen lassen.

3. Die Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Cayennepfeffer abschmecken. Die Klößchen und Porreestreifen in die Suppe geben. Por Portion ca. 1420 kJ / 340 kcal Tip: Wenn Sie die Vorsuppe einmal variieren möchten, dann ersetzen Sie den Porree durch tiefgefrorene Erbsen. Das schmeckt auch sehr lecker.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Minuten

### 18.31 Porree-Rahmsuppe mit würzigen Klößchen

<i>Zutaten</i>	100 g Schweinemett
500 g Porree	1 Ei
1 EL (20 g) Butter	einige Stiele Petersilie
1/8 l klare Brühe (Instant)	Salz
1/2 Becher (100 g) Schlagsahne	weißer Pfeffer
1 Scheib. (30 g) Weißbrot	nach Belieben Cayennepfeffer
100 g Salami	

1. Porree putzen und waschen. 1/2 Stange in feine Streifen und den Rest in Ringe schneiden. Fett in einem Topf erhitzen. Streifen darin unter Rühren andünsten und herausnehmen. Ringe ebenfalls im Fett andünsten. Mit Wein, Brühe und Sahne ablöschen. Alles aufkochen und ca. 15 Minuten garen. 2. Rinde vom Brot entfernen. Mit Salami, Mett und Ei pürieren. Petersilie waschen, hacken und unterrühren. Danach mit 2 Teelöffeln Klößchen abstechen. In kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten gar ziehen lassen.

3. Die Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell

Cayennepfeffer abschmecken. Die Klößchen und Porreestreifen in die Suppe geben. Por Portion ca. 1420 kJ / 340 kcal Tip: Wenn Sie die Vorsuppe einmal variieren möchten, dann ersetzen Sie den Porree durch tiefgefrorene Erbsen. Das schmeckt auch sehr lecker.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Minuten

### 18.32 Porree-Zwiebel-Suppe

2 EL Öl	1 kg Porree
1 kg gemischtes Hackfleisch	1 kg Zwiebeln
Salz	2 l Brühe
Pfeffer	200 g Kräuterschmelzkäse
Rosenpaprika	

Öl erhitzen und Hackfleisch darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Porree und Zwiebeln in Ringe schneiden, zum Hackfleisch geben und andünsten. Mit Brühe ablöschen und 10 bis 15 Minuten fortkochen. Käse dazugeben und so lange rühren, bis er geschmolzen ist.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 18.33 Porreesuppe

10 Stangen Porree	Salz
2 l Brühe	Pfeffer
3 Becher Sahne	viel Dill (gefroren 2 Pck.)
3 Milkana Schmelzkäse-Ecken	1000 g Hackfleisch

Porree in der Brühe garkochen. Sahne, Käse und Gewürze hinzufügen. Hackfleisch würzen, mit Ei. In den Pfanne anbraten und zum Schluß zur Suppe geben. Alles gut verrühren.

### 18.34 Porreesuppe mit Lachsschinken

<i>Zutaten</i>	100 g Kräuterschmelzkäse
500 g Porree	1/8 l Sahne
30 g Butter oder Margarine	Salz
1/2 l Rindfleischbrühe (Instant)	Pfeffer adM.

Muskatnuß, frisch gerieben  
100 g Lachsschinken

1 Bd. glatte Petersilie

1. Porree putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. In Butter oder Margarine andünsten. Mit der Brühe auffüllen und ungefähr 15 Minuten leise kochen lassen. 2. Etwa 1/4 des Porrees herausnehmen und zur Seite Stellen. Den restlichen Porree in der Suppe mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Käse und Sahne zugeben und alles einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft abschmecken.

3. Lachsschinken in feine Streifen schneiden. Die Petersilie hacken. Zusammen mit dem Restlichen Porree in die Suppe geben und servieren.

Als Menüvorschlag: Vorspeise: Porreesuppe mit Lachsschinken Hauptgericht: Schweinefilet mit Nußfüllung Dessert: Obstsalat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 25 Minuten

**Pro Portion** ca. 451 kcal (1891 kJ)

### 18.35 Porreetopf mit Käseklößchen

160 g Holland-Gouda, alt  
1/4 l Milch  
65 g Holland-Butter  
Salz  
geriebene Muskatnuss  
100 g Vollweizengrieß  
2 Eigelb

750 g Porree/Lauch  
1 EL Buchweizenmehl  
1 l Gemüsebrühe  
150 g TK-Erbesen  
1 Bd. Schnittlauch  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Käse fein reiben und in zwei 80 g-Portionen teilen.

Milch mit 20 g Butter, Salz und Muskat aufkochen, Grieß einstreuen und unter Rühren ausquellen lassen, bis sich ein Kloß gebildet hat. Rasch Eigelb und eine Käseportion unterrühren. Den Teig abkühlen lassen.

Porree putzen, längs einschneiden, waschen und abtropfen lassen. Dann in etwa 1 cm breite Ringe schneiden und in der restlichen Butter glasig werden lassen. Buchweizenmehl darüber stäuben, kurz anrösten. Mit Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Aus dem Grießteig mit angefeuchteten Händen walnussgroße Klößchen formen und im Wasser garziehen lassen. Dabei darf das Wasser nicht mehr kochen. Die Klößchen sind gar, wenn sie oben schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

Erbesen unaufgetaut in den Porreetopf geben und etwa 5 Minuten mitgaren. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Die restliche Käsemenge in den Porreetopf einrühren, mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Die Klößchen hineingeben. Den Eintopf mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 18.36 Pot-au-feu

1.5 kg Kalbfleisch ohne Knochen (zum Beispiel aus der Hüfte)	1 Staude(n) Stangensellerie
1.5 kg Kalbshaxe	1 Zwiebel
3 Ochsenschwanz große Scheiben	6 Gewürznelken
Salz (nach Möglichkeit grobes Meersalz)	4 Knoblauchzehen
500 g Lauch	750 g Kartoffeln
700 g Möhren	2 Markknochen
400 g Rübchen weiße	1 EL Weinessig
	200 ml Portwein

1. Einen großen Suppentopf mit etwa 7 l Wasser füllen. Das Fleisch, die Kalbshaxe und den Ochsenschwanz kalt waschen und in den Topf geben. Salzen. Den Topf aufsetzen und das Wasser zum Kochen bringen. Den entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.
2. Inzwischen vom Lauch die Wurzeln abschneiden und das Grün entfernen. Die Stangen in Wasser legen, damit sich der Sand löst, dann zusammenbinden. Die Möhren waschen und putzen. Die weißen Rübchen schälen und halbieren. Den Sellerie waschen, unten abschneiden und die äußeren Stangen entfernen. Die Stangen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und mit den Nelken spicken. Den Knoblauch schälen und in Stifte schneiden.
3. Wenn die Suppe nach häufigem Abschäumen klar ist, das Gemüse hineingeben. Nochmals aufkochen lassen und die Hitze so reduzieren, dass der Eintopf gerade eben kocht. Den Topf zudecken und das Gericht etwa 4 Stunden garen.
4. Nach etwa 3 Stunden die Kartoffeln schälen. 2 - 3 Suppenkellen Fleischbrühe entnehmen und in einen anderen Topf geben. Die Kartoffeln in der Brühe und etwas Wasser bei sehr schwacher Hitze in etwa 45 Minuten garen.
5. Inzwischen die Markknochen waschen und in einen kleinen Topf geben. Salzen und mit Wasser bedecken. Den Weinessig hinzufügen. Die Knochen mit dem Mark in etwa 30 Minuten garen.
6. Zum Servieren das Fleisch aus dem Topf heben, vom Knochen lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Das Gemüse ringsherum anordnen. Das Mark aus den Knochen lösen und in 8 Teilen anrichten. Die Suppe noch einmal abschmecken und eventuell nachwürzen. Den Portwein angießen.
7. Vor jeden Gast einen Suppenteller stellen, so dass jeder sich seinen Eintopf nach Geschmack zusammenstellen und mit der Fleischbrühe übergießen kann. Helles Bauernbrot und einen kräftigen roten Landwein dazu reichen.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

**Garzeit** 180 Minuten

1700 kJ

**18.37 Roquefort-Lauch-Suppe**

1 EL Margarine oder Butter	7 dl Gemüse- oder Hühnerbouillon
250 g Bleichlauch, in Ringen	1 dl Rahm oder Saucenrahm
150 g Kartoffeln, in Würfeln	150 g Roquefort, zerkrümelt
2 dl Milch	1 Msp. Cayennepfeffer

Lauch und Kartoffeln in der warmen Margarine oder Butter ca. 5 Minuten andämpfen. Mit Milch ablöschen und während ca. 15 Minuten auf kleinem Feuer weich kochen, gelegentlich umrühren. Im Mixer pürieren oder durchs Passevite treiben, evtl. durchs Sieb zurück in die Pfanne geben. Bouillon zugeben, aufkochen. Rahm und Roquefort beifügen, würzen und unter Rühren nur kurz erhitzen.

Tipp: Nach Belieben flaumig geschlagenen Rahm dazu servieren.

**18.38 Vichyssoise**

300 g Kartoffeln	1/4 l Schlagsahne
1 Stange Porree/Lauch	Salz
2 EL Butter	schwarzer Pfeffer
1 l Fleischbrühe	Schnittlauch zum Bestreuen

Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Porree putzen, halbieren, waschen und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Porree und Kartoffeln darin 3 Minuten dünsten. Mit Fleischbrühe auffüllen, mit Salz würzen.

20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln zerfallen. Die Suppe pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Schlagsahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer ab 1 schmecken.

Suppe kalt stellen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**18.39 Zwiebellauchrahmsuppe mit Mettbrötchen**

8 Scheib. Baguette	Salz, Pfeffer, Muskat
1 Schale(n) Kresse	1 TL Rapsöl
30 g feine Emmentalerwürfel	100 g Shiitakepilze
30 g Zwiebelwürfel	125 ml Sahne
120 g Zwiebelmettwurst	0.5 l Gemüsebrühe

1/4 l Milch  
2 EL Mehl

2 EL Rapsöl  
250 g Zwiebellauch

Vorbereitung Zwiebellauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Shiitakepilze putzen, mit Küchenkrepp gut abreiben und in Streifen schneiden. Die Kresse abschneiden. Zubereitung Rapsöl erhitzen. Den Lauch zugeben, glasig dünsten und mit Mehl bestäuben. Milch und Brühe aufgießen und etwa 6 Minuten köcheln lassen. Die Shiitakepilze ebenfalls in Öl leicht anbraten. Die Suppe mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mett mit Zwiebeln und Käsewürfel vermengen und auf die Baguettescheiben aufstreichen, bei 160° C 4 - 6 Minuten im Ofen überbacken. Anrichten Suppe auf tiefen Tellern verteilen, Shiitakepilze darüber geben und mit Kresse bestreuen. Mettbrötchen dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30



## Index

- AAL  
See-Aal auf Gemüse, 43
- ANTJE  
Porree-Fisch-Gratin, 42  
Porree-Käse-Ecken, 75  
Porreesalat mit Ziegenkäse, 137  
Porreetopf mit Käseklößchen, 166
- APFEL  
Apfel-Lauch-Salat mit Hackfleischbällchen, 129  
Apfel-Lauchsalat mit Mettbällchen, 129  
Apfel-Lauchzwiebel-Salat, 130  
Kartoffel-Apfel-Lauch-Gratin, 20  
Kartoffelgratin mit Apfelkruste, 144  
Lauch-Apfel-Gemüse, 1  
Lauch-Apfel-Wähe, 100
- APRIL  
Kalbsvögel mit Lachnudeln, 51  
Lauch-Tartelettes, 104  
Lauchsuppe mit Crostini, 160  
Zander mit Lauch-Heu in Biersüppchen, 45
- AUFLAUF  
Auflauf mit Makkaroni und Lauchgemüse, 97  
Bulgarischer Lauchtopf, 15  
Grießauflauf mit Hühnerleber, 19  
Hack-Auflauf mit Porree & Kartoffeln, 19  
Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Edelpilzkäse-Sesam-Kruste, 21  
Kartoffel-Porree-Auflauf, 22  
Lauchauflauf, 23  
Lauchauflauf mit Kartoffelkruste, 23  
Nudel-Porree-Auflauf, 27  
Porree-Hackfleisch-Auflauf, 29  
Porree-Schinken-Röllchen, 31  
Reis-Lauch-Auflauf, 31  
Roastbeef-Auflauf mit Lauch, 32  
Schales (Kartoffel-Lauch-Auflauf), 33
- Spätzle-Lauch-Auflauf, 34  
Speck-Lauch-Förmchen, 35  
Tomaten-Porree-Auflauf mit Käse-Soße, 35
- AUGUST  
Lauch-Tofu-Quiche, 105  
Porree - Die scharfen Stangen, 71, 72
- BACKEN  
Lauchkuchen, 106  
Lauchtorte, 108
- BADEN  
Badische Lauchsuppe, 149
- BANDNUDEL  
Bandnudel-Lauch-Gratin, 15  
Bandnudeln mit Lachs und Lauch, 97  
Nudeln mit Linsen und Lauch, 112
- BASILIKUM  
Basilikumschaum, 141  
Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 150
- BAYRISCH  
Donauwaller im Wurzelsud, 37  
Pichelsteiner, 54
- BEILAGE  
Döppenlappes, 1  
Lauch, 81  
Lauch gebraten mit Senfbutter, 1  
Lauch-Apfel-Gemüse, 1  
Lauchgemüse mit Pinienkernen, 2  
Lauchgratin, 83  
Lachnudeln, 2  
Lauchterrine, 124  
Lauchzwiebeln in Balsamico-Marinade, 3  
Lauchzwiebeln mit Zitronensoße, 3  
Ofenkartoffeln mit Porree, 4  
Polentaschnitten mit Lauch, 4  
Zitronenlauch, 5
- BERN

- Chandertaler Louchgratin (Lauchgratin), 16
- BIER  
Zander mit Lauch-Heu in Biersüppchen, 45
- BIRNE  
Porree-Birnen-Quiche, 115
- BOHNE  
Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 150  
Schultergoulasch mit roten Bohnen auf Lauchnudeln, 59
- BRATEN  
Rôti de porc avec sauce au poireau, 57
- BRATWURST  
Bratwurst mit Porreegemüse, 47
- BROKKOLI  
Brokkoli-Lauch-Quiche, 98  
Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 154
- BROT  
Champignonbrot mit Lauchzwiebeln, 7  
Lauch-Schinken-Toast, 7  
Lauchbrot mit Speck, 8
- BUCHWEIZEN  
Sellerie mit Buchweizen, 90
- BUFFET  
Kürbissuppe, 154  
Lauch-Quiche, 101
- BULGARIEN  
Bulgarischer Lauchtopf, 15
- BUTTER  
Spargel-Lauchpäckchen mit Orangen-Senfbutterm, 91
- CAMEMBERT  
Camemberttörtchen im Lauchmantel, 75
- CHAMPIGNON  
Champignonbrot mit Lauchzwiebeln, 7  
Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen, 143  
Kartoffelsuppe mit Champignons, 153  
Marinierte Champignons mit Lauch und Kräuter-Dip, 85
- CHUEECHLI  
Lauch-Tartelettes, 95
- CREME  
Heilbuttgratin auf Lauch, 20  
Lachsmousse mit lauwarmen Lauch und Dillcreme, 155
- CREMESUPPE  
Kürbissuppe, 154  
Lauchcremesuppe, 157
- CURRY  
Fisch-Piccata mit Curry, 39  
Kokos-Schnitzel in Curry-Porree-Soße, 65
- DEZEMBER  
Fisch-Piccata mit Curry, 39  
Lammfrikadellen auf Currylauch, 52  
Lauch-Stilton-Toasts, 8  
Lauch-Timbale, 155  
Paupiettes de legumes, 145  
Porree mit Schinken-Nusshaube, 87  
Speck-Lauch-Eintopf, 34
- DIABETES  
Gratiniertes Porree mit Sahne, 80  
Lauchsuppe, 159
- DILL  
Lachsmousse mit lauwarmen Lauch und Dillcreme, 155
- DORSCHFILET  
Dorschragout, 37
- EI  
Eierschinken-Quiche mit Sauerrahm und Winterlauch, 98  
Kartoffel-Omeletts mit Speck - und Lauchzwiebeln, 11  
Lauchkuchen mit Kräutern, 107  
Marinierter Wein-Lauch mit Wachseiern, 11  
Omeletten-Lauch-Schnecken, 12  
Rinderrouladen, 56
- EINFACH  
Dorschragout, 37  
Gemüse mit Käsehäubchen, 79

- Gemüsesoufflé mit Frischkäse, 16  
 Gratinierte Grießnocken, 18  
 Gratinierter Porree mit Sahne, 80  
 Heilbuttgratin auf Lauch, 20  
 Lauch-Tarte mit Blauschimmelkäse, 103  
 Lauch-Tofu-Quiche, 105  
 Lauchauflauf mit Kartoffelkruste, 23  
 Lauchgratin mit Tomatenhaube, 145  
 Lauchsuppe mit Gorgonzola, 161  
 Lauchsuppe mit Rotbarsch, 162  
 Linsen-Lauch-Eintopf, 26  
 Möhren-Porree-Topf, 27  
 Papet vaudois (Waadtländer Lauchentopf), 28  
 Pichelsteiner, 54  
 Pochierte Eier auf Rahmporree, 12  
 Roastbeef sauer-scharf, 56  
 See-Aal auf Gemüse, 43  
 Tofu mit Gemüse in Zitronensauce, 146  
 Warmer Lauchsalat, 138
- EINTOPF
- Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 150  
 Lauchsuppe mit Saucisson, 26  
 Linsen-Lauch-Eintopf, 26  
 Papet au poisson (Lauchentopf mit Fisch), 28  
 Papet vaudois (Waadtländer Lauchentopf), 28  
 Porree-Nudeltopf, 30  
 Speck-Lauch-Eintopf, 34
- ENDIVIE
- Pizza mit Lauch, Endivien, Spinat und Stracchino, 114
- FEBRUAR
- Felchenfilets auf Lauch, 38  
 Grieß-Lauchsuppe, 150  
 Käse-Lauch-Sauce, 141  
 Kartoffel-Lauch-Gratin, 21  
 Lauchsalat mit Pesto-Röllchen, 133  
 Lauwarmer Porreesalat, 134
- Papet vaudois (Waadtländer Lauchentopf), 28  
 Porreesalat, 136  
 Rôti de porc avec sauce au poireau, 57
- FELCHE
- Felchenfilets auf Lauch, 38
- FESTLICH
- Lachsmousse mit lauwarmen Lauch und Dillcreme, 155
- FISCH
- Bandnudeln mit Lachs und Lauch, 97  
 Basilikumschaum, 141  
 Donauwaller im Wurzelsud, 37  
 Dorschragout, 37  
 Felchenfilets auf Lauch, 38  
 Fisch im Lauchbett, 39  
 Fisch-Piccata mit Curry, 39  
 Kabeljau auf Lauchbett, 41  
 Lachs mit Porreegemüse, 41  
 Lauchsuppe mit Rotbarsch, 162  
 Papet au poisson (Lauchentopf mit Fisch), 28  
 Porree-Fisch-Gratin, 42  
 Porree-Orangen-Salat mit Zander, 134  
 Rösti-Taler mit Räucherlachs, 89  
 Rotbarschfilet auf Lauchgemüse, 43  
 See-Aal auf Gemüse, 43  
 Seelachsfilets mit Lauchgemüse, 43  
 Seeteufel auf Lauch, 44  
 Zander mit Lauch-Heu in Biersüppchen, 45
- FLEISCH
- Apfel-Lauch-Salat mit Hackfleischbällchen, 129  
 Apfel-Lauchsalat mit Mettbällchen, 129  
 Blanquette de veau, 47  
 Fleischpflanzerl mit Lauchgemüse und Butterkartoffeln, 48  
 Frikadellen mit Lauch-Rahm, 49  
 Hack-Auflauf mit Porree & Kartoffeln, 19  
 Hack-Lauch-Spieße, 49  
 Heidschnucke im Mummegelee mit warmem Kartoffel-Lauch-Salat, 50

- Kalbsvögel mit Lauchnudeln, 51  
 Kasseler mit Lauchzwiebel-Haube, 51  
 Lammfrikadellen auf Currylauch, 52  
 Lauchzwiebel-Frikadellen, 53  
 Mixed Grill mit Kartoffel-Lauch-Gratin, 53  
 Neue Kartoffeln im Lauchmantel auf Fleischsoße mit Käsehaube, 85  
 Porree-Hackfleisch-Auflauf, 29  
 Porree-Kräuter-Küchlein, 115  
 Porree-Paprika-Pfanne, 54  
 Porree-Rouladen, 55  
 Roastbeef sauer-scharf, 56  
 Roastbeef-Auflauf mit Lauch, 32  
 Rôti de porc avec sauce au poireau, 57  
 Schnelle Lauchpfanne mit Rindfleisch, 58  
 Schultergoulasch mit roten Bohnen auf Lauchnudeln, 59  
 Schweineroulade mit Lauch-Käsefüllung auf Austernpilzen, 59  
 Schweinerücken im Lauchmantel, 60  
 Siedfleischrollen mit Lauch, 61  
 Warmer Kartoffelsalat mit jungem Lauch und gegrilltem Steak, 93
- FLEISCHLOS**  
 Kartoffel-Porree-Auflauf, 22  
 Porree-Zwiebel-Kuchen, 118
- FLEISCHTOMATE**  
 Dorschragout, 37
- FLUNDER**  
 Fisch im Lauchbett, 39  
 Papet au poisson (Laucheintopf mit Fisch), 28
- FORELLE**  
 Papet au poisson (Laucheintopf mit Fisch), 28
- FRAICHE**  
 Heilbuttgratin auf Lauch, 20  
 Lachsmousse mit lauwarmen Lauch und Dillcreme, 155
- FRANKREICH**  
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 150  
 Pot-au-feu, 167  
 Vichyssoise, 168
- FRIKADELLE**  
 Fleischpflanzerl mit Lauchgemüse und Butterkartoffeln, 48  
 Frikadellen mit Lauch-Rahm, 49
- FRISCHKÄESE**  
 Gemüsesoufflé mit Frischkäse, 16
- GAESTE**  
 Donauwaller im Wurzelsud, 37  
 Garnelen mit Paprikagemüse, 40  
 Gemüse mit Käsehäubchen, 79  
 Grießauflauf mit Hühnerleber, 19  
 Kürbissuppe, 154  
 Lachsmousse mit lauwarmen Lauch und Dillcreme, 155  
 Pot-au-feu, 167  
 Roastbeef sauer-scharf, 56
- GAMBA**  
 Gambaspieß an Lauchpiccata und geschmolzenen Tomaten, 40
- GANS**  
 Rohe Lauch-Bratkartoffeln mit Gänse-sülze, 89
- GARNELE**  
 Garnelen mit Paprikagemüse, 40
- GEBAECK**  
 Lauch-Tartelettes, 95
- GEFLUEGEL**  
 Basilikumschaum, 141  
 Hähnchenbrustfilet im Porreemantel, 63  
 Hähnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln, 64  
 Hähnchenspieß mit Lauch und Tomaten-Kompott, 64  
 Kokos-Schnitzel in Curry-Porree-Soße, 65  
 Kräuterhähnchen mit Knoblauch-croûtons und Lauchgemüse, 66  
 Porreegemüse mit Hähnchen, 88  
 Porreesalat des Chefs, 137

- Puten-Medaillons auf Porree-Pilz-Rahm, 66  
 Putenspießchen auf Lauchsalat mit geröstetem Curry-Stangenbrot, 67
- GEFUELLT  
 Hühnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln, 64
- GEMUESE  
 Feine Lauchcremesuppe, 149  
 Französisches Lauchgericht, 77  
 Gebackener Kürbis mit Porree, 77, 78  
 Gefüllter Lauch, 78, 79  
 Gemüse mit Käsehäubchen, 79  
 Gratinerter Porree mit Sahne, 80  
 Griechischer Lauchsalat, 130  
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 154  
 Kürbissuppe, 154  
 La Flamiche, 123  
 Lauch, 69, 81  
 Lauch gebraten mit Senfbutterm, 1  
 Lauch im Schinkenmantel, 81  
 Lauch in Teighülle, 81  
 Lauch Marseiller Art, 82  
 Lauch überbacken, 82  
 Lauch-Apfel-Gemüse, 1  
 Lauchauflauf, 23  
 Lauchgemüse mit Pinienkernen, 2  
 Lauchgratin, 25, 83  
 Lauchrollen Vichy, 26  
 Lauchsnack mit Käse, 83  
 Lauchterrine, 124  
 Lauchwickel Mortadella, 84  
 Lauchzwiebeln in Balsamico-Marinade, 3  
 Lauchzwiebeln mit Zitronensoße, 3  
 Mangold und Lauch Gemüse, 84  
 Möhren-Lauch-Gemüse, 85  
 Möhren-Porree-Topf, 27  
 Porree (Lauch), 70  
 Porree im Käse-Schinken-Mantel, 86  
 Porree in Käsesauce, 86  
 Porree mit Schinken-Nusshaube, 87  
 Porreegemüse auf Bauernart, 88  
 Porreegemüse mit Hähnchen, 88  
 Porreesalat, 136  
 Püreenester mit Lauchgemüse, 88  
 Sellerie mit Buchweizen, 90  
 Spargel-Lauchpäckchen mit Orangen-Senfbutterm, 91  
 Überbackener Lauch, 91  
 Überbackener Porree in Käsesoße, 92  
 Waadtländer Lauch, 93  
 Zeytinli Prasa, 93  
 Zitronenlauch, 5
- GETREIDE  
 Kernotto mit Lauch und Pilzen, 144
- GEWUERZ  
 Kabeljau auf Lauchbett, 41
- GOLDBUTT  
 Fisch im Lauchbett, 39
- GORGONZOLA  
 Lauchsuppe mit Gorgonzola, 161
- GRATIN  
 Bandnudel-Lauch-Gratin, 15  
 Chandertaler Louchgratin (Lauchgratin), 16  
 Döppenlappes, 1  
 Gratin à la romande, 17  
 Gratin de pommes de terre et de poireaux, 17  
 Gratinierte Griebnocken, 18  
 Heilbuttgratin auf Lauch, 20  
 Kartoffel-Apfel-Lauch-Gratin, 20  
 Kartoffel-Lauch-Gratin, 21, 22  
 Kartoffelgratin mit Apfelkruste, 144  
 Lauchgratin, 24, 25, 83  
 Lauchgratin mit Fontina-Käse, 25  
 Lauchgratin mit Tomatenhaube, 145  
 Lauchnudeln, 2  
 Lauchrollen Vichy, 26  
 Mixed Grill mit Kartoffel-Lauch-Gratin, 53  
 Porree-Fisch-Gratin, 42
- GRIECHISCH  
 Griechischer Lauchsalat, 130
- GRIESS  
 Gratinierte Griebnocken, 18

- Grieß-Lauchsuppe, 150
- GRILLEN  
Putenspießchen auf Lauchsalat mit geröstetem Curry-Stangenbrot, 67
- GRUNDLAGE  
Porree - Die scharfen Stangen, 71, 72
- GULASCH  
Schultergoulasch mit roten Bohnen auf Lauchnudeln, 59
- GURKE  
Tortellini Salat, 138
- HACK  
Apfel-Lauch-Salat mit Hackfleischbällchen, 129  
Fleischpflanzerl mit Lauchgemüse und Butterkartoffeln, 48  
Frikadellen mit Lauch-Rahm, 49  
Hack-Auflauf mit Porree & Kartoffeln, 19  
Hack-Lauch-Spieße, 49  
Lammfrikadellen auf Currylauch, 52  
Lauchzwiebel-Frikadellen, 53  
Neue Kartoffeln im Lauchmantel auf Fleischsoße mit Käsehaube, 85  
Porree-Hackfleisch-Auflauf, 29  
Porree-Paprika-Pfanne, 54
- HACKFLEISCH  
Porreesuppe, 165
- HAEHNCHENBRUST  
Hähnchenbrustfilet im Porreemantel, 63
- HAUPTGERICHT  
Donauwaller im Wurzelsud, 37  
Kürbissuppe, 154  
Pichelsteiner, 54
- HEIDELBERG  
Lauch, 81
- HEIDSCHNUCKE  
Heidschnucke im Mummegelee mit warmem Kartoffel-Lauch-Salat, 50
- HEISSER-STEIN  
Lauchzwiebel-Frikadellen, 53
- HERZHAFT  
Champignonbrot mit Lauchzwiebeln, 7
- Lauch-Schinken-Kuchen, 102  
Lauch-Tartelettes, 95  
Lauchbrot mit Speck, 8  
Lauchkuchen, 106, 107  
Lauchtorte, 108–111  
Pfälzer Lauchkuchen, 114  
Porree-Kräuter-Küchlein, 115  
Porree-Zwiebel-Kuchen, 118  
Rias Porreetorte, 95  
Schinken-Lauch-Wähe, 121
- HIRSE  
Hirse und Lauch, 143
- HOLLAND  
Porree-Fisch-Gratin, 42  
Porree-Käse-Ecken, 75  
Porreesalat mit Ziegenkäse, 137  
Porreetopf mit Käseklößchen, 166
- HUEHNERLEBER  
Grießauflauf mit Hühnerleber, 19
- HUHN  
Grießauflauf mit Hühnerleber, 19  
Hähnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln, 64  
Hähnchenspieß mit Lauch und Tomaten-Kompott, 64  
Kräuterhähnchen mit Knoblauch-croûtons und Lauchgemüse, 66  
Mixed Grill mit Kartoffel-Lauch-Gratin, 53  
Porreegemüse mit Hähnchen, 88  
Porreesalat des Chefs, 137
- INFORMATION  
Lauch, 69  
Lauch: Schmackhafter Kraftspender, 69  
Lauchzwiebeln, 69  
Porree (Lauch), 70  
Porree - Die scharfen Stangen, 72
- ITALIEN  
Auflauf mit Makkaroni und Lauchgemüse, 97  
Lauchgratin, 24, 83  
Lauchtorte, 109  
Penne mit Porree, 113

- Pizza mit Lauch, Endivien, Spinat und Stracchino, 114  
 Püreenester mit Lauchgemüse, 88  
 Spaghetti mit Rahmporree, 122
- JANUAR  
 Lauch-Tarte-Tatin, 104  
 Lauchrollen Vichy, 26  
 Lauchsuppe mit Schinken, 162  
 Linsen-Lauch-Eintopf, 26  
 Schinken-Lauch-Wähe, 121
- JULI  
 Möhren-Porree-Topf, 27  
 Porree-Spinat-Salat, 135
- KABELJAU  
 Kabeljau auf Lauchbett, 41
- KAESE  
 Blauschimmel-Frischkäse-Terrine im Lauchmantel, 123  
 Bulgarischer Lauchtopf, 15  
 Camemberttörtchen im Lauchmantel, 75  
 Gemüse mit Käsehäubchen, 79  
 Gemüsesoufflé mit Frischkäse, 16  
 Käse-Lauch-Sauce, 141  
 Kartoffelsuppe mit Lauchringen, 153  
 Lauch überbacken, 82  
 Lauchcremesuppe mit Käse, 158  
 Lauchkuchen, 106  
 Lauchnudeln, 2  
 Lauchsnack mit Käse, 83  
 Lauchsuppe mit Gorgonzola, 161  
 Möhren-Lauch-Gemüse, 85  
 Pochierte Eier auf Rahmporree, 12  
 Porree in Käsesauce, 86  
 Porree-Käse-Ecken, 75  
 Porree-Tarteletts mit Gorgonzola, 118  
 Porreesalat mit Ziegenkäse, 137  
 Quiche fromage-poireau, 119  
 Roquefort-Lauch-Suppe, 168
- KALB  
 Blanquette de veau, 47  
 Gratinierte Grießnocken, 18
- Kalbsvögel mit Lauchnudeln, 51  
 Pot-au-feu, 167
- KALBFLEISCH  
 Pot-au-feu, 167
- KALBSBRAET  
 Gratinierte Grießnocken, 18
- KALBSHAXE  
 Pot-au-feu, 167
- KALORIENARM  
 Lauchsuppe mit Rotbarsch, 162
- KAROTTE  
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 150  
 Hähnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln, 64  
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 154  
 Rinderrouladen, 56
- KARTOFFEL  
 Döppelappes, 1  
 Gemüse mit Käsehäubchen, 79  
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 150  
 Gratin à la romande, 17  
 Gratin de pommes de terre et de poireaux, 17  
 Hack-Auflauf mit Porree & Kartoffeln, 19  
 Heidschnucke im Mummegelee mit warmem Kartoffel-Lauch-Salat, 50  
 Kartoffel-Apfel-Lauch-Gratin, 20  
 Kartoffel-Lachs-Salat, 131  
 Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Edelpilzkäse-Sesam-Kruste, 21  
 Kartoffel-Lauch-Gratin, 21, 22  
 Kartoffel-Lauch-Suppe, 151  
 Kartoffel-Lauchsuppe mit Pfifferlingen und krossen Speckchips, 151  
 Kartoffel-Omeletts mit Speck - und Lauchzwiebeln, 11  
 Kartoffel-Porree-Auflauf, 22  
 Kartoffel-Porree-Salat, 131  
 Kartoffel-Porree-Suppe, 152

- Kartoffelgratin mit Apfelkruste, 144  
 Kartoffelsuppe mit Champignons, 153  
 Kartoffelsuppe mit Lauchringen, 153  
 Lauchquark, 141  
 Lauchsuppe mit Gorgonzola, 161  
 Lauchsuppe mit Rotbarsch, 162  
 Mixed Grill mit Kartoffel-Lauch-Gratin, 53  
 Neue Kartoffeln im Lauchmantel auf Fleischsoße mit Käsehaube, 85  
 Ofenkartoffeln mit Porree, 4  
 Pichelsteiner, 54  
 Püreenester mit Lauchgemüse, 88  
 Rösti-Taler mit Räucherlachs, 89  
 Rohe Lauch-Bratkartoffeln mit Gänse-sülze, 89  
 Schales (Kartoffel-Lauch-Auflauf), 33  
 See-Aal auf Gemüse, 43  
 Vichyssoise, 168  
 Warmer Kartoffelsalat mit jungem Lauch und gegrilltem Steak, 93
- KARTOFFELSALAT  
 Warmer Kartoffelsalat mit jungem Lauch und gegrilltem Steak, 93
- KARTOFFELSUPPE  
 Kartoffelsuppe(2) mit Kartoffel-Lauch-Stroh, 154
- KASSELER  
 Kasseler mit Lauchzwiebel-Haube, 51  
 Porree-Kräuter-Küchlein, 115
- KIND  
 Dorschragout, 37  
 Gratinierte Grießnocken, 18  
 Kartoffelgratin mit Apfelkruste, 144
- KLASSISCH  
 Rinderrouladen, 56
- KNOBLAUCH  
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 150  
 Mangold und Lauch Gemüse, 84
- KOHL  
 Wintergemüse, 73
- KRAEUTER  
 Kräuterhähnchen mit Knoblauch-croûtons und Lauchgemüse, 66  
 Lauchkuchen mit Kräutern, 107  
 Marinierte Champignons mit Lauch und Kräuter-Dip, 85
- KRESSE  
 Pfifferling-Lauchsuppe mit Kresse, 163
- KUCHEN  
 Lauch-Schinken-Kuchen, 102  
 Lauchkuchen, 106, 107  
 Pfälzer Lauchkuchen, 114  
 Porree-Zwiebel-Kuchen, 118  
 Rias Porreetorte, 95
- KUERBIS  
 Gebackener Kürbis mit Porree, 77, 78  
 Kürbis-Lauch Pie, 100
- LACHS  
 Bandnudeln mit Lachs und Lauch, 97  
 Lachs mit Porreegemüse, 41  
 Lachsmousse mit lauwarmen Lauch und Dillcreme, 155
- LAMM  
 Lammfrikadellen auf Currylauch, 52
- LAUCH  
 Apfel-Lauch-Salat mit Hackfleischbällchen, 129  
 Apfel-Lauchsalat mit Mettbällchen, 129  
 Apfel-Lauchzwiebel-Salat, 130  
 Auflauf mit Makkaroni und Lauchgemüse, 97  
 Badische Lauchsuppe, 149  
 Bandnudel-Lauch-Gratin, 15  
 Bandnudeln mit Lachs und Lauch, 97  
 Basilikumschaum, 141  
 Blanquette de veau, 47  
 Blauschimmel-Frischkäse-Terrine im Lauchmantel, 123  
 Brokkoli-Lauch-Quiche, 98  
 Bulgarischer Lauchtopf, 15  
 Camemberttörtchen im Lauchmantel, 75  
 Champignonbrot mit Lauchzwiebeln, 7

- Chandertaler Louchgratin (Lauchgratin), 16
- Döppelappes, 1
- Donauwaller im Wurzelsud, 37
- Dorschragout, 37
- Eierschinken-Quiche mit Sauerrahm und Winterlauch, 98
- Feine Lauchcremesuppe, 149
- Felchenfilets auf Lauch, 38
- Fisch im Lauchbett, 39
- Fisch-Piccata mit Curry, 39
- Fleischpflanzerl mit Lauchgemüse und Butterkartoffeln, 48
- Französisches Lauchgericht, 77
- Frikadellen mit Lauch-Rahm, 49
- Gambaspieß an Lauchpiccata und geschmolzenen Tomaten, 40
- Garnelen mit Paprikagemüse, 40
- Gefüllter Lauch, 78, 79
- Gemüse mit Käsehäubchen, 79
- Gemüsesoufflé mit Frischkäse, 16
- Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 150
- Gratin à la romande, 17
- Gratin de pommes de terre et de poireaux, 17
- Gratinierte Grießnocken, 18
- Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen, 143
- Griechischer Lauchsalat, 130
- Grieß-Lauchsuppe, 150
- Grießauflauf mit Hühnerleber, 19
- Grüne Nudeln mit Lauch, 99
- Hack-Lauch-Spieße, 49
- Heidschnucke im Mummegelee mit warmem Kartoffel-Lauch-Salat, 50
- Heilbuttgratin auf Lauch, 20
- Hirse und Lauch, 143
- Hühnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln, 64
- Hühnchenspieß mit Lauch und Tomaten-Kompott, 64
- Kabeljau auf Lauchbett, 41
- Käse-Lauch-Sauce, 141
- Kalbsvögel mit Lauchnudeln, 51
- Kartoffel-Apfel-Lauch-Gratin, 20
- Kartoffel-Lachs-Salat, 131
- Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Edelpilzkäse-Sesam-Kruste, 21
- Kartoffel-Lauch-Gratin, 21, 22
- Kartoffel-Lauch-Suppe, 151
- Kartoffel-Lauchsuppe mit Pfifferlingen und krossen Speckchips, 151
- Kartoffel-Omeletts mit Speck - und Lauchzwiebeln, 11
- Kartoffelgratin mit Apfelkruste, 144
- Kartoffelsuppe mit Champignons, 153
- Kartoffelsuppe mit Lauchringen, 153
- Kartoffelsuppe(2) mit Kartoffel-Lauch-Stroh, 154
- Kasseler mit Lauchzwiebel-Haube, 51
- Kernotto mit Lauch und Pilzen, 144
- Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 154
- Kräuterhähnchen mit Knoblauch-croûtons und Lauchgemüse, 66
- Kürbis-Lauch Pie, 100
- Kürbissuppe, 154
- La Flamiche, 123
- Lachsmousse mit lauwarmen Lauch und Dillcreme, 155
- Lammfrikadellen auf Currylauch, 52
- Lauch, 69, 81
- Lauch gebraten mit Senfbutter, 1
- Lauch im Schinkenmantel, 81
- Lauch in Teighülle, 81
- Lauch Marseiller Art, 82
- Lauch überbacken, 82
- Lauch-Apfel-Gemüse, 1
- Lauch-Apfel-Wähe, 100
- Lauch-Hörnli mit Radiesli, 101
- Lauch-Pilaw, 127
- Lauch-Quiche, 101
- Lauch-Quiches mit Comte, 102
- Lauch-Schinken-Kuchen, 102
- Lauch-Schinken-Toast, 7
- Lauch-Stilton-Toasts, 8

- Lauch-Tarte mit Blauschimmelkäse, 103  
 Lauch-Tarte-Tatin, 104  
 Lauch-Tartelettes, 95, 104  
 Lauch-Timbalen, 155  
 Lauch-Tofu-Quiche, 105  
 Lauch: Schmackhafter Kraftspender, 69  
 Lauchauflauf, 23  
 Lauchauflauf mit Kartoffelkruste, 23  
 Lauchbrot mit Speck, 8  
 Lauchcrèmesuppe, 158  
 Lauchcremesuppe, 156, 157  
 Lauchcremesuppe mit Käse, 158  
 Lauchgemüse mit Pinienkernen, 2  
 Lauchgratin, 24, 25, 83  
 Lauchgratin mit Fontina-Käse, 25  
 Lauchgratin mit Tomatenhaube, 145  
 Lauchkuchen, 106, 107  
 Lauchkuchen mit Kräutern, 107  
 Lauchnudeln, 2  
 Lauchquark, 141  
 Lauchquiches, 108  
 Lauchrisotto, 127  
 Lauchrollen Vichy, 26  
 Lauchsalat, 132  
 Lauchsalat mit Pesto-Röllchen, 133  
 Lauchsalat mit Schafskäse-Creme, 133  
 Lauchsnack mit Käse, 83  
 Lauchsuppe, 158, 159  
 Lauchsuppe mit Crostini, 160  
 Lauchsuppe mit Croutons, 160  
 Lauchsuppe mit Gorgonzola, 161  
 Lauchsuppe mit Rotbarsch, 162  
 Lauchsuppe mit Saucisson, 26  
 Lauchsuppe mit Schinken, 162  
 Lauchterrinen, 124  
 Lauchtorte, 108–111  
 Lauchwickel Mortadella, 84  
 Lauchzwiebel-Frikadellen, 53  
 Lauchzwiebeln, 69  
 Lauchzwiebeln in Balsamico-Marinade, 3  
 Lauchzwiebeln mit Zitronensoße, 3  
 Linsen-Lauch-Eintopf, 26  
 Marinierte Champignons mit Lauch und Kräuter-Dip, 85  
 Mariniertes Wein-Lauch mit Wachseiern, 11  
 Mini-Quiche mit Lauch und geräucher-tem Schinken, 111  
 Mini-Quiche mit Lauch und Walnüssen, 112  
 Mixed Grill mit Kartoffel-Lauch-Gratin, 53  
 Möhren-Lauch-Gemüse, 85  
 Neue Kartoffeln im Lauchmantel auf Fleischsoße mit Käsehaube, 85  
 Nudeln mit Linsen und Lauch, 112  
 Omeletten-Lauch-Schnecken, 12  
 Papet au poisson (Laucheintopf mit Fisch), 28  
 Papet vaudois (Waadtländer Laucheintopf), 28  
 Paupiettes de legumes, 145  
 Pfälzer Lauchkuchen, 114  
 Pfifferling-Lauchsuppe mit Kresse, 163  
 Pichelsteiner, 54  
 Pizza mit Lauch, Endivien, Spinat und Stracchino, 114  
 Pochierte Eier auf Rahmporree, 12  
 Polentaschnitten mit Lauch, 4  
 Porree (Lauch), 70  
 Porree-Rahmsuppe mit würzigen - Klößchen, 164  
 Porree-Rahmsuppe mit würzigen Klößchen, 164  
 Pot-au-feu, 167  
 Püreenester mit Lauchgemüse, 88  
 Putenspießchen auf Lauchsalat mit ge-röstetem Curry-Stangenbrot, 67  
 Quiche fromage-poireau, 119  
 Quiche von Frühlingslauch mit Rucola und krossem Pancetta, 120  
 Reis-Lauch-Auflauf, 31  
 Rinderrouladen, 56  
 Roastbeef sauer-scharf, 56  
 Roastbeef-Auflauf mit Lauch, 32  
 Rösti-Taler mit Räucherlachs, 89

- Rohe Lauch-Bratkartoffeln mit Gänse-  
sülze, 89
- Roquefort-Lauch-Suppe, 168
- Rotbarschfilet auf Lauchgemüse, 43
- Rôti de porc avec sauce au poireau, 57
- Schales (Kartoffel-Lauch-Auflauf), 33
- Schinken-Lauch-Wähe, 121
- Schinken-Lauch-Wickel, 33
- Schnelle Lauchpfanne mit Rindfleisch,  
58
- Schultergoulasch mit roten Bohnen auf  
Lauchnudeln, 59
- Schweineroulade mit Lauch-  
Käsefüllung auf Austernpilzen,  
59
- Schweinerücken im Lauchmantel, 60
- See-Aal auf Gemüse, 43
- Seelachsfilets mit Lauchgemüse, 43
- Seeteufel auf Lauch, 44
- Sellerie mit Buchweizen, 90
- Siedfleischrollen mit Lauch, 61
- Spätzle mit Lauchstreifen und Speck,  
121
- Spätzle-Lauch-Auflauf, 34
- Spargel-Lauchpäckchen mit Orangen-  
Senfbutter, 91
- Speck-Lauch-Eintopf, 34
- Speck-Lauch-Förmchen, 35
- Tofu mit Gemüse in Zitronensauce, 146
- Tortellini Salat, 138
- Überbackener Lauch, 91
- Vichyssoise, 168
- Waadtländer Lauch, 93
- Warmer Kartoffelsalat mit jungem  
Lauch und gegrilltem Steak, 93
- Warmer Lauchsalat, 138, 139
- Wintergemüse, 73
- Zander mit Lauch-Heu in Biersüpp-  
chen, 45
- Zeytinli Prasa, 93
- Zitronenlauch, 5
- Zwiebellauchrahmsuppe mit Mettbröt-  
chen, 168
- LEICHT
- Seeteufel auf Lauch, 44
- Siedfleischrollen mit Lauch, 61
- LINSE
- Knackiges Gemüse mit Linsenmousse,  
154
- Linsen-Lauch-Eintopf, 26
- Nudeln mit Linsen und Lauch, 112
- Paupiettes de legumes, 145
- LOKALZEIT
- Lauchtorte, 110
- MAERZ
- Bandnudel-Lauch-Gratin, 15
- Fisch im Lauchbett, 39
- Kasseler mit Lauchzwiebel-Haube, 51
- Lauch-Hörnli mit Radiesli, 101
- Lauchquiches, 108
- Lauchzwiebeln, 69
- Lauchzwiebeln in Balsamico-Marinade,  
3
- Papet au poisson (Laucheintopf mit  
Fisch), 28
- Porree-Schinken-Röllchen, 31
- Siedfleischrollen mit Lauch, 61
- MAI
- Lauchsalat, 132
- MAISGRIESS
- Polentaschnitten mit Lauch, 4
- MAKKARONI
- Auflauf mit Makkaroni und Lauchge-  
müse, 97
- MALZBIER
- Heidschnucke im Mummegelee mit  
warmem Kartoffel-Lauch-Salat, 50
- MANGOLD
- Mangold und Lauch Gemüse, 84
- MEERESFRUCHT
- Gambaspieß an Lauchpiccata und ge-  
schmolzenen Tomaten, 40
- Garnelen mit Paprikagemüse, 40
- MEHLSPEISE
- Bandnudel-Lauch-Gratin, 15
- Brokkoli-Lauch-Quiche, 98
- Lauch-Quiches mit Comte, 102

- Lauch-Schinken-Kuchen, 102  
 Lauch-Tarte mit Blauschimmelkäse, 103  
 Lauch-Tarte-Tatin, 104  
 Lauch-Tartelettes, 104  
 Lauch-Tofu-Quiche, 105  
 Lauchkuchen, 106, 107  
 Lauchquiches, 108  
 Lauchtorte, 109, 111  
 Pfälzer Lauchkuchen, 114  
 Pizza mit Lauch, Endivien, Spinat und Stracchino, 114  
 Porree-Birnen-Quiche, 115  
 Porree-Kräuter-Küchlein, 115  
 Porree-Quiche, 116, 117  
 Porree-Quiche mit Erdnüssen, 117  
 Quarkquiche mit Porree, 119  
 Quiche fromage-poireau, 119  
 Quiche von Frühlingslauch mit Rucola und krossem Pancetta, 120  
 Schinken-Lauch-Wähe, 121  
 Spätzle mit Lauchstreifen und Speck, 121
- MENUE**
- Lauchcremesuppe, 157  
 Warmer Lauchsalat, 139
- METT**
- Apfel-Lauchsalat mit Mettbällchen, 129  
 Zwiebellauchrahmsuppe mit Mettbrötchen, 168
- MIKROWELLE**
- Kartoffel-Omeletts mit Speck - und Lauchzwiebeln, 11
- MOEHRE**
- Dorschragout, 37  
 Gemüsesoufflé mit Frischkäse, 16  
 Möhren-Lauch-Gemüse, 85  
 Möhren-Porree-Topf, 27  
 Pot-au-feu, 167  
 Tofu mit Gemüse in Zitronensauce, 146
- MOUSSE**
- Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 154
- MUSKAT**
- Lauch-Tartelettes, 104
- NOVEMBER**
- Fisch-Piccata mit Curry, 39  
 Grüne Nudeln mit Lauch, 99  
 Lauch-Stilton-Toasts, 8  
 Lauch-Timbale, 155  
 Lauchsalat mit Schafskäse-Creme, 133  
 Lauchsuppe mit Croutons, 160  
 Paupiettes de legumes, 145  
 Porree-Orangen-Salat mit Zander, 134  
 Puten-Medaillons auf Porree-Pilz-Rahm, 66  
 Roastbeef-Auflauf mit Lauch, 32  
 Speck-Lauch-Eintopf, 34
- NUDEL**
- Auflauf mit Makkaroni und Lauchgemüse, 97  
 Bandnudel-Lauch-Gratin, 15  
 Bandnudeln mit Lachs und Lauch, 97  
 Grüne Nudeln mit Lauch, 99  
 Käse-Lauch-Sauce, 141  
 Kalbsvögel mit Lachnudeln, 51  
 Lauch-Hörnli mit Radiesli, 101  
 Lachnudeln, 2  
 Nudel-Porree-Auflauf, 27  
 Nudeln mit Linsen und Lauch, 112  
 Penne mit Porree, 113  
 Porree-Nudeltopf, 30  
 Spätzle-Lauch-Auflauf, 34  
 Spaghetti mit Rahmporree, 122  
 Tortellini Salat, 138
- OKTOBER**
- Blanquette de veau, 47  
 Gratiniertes Porree mit Sahne, 80  
 Kernotto mit Lauch und Pilzen, 144  
 Lauch-Apfel-Wähe, 100  
 Lauch-Tartelettes, 95  
 Quiche fromage-poireau, 119  
 Rösti-Taler mit Räucherlachs, 89
- OMA**
- Porreegemüse auf Bauernart, 88
- OMELETT**

- Kartoffel-Omeletts mit Speck - und Lauchzwiebeln, 11  
 Omeletten-Lauch-Schnecken, 12
- ORANGE  
 Spargel-Lauchpäckchen mit Orangen-Senfbuttermilch, 91
- P1  
 Rias Porreetorte, 95
- P100  
 Heidschnucke im Mummegelee mit warmem Kartoffel-Lauch-Salat, 50  
 Marinierte Champignons mit Lauch und Kräuter-Dip, 85
- P2  
 Lauchcremesuppe, 157  
 Möhren-Porree-Topf, 27  
 Porree-Spinat-Salat, 135  
 Warmer Lauchsalat, 138
- P4  
 Feine Lauchcremesuppe, 149  
 Hähnchenbrustfilet im Porreemantel, 63  
 Kartoffel-Lauch-Gratin, 21  
 Kartoffel-Omeletts mit Speck - und Lauchzwiebeln, 11  
 Kartoffel-Porree-Auflauf, 22  
 Lauch-Tofu-Quiche, 105  
 Lauchcremesuppe, 157  
 Lauchgemüse mit Pinienkernen, 2  
 Lauchgratin, 25  
 Lauchsuppe mit Gorgonzola, 161  
 Lauchtorte, 108  
 Porree-Quiche, 117  
 Porree-Zwiebel-Kuchen, 118  
 Porreesalat, 136  
 Porreesuppe mit Lachsschinken, 165
- P6  
 Porree-Zwiebel-Suppe, 165
- P8  
 Porree-Zwiebel-Suppe, 165
- PAPRIKA  
 Garnelen mit Paprikagemüse, 40  
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 154
- Porree-Paprika-Pfanne, 54
- PARMESAN  
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 150
- PARTY  
 Kartoffel-Lachs-Salat, 131
- PASTA  
 Hähnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln, 64
- PASTETE  
 La Flamiche, 123  
 Porree-Pastete, 30
- PENNE  
 Penne mit Porree, 113
- PESTO  
 Lauchsalat mit Pesto-Röllchen, 133
- PETERSILIE  
 Hähnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln, 64
- PETERSILIENWURZEL  
 Donauwaller im Wurzelsud, 37
- PFALZ  
 Pfälzer Lauchkuchen, 114  
 Schales (Kartoffel-Lauch-Auflauf), 33
- PFANNENGERICHT  
 Porree-Paprika-Pfanne, 54  
 Schnelle Lauchpfanne mit Rindfleisch, 58
- PFIFFERLING  
 Kartoffel-Lauchsuppe mit Pfifferlingen und krossen Speckchips, 151  
 Pfifferling-Lauchsuppe mit Kresse, 163
- PIE  
 Kürbis-Lauch Pie, 100
- PIKANT  
 Lauchkuchen, 106
- PILAW  
 Lauch-Pilaw, 127
- PILZ  
 Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen, 143  
 Kartoffel-Lauchsuppe mit Pfifferlingen und krossen Speckchips, 151  
 Kartoffelsuppe mit Champignons, 153  
 Kernotto mit Lauch und Pilzen, 144

- Marinierte Champignons mit Lauch und Kräuter-Dip, 85  
 Paupiettes de legumes, 145  
 Pfifferling-Lauchsuppe mit Kresse, 163  
 Puten-Medaillons auf Porree-Pilz-Rahm, 66  
 Schweineroulade mit Lauch-Käsefüllung auf Austernpilzen, 59
- PIZZA  
 Pizza mit Lauch, Endivien, Spinat und Stracchino, 114
- POLENTA  
 Polentaschnitten mit Lauch, 4
- PORREE  
 Bratwurst mit Porreegemüse, 47  
 Feine Lauchcremesuppe, 149  
 Gebackener Kürbis mit Porree, 77, 78  
 Gratiniertes Porree mit Sahne, 80  
 Hack-Auflauf mit Porree & Kartoffeln, 19  
 Hähnchenbrustfilet im Porreemantel, 63  
 Kartoffel-Porree-Auflauf, 22  
 Kartoffel-Porree-Salat, 131  
 Kartoffel-Porree-Suppe, 152  
 Kokos-Schnitzel in Curry-Porree-Soße, 65  
 Kürbissuppe, 154  
 Lachs mit Porreegemüse, 41  
 Lauwarmer Porreesalat, 134  
 Mangold und Lauch Gemüse, 84  
 Möhren-Porree-Topf, 27  
 Nudel-Porree-Auflauf, 27  
 Ofenkartoffeln mit Porree, 4  
 Penne mit Porree, 113  
 Porree (Lauch), 70  
 Porree - Die scharfen Stangen, 71, 72  
 Porree im Käse-Schinken-Mantel, 86  
 Porree in Käsesauce, 86  
 Porree mit Schinken-Nusshaube, 87  
 Porree-Birnen-Quiche, 115  
 Porree-Fisch-Gratin, 42  
 Porree-Hackfleisch-Auflauf, 29  
 Porree-Käse-Ecken, 75  
 Porree-Kräuter-Küchlein, 115  
 Porree-Nudeltopf, 30  
 Porree-Orangen-Salat mit Zander, 134  
 Porree-Paprika-Pfanne, 54  
 Porree-Pastete, 30  
 Porree-Quiche, 116, 117  
 Porree-Quiche mit Erdnüssen, 117  
 Porree-Rahmsuppe mit würzigen - Klößchen, 164  
 Porree-Rahmsuppe mit würzigen Klößchen, 164  
 Porree-Rouladen, 55  
 Porree-Schinken-Röllchen, 31  
 Porree-Spinat-Salat, 135  
 Porree-Tarteletts mit Gorgonzola, 118  
 Porree-Zwiebel-Kuchen, 118  
 Porree-Zwiebel-Suppe, 165  
 Porreegemüse auf Bauernart, 88  
 Porreegemüse mit Hähnchen, 88  
 Porreesalat, 136  
 Porreesalat des Chefs, 137  
 Porreesalat mit Ziegenkäse, 137  
 Porreesuppe, 165  
 Porreesuppe mit Lachsschinken, 165  
 Porreetopf mit Käseklößchen, 166  
 Puten-Medaillons auf Porree-Pilz-Rahm, 66  
 Quarkquiche mit Porree, 119  
 Rias Porreetorte, 95  
 Spaghetti mit Rahmporree, 122  
 Tomaten-Porree-Auflauf mit Käse-Soße, 35  
 Überbackener Porree in Käsesoße, 92  
 Wintergemüse, 73
- PREISWERT  
 Dorschragout, 37  
 Gemüsesoufflé mit Frischkäse, 16  
 Gratinierte Grießnocken, 18  
 Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen, 143  
 Gratiniertes Porree mit Sahne, 80  
 Kartoffelgratin mit Apfelkruste, 144  
 Kartoffelsuppe mit Champignons, 153  
 Lauchgratin mit Tomatenhaube, 145  
 Lauchkuchen mit Kräutern, 107

- Lauchsuppe mit Gorgonzola, 161  
 Lauchsuppe mit Rotbarsch, 162  
 Nudeln mit Linsen und Lauch, 112  
 Pichelsteiner, 54  
 Sellerie mit Buchweizen, 90
- PROVENCE
- Gemüsesuppe mit Basilikumcreme -  
 Soupe au Pistou, 150
- PUEREE
- Blanquette de veau, 47
- PUTE
- Kokos-Schnitzel in Curry-Porree-Soße,  
 65  
 Puten-Medaillons auf Porree-Pilz-  
 Rahm, 66  
 Putenspießchen auf Lauchsalat mit ge-  
 röstetem Curry-Stangenbrot, 67
- QUARK
- Grießauflauf mit Hühnerleber, 19  
 Lauchquark, 141
- QUICHE
- Brokkoli-Lauch-Quiche, 98  
 Eierschinken-Quiche mit Sauerrahm  
 und Winterlauch, 98  
 Lauch-Apfel-Wähe, 100  
 Lauch-Quiche, 101  
 Lauch-Quiches mit Comte, 102  
 Lauch-Schinken-Kuchen, 102  
 Lauch-Tofu-Quiche, 105  
 Lauchquiches, 108  
 Mini-Quiche mit Lauch und geräucher-  
 tem Schinken, 111  
 Mini-Quiche mit Lauch und Walnüssen,  
 112  
 Porree-Birnen-Quiche, 115  
 Porree-Kräuter-Küchlein, 115  
 Porree-Quiche, 116, 117  
 Porree-Quiche mit Erdnüssen, 117  
 Quarkquiche mit Porree, 119  
 Quiche fromage-poireau, 119  
 Quiche von Frühlingslauch mit Rucola  
 und krossem Pancetta, 120
- RAFFINIERT
- Donauwaller im Wurzelsud, 37  
 Garnelen mit Paprikagemüse, 40  
 Gemüse mit Käsehäubchen, 79  
 Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen, 143  
 Grießauflauf mit Hühnerleber, 19  
 Heilbuttgratin auf Lauch, 20  
 Kartoffelgratin mit Apfelkruste, 144  
 Kartoffelsuppe mit Champignons, 153  
 Lauchgratin mit Tomatenhaube, 145  
 Roastbeef sauer-scharf, 56
- RAHMSUPPE
- Porree-Rahmsuppe mit würzigen -  
 Klößchen, 164  
 Porree-Rahmsuppe mit würzigen Klöß-  
 chen, 164
- REIS
- Lauch-Pilaw, 127  
 Lauchrisotto, 127  
 Reis-Lauch-Auflauf, 31
- RIND
- Hack-Auflauf mit Porree & Kartoffeln,  
 19  
 Lauchzwiebel-Frikadellen, 53  
 Mixed Grill mit Kartoffel-Lauch-  
 Gratin, 53  
 Rinderrouladen, 56  
 Roastbeef sauer-scharf, 56  
 Roastbeef-Auflauf mit Lauch, 32  
 Schnelle Lauchpfanne mit Rindfleisch,  
 58  
 Warmer Kartoffelsalat mit jungem  
 Lauch und gegrilltem Steak, 93
- RINDFLEISCH
- Pichelsteiner, 54
- RISOTTO
- Lauchrisotto, 127
- ROASTBEEF
- Roastbeef sauer-scharf, 56
- ROESTI
- Rösti-Taler mit Räucherlachs, 89
- ROQUEFORT
- Roquefort-Lauch-Suppe, 168
- ROTBARSCH

- Lauchsuppe mit Rotbarsch, 162  
 Rotbarschfilet auf Lauchgemüse, 43
- ROTWEIN  
 Rinderrouladen, 56
- ROULADE  
 Kalbsvögel mit Lauchnudeln, 51  
 Schweineroulade mit Lauch-  
 Käsefüllung auf Austernpilzen,  
 59
- RUEBE  
 Wintergemüse, 73
- SAHNE  
 Lachsmousse mit lauwarmen Lauch  
 und Dillcreme, 155  
 Pochierte Eier auf Rahmporree, 12
- SALAT  
 Apfel-Lauch-Salat mit Hackfleischbäll-  
 chen, 129  
 Apfel-Lauchsalat mit Mettbällchen, 129  
 Apfel-Lauchzwiebel-Salat, 130  
 Griechischer Lauchsalat, 130  
 Heidschnucke im Mummegelee mit  
 warmem Kartoffel-Lauch-Salat, 50  
 Kartoffel-Lachs-Salat, 131  
 Kartoffel-Porree-Salat, 131  
 Lauchsalat, 132  
 Lauchsalat mit Pesto-Röllchen, 133  
 Lauchsalat mit Schafskäse-Creme, 133  
 Lauwarmer Porreesalat, 134  
 Porree-Orangen-Salat mit Zander, 134  
 Porree-Spinat-Salat, 135  
 Porreesalat, 136  
 Porreesalat des Chefs, 137  
 Porreesalat mit Ziegenkäse, 137  
 Tortellini Salat, 138  
 Warmer Kartoffelsalat mit jungem  
 Lauch und gegrilltem Steak, 93  
 Warmer Lauchsalat, 138, 139
- SCHAFSKÄESE  
 Gemüse mit Käsehäubchen, 79
- SCHINKEN  
 Lauch im Schinkenmantel, 81  
 Lauch-Schinken-Toast, 7
- Lauchtorte, 110  
 Mini-Quiche mit Lauch und geräucher-  
 tem Schinken, 111  
 Rinderrouladen, 56  
 Schinken-Lauch-Wähe, 121  
 Schinken-Lauch-Wickel, 33
- SCHMELZKÄESE  
 Lauchsuppe, 158
- SCHNELL  
 Garnelen mit Paprikagemüse, 40  
 Lauchkuchen mit Kräutern, 107  
 Lauchsuppe mit Gorgonzola, 161  
 Linsen-Lauch-Eintopf, 26  
 Tofu mit Gemüse in Zitronensauce, 146
- SCHNITZEL  
 Kokos-Schnitzel in Curry-Porree-Soße,  
 65  
 Porree-Rouladen, 55
- SCHWEIN  
 Hack-Auflauf mit Porree & Kartoffeln,  
 19  
 Kasseler mit Lauchzwiebel-Haube, 51  
 Mixed Grill mit Kartoffel-Lauch-  
 Gratin, 53  
 Pichelsteiner, 54  
 Porree-Rouladen, 55  
 Rôti de porc avec sauce au poireau, 57  
 Schultergoulasch mit roten Bohnen auf  
 Lauchnudeln, 59  
 Schweineroulade mit Lauch-  
 Käsefüllung auf Austernpilzen,  
 59  
 Schweinerücken im Lauchmantel, 60
- SCHWEIZ  
 Chandertaler Louchgratin (Lauchgra-  
 tin), 16  
 Gratin à la romande, 17  
 Gratin de pommes de terre et de poi-  
 reaux, 17  
 Papet vaudois (Waadtländer Lauchein-  
 topf), 28
- SEELACHS  
 Porree-Fisch-Gratin, 42  
 Seelachsfilets mit Lauchgemüse, 43

- SEETEUFEL  
Seeteufel auf Lauch, 44
- SELLERIE  
Donauwaller im Wurzelsud, 37  
Sellerie mit Buchweizen, 90
- SENF  
Rinderrouladen, 56
- SEPTEMBER  
Gratin de pommes de terre et de poireaux, 17  
Lauch-Quiche, 101  
Lauch-Quiches mit Comte, 102  
Lauchterrinen, 124  
Omeletten-Lauch-Schnecken, 12  
Porree im Käse-Schinken-Mantel, 86  
Porree-Quiche, 116  
Seeteufel auf Lauch, 44
- SIEDFLEISCH  
Siedfleischrollen mit Lauch, 61
- SNACK  
Rösti-Taler mit Räucherlachs, 89
- SOSSE  
Basilikumschaum, 141  
Käse-Lauch-Sauce, 141  
Lauchquark, 141
- SOUFFLE  
Gemüsesoufflé mit Frischkäse, 16
- SPAETZLE  
Spätzle mit Lauchstreifen und Speck, 121  
Spätzle-Lauch-Auflauf, 34
- SPAGHETTI  
Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 150  
Spaghetti mit Rahmporree, 122
- SPARGEL  
Spargel-Lauchpäckchen mit Orangen-Senfbuttermilch, 91
- SPECK  
Kartoffel-Lauchsuppe mit Pfifferlingen und krossen Speckchips, 151  
Kartoffel-Omeletts mit Speck - und Lauchzwiebeln, 11  
Lauchbrot mit Speck, 8  
Speck-Lauch-Eintopf, 34
- SPINAT  
Pizza mit Lauch, Endivien, Spinat und Stracchino, 114  
Porree-Spinat-Salat, 135
- STAUDENSELLERIE  
Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 154  
Rinderrouladen, 56
- STEAK  
Warmer Kartoffelsalat mit jungem Lauch und gegrilltem Steak, 93
- SUELZE  
Rohe Lauch-Bratkartoffeln mit Gänse-sülze, 89
- SUPPE  
Badische Lauchsuppe, 149  
Feine Lauchcremesuppe, 149  
Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 150  
Grieß-Lauchsuppe, 150  
Kartoffel-Lauch-Suppe, 151  
Kartoffel-Lauchsuppe mit Pfifferlingen und krossen Speckchips, 151  
Kartoffel-Porree-Suppe, 152  
Kartoffelsuppe mit Lauchringen, 153  
Kartoffelsuppe(2) mit Kartoffel-Lauch-Stroh, 154  
Kürbissuppe, 154  
Lauchcrèmesuppe, 158  
Lauchcremesuppe, 156, 157  
Lauchcremesuppe mit Käse, 158  
Lauchsuppe, 158, 159  
Lauchsuppe mit Crostini, 160  
Lauchsuppe mit Croutons, 160  
Lauchsuppe mit Gorgonzola, 161  
Lauchsuppe mit Rotbarsch, 162  
Lauchsuppe mit Saucisson, 26  
Lauchsuppe mit Schinken, 162  
Pfifferling-Lauchsuppe mit Kresse, 163  
Porree-Rahmsuppe mit würzigen - Klößchen, 164  
Porree-Rahmsuppe mit würzigen Klößchen, 164

- Porree-Zwiebel-Suppe, 165  
 Porreesuppe, 165  
 Porreesuppe mit Lachsschinken, 165  
 Porreetopf mit Käseklößchen, 166  
 Roquefort-Lauch-Suppe, 168  
 Vichyssoise, 168  
 Zwiebellauchrahmsuppe mit Mettbrötchen, 168
- TARTE**
- Lauch-Tarte mit Blauschimmelkäse, 103  
 Lauch-Tarte-Tatin, 104
- TARTELETTE**
- Porree-Tarteletts mit Gorgonzola, 118
- TERRINE**
- Blauschimmel-Frischkäse-Terrine im Lauchmantel, 123  
 Lauchterrinen, 124
- TOAST**
- Lauch-Schinken-Toast, 7  
 Lauch-Stilton-Toasts, 8
- TOFU**
- Lauch-Tofu-Quiche, 105  
 Tofu mit Gemüse in Zitronensauce, 146
- TOMATE**
- Dorschragout, 37  
 Gambaspieß an Lauchpiccata und geschmolzenen Tomaten, 40  
 Gemüse mit Käsehäubchen, 79  
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 150  
 Grießauflauf mit Hühnerleber, 19  
 Hühnchenspieß mit Lauch und Tomaten-Kompott, 64  
 Lauchgratin mit Tomatenhaube, 145  
 Tomaten-Porree-Auflauf mit Käse-Soße, 35  
 Tortellini Salat, 138
- TORTE**
- Lauchtorte, 108, 110, 111
- TUERKEI**
- Zeytinli Prasa, 93
- VEGETARISCH**
- Gemüse mit Käsehäubchen, 79  
 Gemüsesoufflé mit Frischkäse, 16  
 Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen, 143  
 Hirse und Lauch, 143  
 Kartoffelgratin mit Apfelkruste, 144  
 Kartoffelsuppe mit Champignons, 153  
 Kernotto mit Lauch und Pilzen, 144  
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 154  
 Lauch-Hörnli mit Radiesli, 101  
 Lauch-Tarte mit Blauschimmelkäse, 103  
 Lauch-Tofu-Quiche, 105  
 Lauchauflauf mit Kartoffelkruste, 23  
 Lauchgratin mit Fontina-Käse, 25  
 Lauchgratin mit Tomatenhaube, 145  
 Lauchkuchen mit Kräutern, 107  
 Nudeln mit Linsen und Lauch, 112  
 Paupiettes de legumes, 145  
 Pochierte Eier auf Rahmporree, 12  
 Sellerie mit Buchweizen, 90  
 Tofu mit Gemüse in Zitronensauce, 146
- VOLLKORNBROT**
- Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen, 143  
 Lauchgratin mit Tomatenhaube, 145
- VOLLWERT**
- Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Edelpilzkäse-Sesam-Kruste, 21  
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 154  
 Kürbissuppe, 154
- VORSPEISE**
- Feine Lauchcremesuppe, 149  
 Kartoffelsuppe mit Lauchringen, 153  
 Lachsmousse mit lauwarmen Lauch und Dillcreme, 155  
 Lauch-Stilton-Toasts, 8  
 Lauch-Timbale, 155  
 Lauchcremesuppe, 157  
 Lauchquiches, 108  
 Lauchsuppe mit Croutons, 160

- Mini-Quiche mit Lauch und Walnüssen, 112
- Porree-Rahmsuppe mit würzigen - Klößchen, 164
- Porree-Rahmsuppe mit würzigen Klößchen, 164
- Rösti-Taler mit Räucherlachs, 89
- Seeteufel auf Lauch, 44
- Warmer Lauchsalat, 139
- VORZUBEREITEN
  - Gemüse mit Käsehäubchen, 79
- WAEHE
  - Schinken-Lauch-Wähe, 121
- WALLER
  - Donauwaller im Wurzelsud, 37
- WARM
  - Warmer Lauchsalat, 138, 139
- WEIHNACHTEN
  - Warmer Lauchsalat, 139
- WOK
  - Garnelen mit Paprikagemüse, 40
  - Roastbeef sauer-scharf, 56
- WUERZIG
  - Heilbuttgratin auf Lauch, 20
- WURST
  - Bratwurst mit Porreegemüse, 47
  - Lauchsuppe mit Saucisson, 26
  - Lauchwickel Mortadella, 84
  - Papet vaudois (Waadtländer Laucheintopf), 28
- ZANDER
  - Zander mit Lauch-Heu in Biersüppchen, 45
- ZIEGENKAESE
  - Porreesalat mit Ziegenkäse, 137
- ZUCCHINI
  - Basilikumschaum, 141
  - Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 150
  - Hähnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln, 64
- ZWIEBEL
  - Porree-Zwiebel-Kuchen, 118
  - Porree-Zwiebel-Suppe, 165
  - Rinderrouladen, 56
  - Zwiebellauchrahmsuppe mit Mettbrötchen, 168