

Porree / Lauch

Mit Lauch oder Porree (*Allium porrum*) ist ein und dieselbe Pflanze gemeint. Lange war im deutschsprachigen Raum nur die Bezeichnung „Porree“ geläufig.

Porree und Zwiebeln gehören zu der Familie der Alliioidea. Dennoch ist es leicht Lauch und Zwiebeln (*Allium cepa*) zu unterscheiden. Ob Sie bei sich zu Hause nun Lauch oder Porree sagen, gemeint ist ein der Frühlingszwiebel ähnliches Gemüse, das keine verdickte Zwiebel ausbildet, aber charakteristische flache und lange Blätter trägt. Unten sind sie weiß und werden nach oben hin dunkelgrün.

Zwiebeln sind die einzigen Lauchgewächse, die eine unterirdische Speicherknolle ausbilden. Diese und alle bekannten Zwiebeln sind weiß und tragen eine braune Schale. Die Blätter sind röhrenförmig und ebenfalls grün. Während wir bei den Zwiebeln vor allem den unterirdischen Teil verzehren, wird beim Lauch die gesamte Pflanze verwendet.

Eingeschlagen in Erde oder Sand, lässt sich Lauch in einem kühlen Keller am besten lagern. Auch im Kühlschrank – eingewickelt in eine Kunststoffolie oder Tüte – bleibt er für mehrere Tage frisch. Ein weiterer Vorteil dieser Methode ist, dass der zwiebelartige Geruch nicht auf andere aromaempfindliche Lebensmittel wie Butter übergehen kann. Man kann das Wurzelgemüse ebenso gut einfrieren. Dann ist zu beachten, dass das Gemüse im besten Fall tiefgekühlt weiterverarbeitet wird, denn beim Auftauen verändern sich Textur und Geschmack zum Negativen.

Die äußerste, nicht so schöne Schicht, die Wurzelscheibe sowie die oberen Enden der grünen Blätter werden bei der Zubereitung entfernt. Anschließend kann das Gemüse unter fließendem Wasser gründlich gespült werden. Die grünen Pflanzenteile sind im Geschmack deutlich kräftiger als die gebleichten.

Gekocht, gedünstet, geschmort, blanchiert oder kurz angebraten: Es gibt viele Möglichkeiten, Lauch in der Küche zuzubereiten. Ob als Gemüsebeilage, in Suppen, Quiches, Eintöpfen oder auch in Aufläufen – das Gemüse ist vielseitig einsetzbar. Schon bei einer geringen Menge, zum Beispiel roh im Salat, überzeugt Lauch mit beeindruckender Würzkraft. Bei der Zubereitung gilt: Je schonender die Garmethode, desto gehaltvoller bleibt der Lauch, da wichtige Vitamine und Elemente erhalten bleiben. Viele Leute werfen das Porreegrün weg, doch das ist nicht notwendig: Auch der herb schmeckende Teil kann bis zu 15 Zentimeter oberhalb des weißen Schafts verwendet werden. Besonders gut harmoniert Lauch übrigens mit folgenden Gewürzen: Kerbel, Kümmel, Estragon, Liebstöckel, Petersilie, Thymian, Muskatnuss und Chili.

Porree Quiche

Zutaten: ca. 1 kg Lauch, (wenn nicht genug Lauch da ist kann man auch noch ein anderes Gemüse nach Wahl dazu schmoren), 2 Eßl. Olivenöl, Kräutersalz und Pfeffer, 3 Eßl. Sahne, 3 Eier, 2 Teel. Curry, 4 Eßl. geriebener würziger Käse und Butterflöckchen

Zutaten für den Teig: 250 g Weizenmehl, 100 g kalte Butter, 1 Ei, 2-3 EL Wasser oder Sahne, 1 TL Salz und etwas Paprikapulver

Das Mehl auf ein Brett sieben, die Butter in Stücke darauf verteilen. Mit Ei, Wasser oder Sahne und Salz schnell zu einem Teig verkneten. Den Teig gut 30 Min. ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Lauch in Stücke schneiden und in Öl kurz andünsten (ca. 5 Min.) und dann würzen. Sahne, Eier, Curry und den Käse verrühren und mit dem Lauch vermengen. Die Füllung auf den Boden geben, Butterflöckchen daraufsetzen und die Quiche bei 200 Grad 30 Minuten backen.

Lauch-Kartoffel-Suppe

Zutaten: 2 Stangen Lauch, 500 g Kartoffeln, 2 Pastinaken, 3 Möhren, 1,5 l Gemüsebrühe, 1 TL Harissa, 2 EL frischer Meerrettich, 2 Lorbeerblätter, 2 Zweige Majoran, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Lauchstangen längs aufschneiden und gut zwischen den Lamellen säubern. Dunkelgrüne und helle Blätter trennen und jeweils in Scheiben schneiden. Die dunkelgrünen Blätter beiseitestellen. Kartoffeln und das andere Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke teilen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die hellen Lauchblätter und das andere vorbereitete Gemüse darin anschwitzen. Brühe angießen, dann Lorbeer, Majoran, Harissa, Salz und Pfeffer aus der Mühle hinzufügen. Meerrettich reiben und ebenfalls zum Suppenansatz geben. Die Suppe 20-25 Minuten garen.

Zutaten für das Topping: dunkelgrüne Lauchblätter, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Schnittlauch, etwas frischer Meerrettich, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die dunkelgrünen Lauchblätter 2-3 Minuten darin anschwitzen. Sie sollten knackig bleiben. Meerrettich reiben, Kräuter säubern und hacken. Beides mit dem Lauch vermengen, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Die Suppeneinlage salzen, pfeffern und etwas frisches Olivenöl hinzufügen.

Die Suppe nochmals abschmecken, dann in tiefe Teller füllen und mit der Lauch-Kräuter-Mischung garnieren. Zum Schluss etwas frischen Meerrettich darüber hobeln.

Porreebuletten

Zutaten: 3 Brötchen altbacken, 125 ml Milch, 2 Stangen Porree, 50 g Butter, 2 Eier, 30 g Paniermehl, 2 EL Petersilie, frisch, gehackt, 5 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

Die Milch in einem Topf bei geringer Hitze erwärmen. In der Zwischenzeit die altbackenen Brötchen in kleine Würfel schneiden. Anschließend die Brotwürfel mit der lauwarmen Milch übergießen und gut durchmengen damit alle Stückchen von der Milch bedeckt sind. Nun die Brötchenmischung für 15 Minuten stehen lassen. So kann die Milch die harten Brötchen gut aufweichen.

Währenddessen den Porree gründlich waschen und die dunkelgrünen Enden entfernen. Danach den Rest in dünne Ringe schneiden und zur Seite stellen. Im Anschluss die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und den Porree darin für 10 Minuten anbraten. Das Ganze immer wieder umrühren damit nichts anbrennen kann.

Danach die Petersilie waschen und anschließend fein hacken. Jetzt kommt der Porree gemeinsam mit den verquirlten Eiern, dem Paniermehl sowie der Petersilie zu der Brötchenmischung. Die Masse mit Salz und Pfeffer gut würzen, danach das Ganze für 10 Minuten rasten lassen. Im Anschluss 12 kleine Porreebuletten formen. Dabei sollten die Hände immer leicht mit Wasser befeuchtet sein, so bleibt weniger Masse an den Händen kleben und es entstehen feste Buletten.

Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Buletten darin auf beiden Seiten für je 4-6 Minuten gebraten.

Lauchgemüse mit Ingwer

Zutaten: 1 kg Lauch, 1 Stück Ingwer (etwa so groß wie zwei Spielwürfel), 2 EL Sahne, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronensaft

Vom geputzten Lauch das Weiße und auch alle grünen Teile längs halbieren und quer in etwa 1 Zentimeter breite Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

Die Hälfte des Lauchs in einer tiefen Pfanne oder einem flachen Topf mit 1 EL Butter bei mittlerer Hitze andünsten, und sobald der Lauch in sich zusammengesackt ist, die zweite Hälfte mit der restlichen Butter dazugeben, alles zusammen weiter dünsten. Salzen und pfeffern.

Deckel auflegen und den Lauch 5 Minuten weiter dünsten. Jetzt ist er fast schon gar. Sahne dazu gießen, den geriebenen Ingwer dazugeben, und dann den Lauch noch maximal etwa 5 Minuten offen dünsten. Er ist fertig, wenn er zwar weich ist, aber auch noch etwas Biss hat.

Mit ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken, fertig.

Das Lauchgemüse passt hervorragend zu jeder Art von Fisch, zu Vollkornreis und auch zu Schweinefleisch und Geflügel.

Lauchsalat mit Nüssen

Zutaten: 600 g Lauch, 250 g Birnen, 4 EL Zitronensaft (frisch gepresst), 300 g Naturjoghurt, 1 TL Zucker, 1 Prise Pfeffer, 40 g Walnusskerne, 2 EL Ahornsirup

Den Lauch putzen und nur den weißen Teil verwenden. Die Lauchstücke längs halbieren und gründlich waschen, danach in sehr feine Scheiben schneiden. Nun den Joghurt in eine Schüssel geben, den Zitronensaft hinzufügen und glatt rühren. Mit dem Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer, nach Belieben, würzen.

Als Nächstes die Birnen waschen, schälen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und die Früchte grob raspeln. Die Birnenraspeln und die Lauchscheiben sofort unter den Joghurt mischen und mindestens 20 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Walnusskerne grob hacken und nach der Ruhezeit über den Salat streuen.

Den Lauchsalat mit Nüssen mit etwas Ahornsirup (oder flüssigem Honig) beträufeln.