

Bühne frei für den Lauch

Lauch lässt sich in der Küche vielseitig verwenden – zum Beispiel in einem orientalisch angehauchten

Lauch ist vor allem als simples Suppengemüse bekannt. Doch er gibt einiges mehr her, wie das Rezept von Susanne Bloch zeigt: Sie lässt den Lauch in Backpapier schmoren und kombiniert ihn mit schwarzem Vollkornreis.

Die Foodbloggerin Susanne Bloch-Hänseler schneidet den Lauch in breite Ringe. Diese legt sie auf ein Backpapier. Dann reibt sie Zitronenzeste auf das Gemüse, gibt Olivenöl und etwas Salz dazu. Jetzt faltet sie das Backpapier zu einem Päckchen, fixiert es mit Bostitchklammern und gibt es für eine halbe Stunde in den Ofen. Damit bleibt genügend Zeit, um die restlichen Zutaten zuzubereiten – zum Beispiel den Riso venere, einen schwarzen Vollkornreis mit nussigem Aroma (siehe Rezept). «Er passt sehr gut zu Lauch», sagt die 44-jährige Winterthurerin.

Lauch enthält wertvolle Nährstoffe

Lauch kennt man vor allem als Gemüse für Suppen. Doch er lässt sich vielseitiger einsetzen. Susanne Bloch: «Ich mag ihn als Mittelpunkt auf dem Teller.» Es gebe viele Rezepte, bei denen Lauch die Hauptrolle spiele. Man kann ihn etwa im eigenen Saft mit Honig und Thymian schmoren oder mit einer würzigen Currymischung kombinieren. Der Gesundheitstipp stellt in einem neuem Gratis-Merkblatt feine Rezepte mit Lauch vor (siehe Hinweis).



Susanne Bloch-Hänseler: «Riso venere passt sehr gut zu Lauch»

Hinzu kommt: Lauchgerichte sind sehr gesund. Ernährungsberaterin Beatrice Fischer aus Meiringen BE sagt: «Lauch enthält viele Stoffe, welche die Zellen schützen.» Zudem stecken wertvolle Nahrungsfasern wie etwa Inulin drin, die der Darmflora guttun. Auch Mineralstoffe und Vitamine sind in Lauch enthalten. Ernährungsberaterin Erica Bänziger aus Tegna TI rät, auch dunkelgrüne Stellen des Lauchs zu verarbeiten: «Diese enthalten viele Nährstoffe.» Lauch gibt es das gan-

ze Jahr. Im Frühling schmeckt er besonders frisch.

Inzwischen ist der Lauch fertig geschmort. Susanne Bloch nimmt ihn aus dem Ofen, öffnet das Backpapierpäckchen und verteilt ihn auf dem Teller. Sie gibt den schwarzen Reis und zusätzlich etwas Ziegenfrischkäse hinzu. «Wer den Käse nicht mag, verwendet stattdessen ein wenig Joghurt», sagt sie. Hinzu kommt Harissa, eine scharfe Gewürzpaste aus dem Maghreb, die dem Gericht eine orientalische

Note verleiht. Harissa enthält Peperoncini, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch und Olivenöl.

Die Paste gibt es als Fertigprodukt beim Grossverteiler. Susanne Bloch bereitet Harissa am liebsten frisch zu. Dafür röstet sie zuerst Korianderkörner und Kreuzkümmel, bis es wunderbar duftet. Dann fügt sie Peperoncini, Knoblauchzehen, Olivenöl, Zitronensaft, Paprikapulver und Salz hinzu und püriert alles. Das genaue Rezept für Harissa findet man im Merkblatt.



Gericht mit Reis und Ziegenfrischkäse

Ernährungsberaterin Erica Bänziger kocht selber oft mit Lauch. Am liebsten bereitet sie ihn mit einer einfachen Vinaigrette zu. Dafür teilt sie den dunkelgrünen Teil des Lauchs der Länge nach und wäscht ihn gründlich. Dann schneidet sie ihn in fünf Zentimeter lange Stücke und diese der Länge nach in feine Streifen. Darauf kocht sie das Gemüse fünf Minuten lang in wenig Wasser und spült es kalt ab. Für die Vinaigrette vermischt sie Apfelessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Senf. Den Lauch richtet Bänziger auf einer Platte an, gibt die Marinade darüber und garniert ihn mit Kapern, gehacktem Ei, Zwiebeln und Petersili. Ernährungsberaterin Beatrice Fischer kombiniert Lauch auch mit Ziegenkäse, mit getrockneten Tomaten oder Baumnüssen.

Mit Pilzen und Schalotten ein Genuss

Lauch spielt auch in der asiatischen Küche eine wichtige Rolle. Man kann ihn zum Beispiel im Wok mit Sesamöl erhitzen und brät ihn mit Pilzen, Schalotten und Sesam während fünf Minuten an. Dann gibt man Sojasauce, Sprossen und Pfeffer dazu und lässt das Gericht weitere fünf Minuten fertigköcheln.

Übrigens: Lauch sollte man nicht roh essen, sondern mindestens kurz im heissen Wasser blanchieren. So ist er bekömmlicher und nicht mehr zäh. Kulinariker Patrick Zbinden aus Oberrieden ZH schränkt ein: «Einzig zarten Sommerlauch kann man roh essen, etwa fein geschnitten im Salat oder auf einem Butterbrot.» Praktisch: Lauch kann man in luftdichter Verpackung gut einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. *Katharina Baumann*



Zutaten: Lauch, Zitrone, Frischkäse und Gewürzpaste aus Peperoncini, Knoblauch und Kreuzkümmel



Päckchen aus Backpapier: Mit Bostitchklammern fixieren und eine halbe Stunde in den Ofen geben

Susanne Blochs orientalische Lauchpäckchen (für 2 Personen)

- ▶ 2 mittelgrosse Lauchstangen
- ▶ 1 Zitrone (abgeriebene Zeste)
- ▶ Olivenöl
- ▶ Salz
- ▶ 250 g Riso venere
- ▶ 150 g Ziegenfrischkäse
- ▶ 4 EL Harissa

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Lauch in ca. 5 cm breite

Stücke schneiden, auf das Backpapier legen, Zitronenabrieb, Olivenöl und etwas Salz dazu geben. Backpapier luftdicht zu einem Päckli falten und mit Bostitchklammern gut verschliessen. Das Päckchen 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Reis gemäss Angaben auf der Packung kochen. Lauch mit Reis,

Ziegenfrischkäse und Harissa servieren.

Weitere Ideen im Gratis-Merkblatt «Rezepte mit Lauch»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Lauch», Postfach, 8024 Zürich