

# Lauch/Porree

## Herzhafte Würze in ganzer Länge



Als Pfannengemüse



Als Eintopf



In der Quiche



Im Salat



## E Einkaufen

- Manchmal wird Lauch auch Porree genannt.
- Es gibt ihn einzeln oder im Bund.
- Frische Lauchstangen sind fest und weiß mit knackigen grünen Blattspitzen.
- Suppengrün enthält Lauch, Sellerie, Möhre und Petersilie.

## L Lagern

- Lauch hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 1 Woche.

## Z Zubereiten

- Die weißen Teile vom Lauch sind zart und schnell gar.
- Schneiden Sie die grünen Enden in feinere Streifen und lassen Sie diese länger garen.
- Lauch schmeckt als Hauptbestandteil oder würzende Zutat in vielen herzhaften Speisen.
- Fein geschnitten können Sie Lauch roh als Salat essen.

## S Saison

Lauch gibt es von Juli bis Februar reichlich aus Deutschland und das ganze Jahr als Importware.

## N Nachhaltigkeit

Kaufen Sie Lauch in der Hauptsaison aus heimischem Anbau. So sparen Sie Geld und schützen die Umwelt.

## R

## Rezept

## Lauch-Hähnchen-Pfanne

## Zutaten (für 4 Portionen):

2	Stangen Lauch
500 g	Hähnchenbrust
3 EL	Rapsöl
100 ml	Gemüsebrühe (nach Anleitung auf der Packung zubereiten)
300 ml	Milch
150 ml	Sahne
3 TL	Mehl
	Salz, Pfeffer

**Zubereitungszeit:** etwa 30 Minuten



- Die Wurzelansätze der Lauchstangen abschneiden.
- Die groben äußeren Blätter und welke oder trockene grüne Enden abschneiden.
- Die Lauchstangen längs halbieren, auffächern und unter fließendem Wasser waschen.



- Die weißen Anteile in etwa 1 Zentimeter breite Streifen schneiden.
- Die grünen Anteile in feinere Streifen schneiden.



- Die Hähnchenbrust auf einem anderen Schneidebrett in Streifen schneiden.
- Danach das Schneidebrett, das Messer und die Hände gründlich reinigen.



- 2 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Die Fleischstreifen darin rundherum anbraten.
- Salzen, auf einen Teller legen und zur Seite stellen.



- 1 Esslöffel Öl in die Pfanne geben.
- Die Lauchstreifen und die Gemüsebrühe dazugeben.
- Den Deckel auflegen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.



- Das Hähnchenfleisch, die Milch und die Sahne dazugeben.
- Zum Kochen bringen und 2 Minuten köcheln.
- Das Mehl in wenig kaltem Wasser anrühren.
- Das Mehlwasser in kleinen Portionen dazugeben, bis beim Aufkochen eine cremige Soße entsteht.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken

**Dazu passen Reis oder Hirse.**

## K

## Tipp

Benutzen Sie für Fleisch oder Fisch immer ein anderes Schneidebrett als für Obst oder Gemüse. Reinigen Sie Brett und Messer nach dem Schneiden gründlich. Waschen Sie Ihre Hände mit Wasser und Seife direkt nachdem Sie Fleisch oder Fisch angefasst haben.