

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 2: **Aufs Korn genommen : Reis**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Lauch macht munter

Das alte Kulturgemüse wird auch Porree oder Welschzwiebel genannt. Bei den Germanen galt es als Muntermacher und die Franzosen glaubten, dass Porree zu mehr Mut ver helfe. Wie dem auch sei, Lauch ist seit jeher ein wichtiges Gemüse in Mitteleuropa.

Botanisch gehört Porree zu den Zwiebelgewächsen, wobei sich keine Knolle, sondern ein kräftiger Schaft ausbildet. Er ist dort grün, wo er dem Licht ausgesetzt ist. Durch Anhäufeln der Erde oder tiefes Eingraben ist es möglich, den beliebten weissen Anteil des Schaftes zu erhöhen.

Es gibt zwei Sorten Lauch. Die Sommer-sorte kommt von Juli bis August auf den Markt, schmeckt mild und hat hellgrüne Stangen. Die Herbst- oder Wintersorte, die von September bis Februar geerntet wird, hat blaugrüne, feste Blätter, einen kurzen Schaft und eignet sich besser zum Lagern. Das preiswerte Gemüse hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche, im kühlen Keller bei 0 °C mindestens zwei bis drei Monate, lässt sich aber auch gut einfrieren. Dazu schneidet man die Stangen in Stücke und blanchiert sie drei Minuten lang.

Bei der Verwendung in der Küche schneidet man das Wurzelende ab, entfernt welke oder gelbliche Blätter, halbiert die Stange und wäscht sie gründlich, da sich zwischen den Blättern häufig Sand und Erde verstecken. Je nach Zubereitung schneidet man die Stangen in Stücke oder Ringe. Lauch ist nicht nur ein klassisches Eintopf- und Suppengemüse, sondern wird auch gern für Quiches und pikante Strudel verwendet oder als Salat gegessen.

Der gesundheitliche Vorteil liegt vor allem im hohen Gehalt an Vitaminen (z.B. C, E, Folsäure) und Mineralstoffen (Kalium, Kalzium, Eisen). Seine schwefelhaltigen Stoffe sind verdauungsfördernd und desinfizierend. Die Senföle wirken anregend auf Galle und Leber. A. Vogel schreibt: «Lauch ist günstig für die Gefässe und verhindert das frühzeitige Altern.»

Pfannkuchen mit Lauch

Zutaten für 4 Portionen:

Teig: 250 g feingemahlener Weizen, 1 TL Herbamare, 3 Eier, 1,75 dl (175 ml) Milch, 1/8 l kohlen-säurehaltiges Mineralwasser, Öl zum Ausbacken.

Füllung:

4 mittlere Lauchstangen, 40 g Butter, Gemüsebrühe aus Plantaforce, A.Vogel Kräutermischung pikant, 2 EL Crème fraîche, Herbamare

Zum Überbacken:

75 g frisch geriebener Appenzellerkäse

So wird's gemacht:

Alle Zutaten für den Pfannkuchenteig gut verrühren und eine halbe Stunde quellen lassen. Den Lauch putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, den Lauch dazu geben, etwas Gemüsebrühe aufgiessen und weich dünsten. Mit Kräutermischung pikant, Herbamare und Crème fraîche abschmecken. Aus dem Teig 8 dünne Pfannkuchen backen, mit dem Lauchgemüse bestreichen und in eine gefettete Auflaufform nebeneinander legen. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten (200 °C) Backofen gratinieren, bis der Käse geschmolzen ist (ca. 10 Min.). Dazu schmeckt eine pikante Tomatensauce und/oder ein Salat.

Schnelle Lauchnudeln

Zutaten für 4 Portionen:

300 g küchenfertiger Lauch, 2 Karotten, 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote, 2 EL Olivenöl, Gemüsebrühe, Trocomare, 2 EL Rahm (süsse Sahne), Sojasauce, 50 g Cashewkerne

So wird's gemacht:

Lauch in Streifen schneiden, Paprikaschoten kleinwürfeln, Karotten in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin andünsten, mit Gemüsebrühe aufgiessen, bissfest garen. Mit Trocomare, Rahm und Sojasauce pikant abschmecken. In der Zwischenzeit **300 g Nudeln** garen, mit dem Gemüse mischen und den gerösteten Cashewnüssen bestreuen. • MH