

Allgäuer Lauch-Käse-Suppe

~ 1 Stange Lauch, 2 Zwiebeln, 1 Bund Petersilie, 1l Gemüsebrühe, 3 EL Butter,
2 EL Mehl, 150g Schmelzkäse, Muskat, Salz & Pfeffer ~

Zwiebeln schälen, Lauch waschen, alles klein schneiden und in einem großen Topf in der Butter andünsten. Dann mit Mehl bestäuben, mit der Hälfte der Brühe ablöschen und mit Muskat würzen. Aufkochen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Vorsicht, dass es nicht anbrennt! Schmelzkäse mit der restlichen Brühe verrühren und in den Topf einrühren. Petersilie waschen, trockentupfen, klein schneiden und mit in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhren-Lauch-Puffer

~ 500g Möhren, 1 Stange Lauch, ½ Bd. Petersilie, Majoran, 200g Mehl, 2 Eier, 1 TL Gemüsebrühe, Bratöl,
1 Pr. Muskat, Salz & Pfeffer ~

Möhren waschen und raspeln, Lauch waschen und in sehr dünne Streifen schneiden. Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Mit dem Mehl, den Eiern und den restlichen Zutaten mischen. Dann in Bratöl portionsweise zu Puffern ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Dazu passt ein Joghurtdip und Salat.

Lauchgemüse mit Cherrytomaten

~ 1 Stange Lauch, 300g Cherrytomaten, 1 Zwiebel, 2 EL Bratöl, Salz & Pfeffer ~

Lauch längs halbieren, putzen und in grobe Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen, fein hacken und mit Öl in einer Pfanne anschmoren. Lauchringe zugeben und Tomaten unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Deckel bei niedriger Temperatur ca. 12 Min. im eigenen Saft schmoren lassen, bis es noch etwas Biss hat. Zwischendurch vorsichtig umrühren. Nochmals abschmecken.

Sesam-Honig-Möhren auf Lauch

~ 1 Lauch, 6 Möhren, ½ Bd. Schnittlauch, 1,6l Gemüsebrühe, 2 EL Honig, 2 TL Sesamkörner, Salz & Pfeffer ~

Möhren waschen und der Länge nach durchschneiden. Lauch waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. 600ml Gemüsebrühe in einem flachen Topf erhitzen, 2 EL Honig und Pfeffer unterrühren, Möhren flach nebeneinander hineinlegen. Möhren ca. 15 Min. im offenen Topf gar köcheln lassen, so dass das Wasser verdampfen kann. Gleichzeitig in einem anderen Topf: 1l Gemüsebrühe aufkochen, Lauch hinzugeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. gar köcheln. Lauch auf einem Teller anrichten, Möhren drauflegen, Möhrensud drüber gießen mit Sesam und Schnittlauchröllchen garnieren.

Lauch-Möhren-Frittata

~ 1 Stange Lauch, 200g Möhren, 4 Eier, 20g helles Mandelmus, Bratöl, Salz & Pfeffer ~

Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. Möhren waschen und in Würfel schneiden. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Eine ofengeeignete, höhere Pfanne auf dem Herd erhitzen. Die Möhren und den Lauch mit etwas Öl ca. 5 Min. in der Pfanne braten. Die Eier und das Mandelmus pürieren und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermischung in der heißen Pfanne verteilen und dann für 10 - 15 Min. in den Ofen stellen.

Möhren-Lauch-Salat

~ 500g Möhren, 1 Stange Lauch, ½ Bd. Petersilie, Olivenöl, 5 EL Balsamico, Senf, Salz & Pfeffer ~

Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, halbieren und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. In einem Topf Salzwasser aufkochen, darin die Möhren 3 - 4 Min. und anschließend den Lauch 5 - 8 Min. blanchieren. Das Gemüse herausnehmen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Kochwasser aufbewahren. Für das Dressing Essig, etwas Kochwasser, Olivenöl, Senf, Pfeffer und Salz miteinander verrühren. Das Gemüse mit dem Dressing marinieren und einige Zeit durchziehen lassen. Ggf. noch etwas Kochwasser zugeben und nachwürzen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Mango-Bananencreme mit gebackenen Apfelspalten

~ 1 Mango, 1 Banane, 2 Äpfel, 100ml Orangensaft, 125 g Weizenmehl, 100g Naturjoghurt, 100ml Milch, 1 Ei, etwas Puderzucker zum Bestreuen, Öl zum Frittieren, Salz ~

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und grob würfeln. Banane schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Mango- und Bananenwürfel, Orangensaft und Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer sorgfältig mixen. In 4 Schüsseln füllen und bis zum Servieren kaltstellen. Für die gebackenen Apfelspalten zuerst das Mehl in eine Schüssel geben und salzen. Milch und Ei dazugeben und gut verrühren, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Äpfel schälen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne das Fett heiß werden lassen. Die Apfelspalten in den Teig tauchen und im heißen Fett ca. 5 Min. goldbraun backen. Auf Küchenrolle abtropfen lassen und mit Staubzucker bestreut mit der Mango-Bananencreme servieren.

*** Alle Produkte, die in unseren Rezepten verwendet werden, sind selbstverständlich in unserem Shop erhältlich! ***