

Liebe Köch*innen,

noch steht der Lauch am Feld und räkelt sich der Sonne entgegen. Ab Montag liegt er in eurer Ökokiste und wartet auf eure Weiterverarbeitung. Lauch wird schon seit tausenden von Jahren kultiviert und zählt zu den Heilpflanzen. Er schützt das Herz und die Gefäße, trägt zur Darmgesundheit bei und stärkt unter anderem das Immunsystem. Außerdem wirkt Lauch entschlackend. Viele Gründe, Lauch nicht nur als würzendes Gemüse zu verwenden.

Viel Kochfreude und einen guten Appetit,
wünscht der Baumannshof



Lauch in Balsamico und Guacamole

- 2 Lauchstangen
- 6 EL Aceto Balsamico
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Guacamole:

- 2 reife Avocados
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 2 kleine Zwiebeln, gewürfelt
- 10 Korianderkörner, zerstoßen
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Einfacher geschmorter Fenchel aus dem Backofen

- 4 Fenchelknollen, halbiert
- 3 EL Olivenöl
- ¼ lit. Gemüsebrühe
- Bergkäse, gerieben

Zubereitung:

Den Porree putzen, seitlich (so das der Strunk nicht zerfällt) aufschlitzen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Salzwasser zum Kochen bringen und den Porree darin vorsichtig garen. Den Aceto Balsamico und das Olivenöl mischen und den Porree darin über Nacht einlegen. Kurz vor dem Servieren mit grobem Salz und Pfeffer bestreuen. Für die Guacamole die reifen Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslöffeln und zerdrücken. Die fein gewürfelten Tomaten und Schalotten darunter mischen. Die Korianderkörner zerstoßen und eine halbe Zitrone auspressen. Koriander, Zitronensaft und Olivenöl dazugeben. Die Guacamole mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung:

Fenchelgrün entfernen, halbe Knollen waschen, evtl. äußeres hartes Blatt lösen und für Suppengrün verwenden. Knollen mit der Schnittfläche nach unten in eine gefettete Auflaufform legen, mit Olivenöl beträufeln, Gemüsebrühe angießen. Ca. 45 Minuten im Backofen garen, immer wieder mit Sud übergießen. Gegen Ende der Garzeit mit Bergkäse gratinieren lassen.