

MADAME MAISCH KOCHT

Lauch-Variation mit Walnüssen und Perl-Emmer

Noch nie etwas von chinesischem Lauch gehört?
Voila: In diesem Gericht lernt ihr ihn kennen. Und
wer wie ich derzeit Weizen und Gerste meidet,
der wird den Perl-Emmer auch sofort lieben – eine
richtige Geschmacksentdeckung für mich.



Zubereitung 35 Minuten

Zutaten für 2 Personen

Perl-Emmer

- * 250 ml Wasser
- * 150 g Perl-Emmer
(wie bei den Perlgrauen aus Weizen oder Gerste handelt es sich um das polierte Korn des Emmers; dadurch entfällt die Einweichzeit und man kann ihn wie Reis verwenden. Emmer zählt zu den Urgetreide-Sorten und ist ein Vorfahre des Weizens. Perl-Emmer ist in Reformhäusern und Bio-Supermärkten erhältlich oder online zu bestellen; wer will, kann auch gerne normale Perlgrauen aus Weizen oder Gerste nehmen)
- * Salz

Lauch-Variation mit Walnüssen

- * 2 kleine Zwiebeln
- * 2 Stangen deutschen Lauch
- * 100 g chinesischen Lauch
(in asiatischen Supermärkten erhältlich, er heißt Jiu-Cai; wer keinen chinesischen Lauch bekommt, der nimmt einfach zwei Stangen deutschen Lauch zusätzlich)
- * 6 EL Walnussbruch
- * 1 TL klein geschnittener Ingwer
- * etwas Meersalz
- * etwas Sojasoße
- * etwas Ahornsirup

Zubereitung

1. Perl-Emmer in das Wasser geben. Salz dazu, kurz aufkochen, dann etwa 20-25 Min. bei geringer Hitze quellen lassen.
2. Zwiebeln in Ringe schneiden.
3. Lauch waschen, putzen, in Scheiben schneiden (so dick wie ein kleiner Finger).
4. Chinesischen Lauch waschen, in 2 cm lange Stücke schneiden, dabei die unteren festeren Teile von den oberen dunkelgrünen blättrigen Teilen trennen.
5. Walnüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech in den Ofen geben. Bei 160 Grad Umluft ca. 8 Min. rösten, nach 4 Min. ein wenig hin- und herbewegen.
6. Öl erhitzen, Zwiebeln glasig schwitzen. Dann den deutschen Lauch und die festeren Teile des chinesischen Lauchs dazugeben. Etwa 3-4 Min. braten.
7. Die Walnüsse müssten jetzt fertig sein. Aus dem Ofen nehmen, beiseitestellen.
8. Die weicheren Abschnitte des chinesischen Lauchs und den Ingwer in die Pfanne schütten. Das Gemüse weich garen.
9. Meersalz, Sojasoße, Ahornsirup vermischen und damit den Lauch abschmecken.
10. Den Perl-Emmer wie eine Perlschnur auf Tellern drapieren, Lauch mit Soße als zweite Perlschnur daneben setzen; das Ganze mit den Walnüssen bestreuen.

Bon Appétit!



DIE EINHORNERIN KOCHT

Gemüseauflauf mit Käse-Lauch-Topping

Zum Lauch habe ich ein gespaltenes Verhältnis, deshalb darf er nur als Topping auf meinen saftigen Gemüseauflauf. Einen mediterranen Hauch bekommt mein Rezept durch die vielen Kräuter.

Zubereitung 30 Minuten **Backen** 60 Minuten

Zutaten für 2 Personen

Gemüseauflauf

- * 1 Aubergine (ca. 250 g)
- * 3 mittelgroße Kartoffeln (ca. 250 g)
- * 1 Karotte (ca. 80 g)
- * 2-3 Stangen Staudensellerie
- * 200 g Lauch
- * Olivenöl
- * 660 ml passierte Tomaten
- * 1 gestrichener TL Thymian
- * 1 gestrichener TL Oregano
- * 1 gestrichener TL Majoran
- * 1 gestrichener TL Rosmarin
- * ½ TL Amatriciana-Gewürzmischung
- * Chiliflocken
- * 1 TL brauner Zucker
- * 50 ml Sahne
- * Salz, Pfeffer
- * 150 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler, 45 %)
- * etwas geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Auberginen waschen, in dünne Scheiben schneiden, auf Küchenpapier auslegen, auf beiden Seiten salzen und schwitzen lassen. Kartoffeln schälen, und ebenfalls in Scheiben schneiden. Alle weiteren Gemüse waschen, evt. schälen und in Scheiben schneiden.
2. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Auflaufform mit Olivenöl auspinseln. Kartoffeln zuerst einschichten, dann Auberginen überlappend darüber – diese mit etwas Olivenöl beträufeln. Alle weiteren Gemüse einschichten.
4. Passierte Tomaten in einem Becher mit allen Gewürzen, Zucker und Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Gemüse gießen und zum Schluss den Käse draufstreuen.
5. Für 30 Min. in den Backofen auf die mittlere Schiene stellen, und für die restlichen 30 Min. mit Backpapier bedecken.
6. Aus dem Ofen nehmen, Stücke schneiden, auf Tellern anrichten, servieren.

An Guadn!