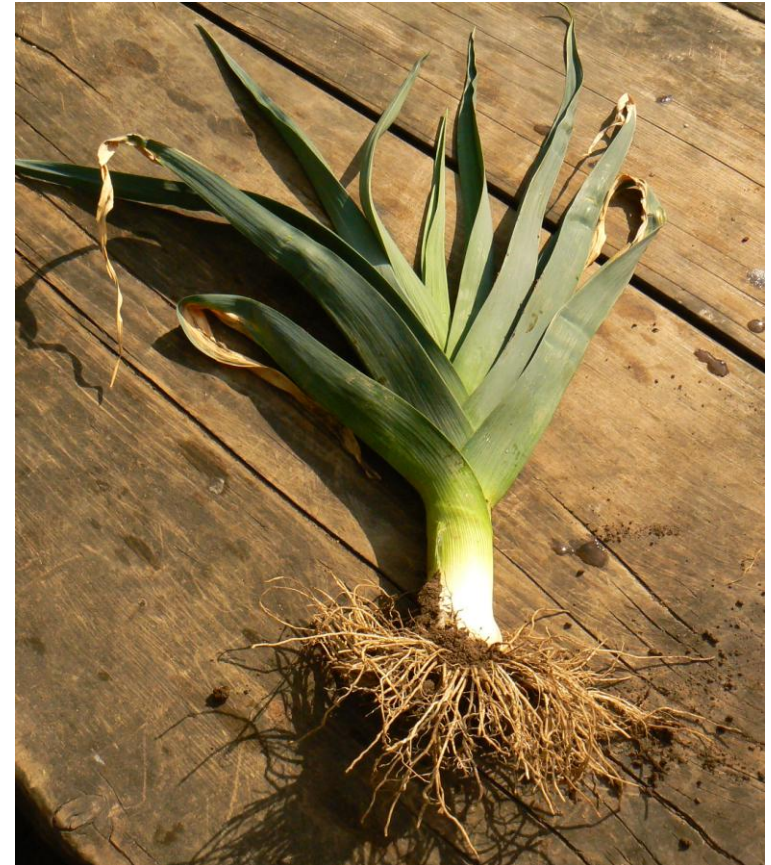


**Herzlich willkommen!**



**Lauch**



Gärtnerhof Staudenmüller  
Askanische Str. 1, 17268 Templin- Vietmannsdorf  
Tel. (039882) 263  
E- Mail: [staudenmueller@gmx.net](mailto:staudenmueller@gmx.net)  
[www.gaertnerhof-staudenmueller.de](http://www.gaertnerhof-staudenmueller.de)  
gemeinsam Landwirtschaften (gela) im Aufbau  
Ferienwohnungen  
Hofladen in Vietmannsdorf- jederzeit

**Lauch**, auch Porree, Welschzwiebel oder Fleischlauch genannt, gehört zur Familie der Lauch- und Amaryllisgewächse. Der „Spargel des armen Mannes“, wie er auch genannt wird, hat keine Zwiebel, wie man vielleicht aufgrund des Geschmacks vermuten würde, sondern eine Knolle.

Der Begriff „Porree“ ist eher ein älterer Name; das Wort „Lauch“ ist heutzutage geläufiger.

Wir säen den Sommerporree, Sorte „Schweizer Riesen“ im Februar in den mit Pferdemist gepackten Frühbeetkasten, pflanzen ihn auf den gut gedüngten Acker und ernten nach mehrerem Hacken ab Juli.

Den Winterporree, Sorte „Blaugrüner Winter“ säen wir Anfang April, pflanzen ihn Ende Juni, hacken und bewässern und ernten ab November. Im Winter bleibt der Porree auf dem Acker, wir ernten nur für ca. 3 Wochen und lagern ihn im Keller, falls es friert und wir nicht ernten können. Im Frühjahr wächst der Porree wieder los. Im April gibt es noch eine sehr gute Ernte und im Mai geht der 2-jährige Porree in Blüte über und es können dann später nur noch Samen geerntet werden.

### Geschichte

Der Lauch, den man heutzutage auf den Märkten kaufen kann, ist eine Kulturform des Ackerlauchs. Diese Urform des Lauchs kam wild im Mittelmeerraum vor und wurde kultiviert.

Schon 2000 Jahre vor Christus wurde der Lauch angebaut, z. B. von den Sumerern oder den alten Ägyptern. Lauch soll den Pyramidenarbeitern als Nahrung gedient haben. Nero, der römische Kaiser, trug den Spitznamen Porrophagus, also der „Lauchfresser“; der Lauch sollte seine Stimme aufgrund der enthaltenen Senföle verschönern.

Es wird vermutet, dass die hoheitlichen Begriffe wie „erlaucht“ und „durchlaucht“ von dem Gemüse abstammen.

### Inhaltsstoffe

Porree enthält viele Vitamine, wie Vitamin C und K, sowie die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Ihm wird eine verdauungsfördernde und entschlackende Wirkung nachgesagt.

### Zubereitung

Lauch lässt sich auf ganz verschiedene Weise zubereiten: Roh im Salat oder als Vorspeise, in Suppen, Eintöpfen, gekocht, überbacken, angedünstet bzw. angebraten oder auch in Aufläufen oder herzhaften Torten.

Wichtig ist, dass man ihn vor Benutzung gut wäscht. Am besten schneidet man den Stängel der Länge nach auf, zieht die Blätter auseinander und spült jedes Blatt einmal gut aus.

Die grünen Teile benötigen mehr Zeit zum Garen als die weißen, von daher diese zuerst verarbeiten.

## **Rezepte mit Lauch**

### Umgedrehte Lauchtorte

etwas Butter/Öl, ¼ l Wasser, 500g Lauch, TL gemahlener Kümmel  
150g Weizenmehl/Schrot, 2-3 Eier, 2 Becher saure Sahne  
2 EL Salz, 1 TL Paprika, edelsüß, 1 Prise Muskat

Butter/Öl erwärmen, Wasser dazugießen und zum Kochen bringen. Den Lauch längs halbieren, waschen und in kleine Stücke schneiden. Lauch mit Kümmel und Salz bedeckt 5 Minuten dünsten lassen. Inzwischen die restlichen Zutaten Mehl mit Eiern, sauren Sahne, Salz, Paprika und Muskat gut verrühren, gleichmäßig in einer Auflaufform über den Lauch gießen und zugedeckt in etwa 5-10 Minuten backen.

### Kartoffel-Lauch-Suppe

300g mehlig kochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Stangen Lauch, 1 Möhre, 1 Sellerie  
1 EL Butter, 2 Lorbeerblätter, 200g Sahne  
Salz, Pfeffer, Muskat, 4 EL gehackte Haselnusskerne

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen, in Streifen schneiden.

Die Zwiebel in der Butter andünsten, Kartoffeln dazugeben, mitdünsten und zusammen mit Möhre, Sellerie und Lorbeer in 20 Minuten weich kochen. Pürieren, Sahne und Lauch unterrühren und 5 Minuten mitkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Haselnüssen bestreut servieren.

### Lauch mit Käse und Nüssen

500g Lauch, 1 Zweig Estragon, Öl, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer  
125ml Sahne, 100g Walnusskerne, 100g geriebener Käse

Lauch putzen, waschen und etwa zwei Drittel des Lauchgrüns in fingerdicke Stücke schneiden. Lauch mit Estragon und Öl 2 Minuten anbraten. Mit der Sahne aufkochen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Nüsse und Käse unter das Lauchgemüse mischen.

### Vietmannsdorfer Lauch-Käse-Krapfen

500 g Lauch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2EL Öl, 1EL Tomatenmark,  
4 Eier, 100g geriebener Schnittkäse, 1TL Backpulver, 125g Mehl/Schrot, 50g Butter,  
250ml Weißwein, etwas Salz, Pfeffer, Kümmel, Paprikapulver, Muskatnuss

Lauch schräg in 1cm große Stücke schneiden und anschließend mit dem Tomatenmark andünsten. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel abschmecken und mit 125 ml Wein angießen. Den übrigen Wein mit Butter, Salz und Muskat erhitzen und vom Herd nehmen. Das Mehl hineinstreuen und mit Mixer unterkneten bis sich der Teig als Kloß vom Boden löst, anschließend abkühlen lassen. Nacheinander Eier, Backpulver, Gemüse und Käse unterkneten. Walnussgroße Häufchen mit Hilfe eines Löffels auf ein eingefettetes Backblech setzen und im auf 220°C vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.