



Lauch-Kartoffel-Suppe („Vichyssoise“)

Rezepte von Mario Kotaska

Zutaten (für 4 Portionen):

450-500 g Porree
400 g mehligkochende Kartoffeln
1 mittelgroße Speisezwiebel
50 g Butter
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Muskatnuss (frisch gerieben)

Sowie

Raffiniertes Pflanzenöl (zum Frittieren)

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Kühlzeit (4 Stunden)

Den Porree putzen, längs halbieren, gründlich waschen und die weißen sowie hellgrünen Teile in dünne Streifen oder Ringe schneiden. Den dunkelgrünen Teil für später beiseitelegen.

Die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Die Speisezwiebel fein hacken und in zerlaufener Butter anschwitzen. Nicht bräunen lassen! Die Kartoffelwürfel und den geschnittenen Porree hinzufügen und kurz mitdünsten.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis Kartoffeln und Porree weich sind. Dann die Suppe mit einem Stabmixer sehr fein pürieren, durch ein feines Sieb passieren und für eine besonders samtige Konsistenz Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise frisch geriebener Muskatnuss kräftig abschmecken. Die Suppe vollständig abkühlen lassen und mindestens vier Stunden im Kühlschrank durchkühlen.

Vor dem Servieren das aufbewahrte dunkelgrüne Porree-Grün in sehr feine Streifen schneiden, in raffiniertem Pflanzenöl knusprig frittieren („Lauchstroh“) und auf Küchenpapier entfetten. Die kalte Lauch-Kartoffelsuppe mit dem Lauchstroh garnieren.

Nährwerte pro Portion:

615 kcal – 50 g Fett – 10 g Eiweiß – 30 g Kohlenhydrate
Dieses Gericht ist vegetarisch.



„Verbrannter Lauch“ mit Zitronendressing

Zutaten (für 4 Portionen):

800 g Porree (Lauch)
2-3 EL raffiniertes Olivenöl
Meersalzflocken (alternativ Speisesalz)

Zitronendressing

1 TL Dijon-Senf (mittelscharf)
2 unbehandelte Bio-Zitronen (Saft und Abrieb)
1 Knoblauchzehe
1 TL Honig
100 ml kaltgepresstes Olivenöl
Salz, Pfeffer

Sowie (optional)

Geröstete Pinienkerne

Zubereitung (circa 35 Minuten):

Den Porree putzen: Die Wurzel, das oberste Grün und die äußersten dunkelgrünen, trockenen Blätter vorsichtig entfernen, aber die Stange ganz lassen. Waschen, trocken tupfen, mit etwas raffiniertem Olivenöl bestreichen und mit Meersalzflocken (oder Speisesalz) bestreuen. Die Porrees im Ofen bei 220°C backen, bis die Außenschichten deutlich verkohlt sind. Das dauert circa 20 Minuten. Nach zehn Minuten einmal wenden.

Währenddessen das Dressing zubereiten: Für das Dressing Dijon-Senf, Zitronensaft, Zitronenabrieb, eine frisch geriebene Knoblauchzehe und Honig verrühren. Das kaltgepresste Olivenöl nach und nach unterschlagen, damit eine cremige Emulsion entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Porrees aus dem Ofen nehmen und zwei bis drei Minuten abkühlen lassen. Die verkohlten Schichten vorsichtig abziehen. Das weiche Lauchinnere – ganz oder längs halbiert - auf Tellern anrichten und mit Zitronendressing beträufeln. Lauwarm oder bei Raumtemperatur servieren. Optional zusätzlich mit gerösteten Pinienkernen garnieren. Dazu passt geröstetes Baguette.

Nährwerte pro Portion:

400 kcal – 40 g Fett – 5 g Eiweiß – 12 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.



Lauwarmer Lauch-Schinken-Salat mit Scamorza

Zutaten (für vier Portionen):

Lauch-Schinken-Salat

600–700 g Porree / Lauch
200 g Kochschinken
150 g Scamorza-Käse
15 g Pinienkerne
300 g Feldsalat
50 ml raffiniertes Olivenöl
3 EL ausgelöste Granatapfelkerne
Salz, Pfeffer

Zitronendressing

1 TL Dijon-Senf (mittelscharf)
2 unbehandelte Bio-Zitronen (Saft und Abrieb)
1 Knoblauchzehe
1 TL Honig
100 ml kaltgepresstes Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 25 bis 30 Minuten):

Für das Dressing Dijon-Senf, Zitronensaft, Zitronenabrieb, eine frisch geriebene Knoblauchzehe und Honig verrühren. Das kaltgepresste Olivenöl nach und nach unterschlagen, damit eine cremige Emulsion entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle weiteren Zutaten vorbereiten: Die Porreestangen putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in Halbringe schneiden. Den Kochschinken in schmale Streifen schneiden. Den Scamorza-Käse klein würfeln (oder hobeln). Die Pinienkerne ohne Öl kurz anrösten und beiseitestellen. Den Feldsalat gründlich waschen, abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.

Nun die Porree-Halbringe mit Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze circa fünf bis sechs Minuten anschwitzen, bis sie weich sind. Die Kochschinken-Streifen hinzufügen und weitere zwei bis drei Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und zum Feldsalat in die Schüssel geben.

Den vorbereiteten Scamorza-Käse unterheben, den Salat mit Zitronendressing marinieren, vorsichtig verrühren und noch lauwarm auf tiefen Tellern oder in Schüsseln verteilen. Mit den ausgelösten Granatapfelkernen sowie gerösteten Pinienkernen garnieren und sofort servieren.



Nährwerte pro Portion:

580 kcal – 47 g Fett – 25 g Eiweiß – 12 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist glutenfrei.