



Lauch-Rezepte von Mario Kotaska

Kalt-warmer Apfel-Lauchsalat

Zutaten (für vier Portionen)

6 saure Äpfel (Granny Smith, Elstar, Braeburn)
2 Stangen Porree (Lauch)
150 g Kochschinken
4 Eier
150 g Schmand
1 Zitrone
50 ml Mayonnaise
Salz, Pfeffer, Zucker
100 g Haferflocken
1 EL Öl

Zubereitung (20 Minuten, ohne Garzeiten)

Zuerst das Kerngehäuse von vier Äpfeln mit einem Apfelausstecher entfernen und die Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben dekorativ auf grüne Lauchblätter setzen. Bei 180 Grad etwa 10 Minuten backen.

Für den Salat zunächst das Dressing vorbereiten: Schmand, Zitronensaft und Abrieb sowie etwas Mayonnaise verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vier Eier eher weichkochen und gewürfelt zum Dressing geben, gut durchrühren.

Weißes bis hellgrünes Bereich des Porrees sehr fein schneiden. Eventuell, je nach Verschmutzung, dann nochmals waschen. Zum Dressing geben, zusammen mit feingeschnittenem Kochschinken. Zwei Äpfel grob raspeln oder in feine Streifen schneiden und ebenfalls zugeben. Gut vermischen.

Haferflocken mit Salz in wenig Öl rösten. Anrichten: Die Äpfel auf dem Lauchblatt auf Teller geben, darauf etwas Salat platzieren und mit gerösteten Haferflocken bestreuen.



Lauch-Cannelloni

Zutaten (für vier Portionen)

4 Stangen Porree (Lauch)
50 ml Olivenöl
3 Knoblauchzehen
Rosmarin
250 g Cannelloni (aus Hartweizen, ohne Ei)
200 g Kirschtomaten

200 g Cashew-Kerne (geröstet und gesalzen)
200 ml Gemüsebrühe
Selleriepulver
Oregano (getrocknet)
Salz, Pfeffer

Optional
Grissini

Zubereitung (25 Minuten, ohne Garzeiten)

Den Lauch so zuschneiden, dass er genau in die Cannelloni passt. Durchmesser gegebenenfalls durch Abnehmen einzelner Schichten anpassen. Zuschnitte dann in Olivenöl anbraten, eine Knoblauchzehe und etwas Rosmarin mitbraten, Salzen und pfeffern. Lauch-Zuschnitte in Cannelloni stecken und in eine Auflaufform legen. In der Pfanne die Kirschtomaten kurz anbraten und über die Cannelloni geben.

Cashewkerne zusammen mit zwei Knoblauchzehen zehn Minuten in Gemüsebrühe kochen. Grün des Porrees sowie Abschnitte zugeben und weitere drei Minuten durchkochen. Aus der Brühe in den Mixer geben und gut durchpürieren. Konsistenz der Sauce durch Zugabe von Brühe und Olivenöl steuern: Sie sollte eher dickflüssig sein. Würzen mit Selleriepulver, Oregano und Pfeffer. Salzgehalt vorher abschmecken - die Cashewkerne waren ja bereits gesalzen.

Über die Cannelloni geben und im Backofen bei 220 Grad etwa 20 Minuten backen. Tritt eine Bräunung bereits früher ein, sollte man die Hitze dann auf 140 Grad reduzieren, damit die Nudeln garen können. Wer mag, kann Grissini dazu servieren.