



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Gesundes Essen von der Stange

Lauch hat das ganze Jahr Saison, ist köstlich, lässt sich vielseitig einsetzen und ist dabei auch noch richtig günstig. Höchste Zeit für ein Loblied auf die manchmal unterschätzten Stangen.

Straelen, 20.6.2023

Schon Kleopatra hat ihn wahrscheinlich auf dem Speiseplan gehabt. Auch die alten Griechen und Römer dürften ihn gekannt haben, denn er wird schon sehr lange kultiviert: der Lauch, auch als Porree bekannt. Ursprünglich soll er aus Vorderasien und dem Mittelmeerraum stammen, ist inzwischen aber weltweit verbreitet. In unseren Breiten unterscheidet man heute zwischen Winter- und Sommer-Lauch. Letzterer startet jetzt in die Freilandsaison. Er schmeckt etwas milder und süßer als der kräftige Lauch aus der kalten Jahreszeit. Aber wann auch immer man ihn genießt: Lauch schmeckt köstlich, das ist überall bekannt.

In einem Klassiker der französischen Küche zum Beispiel, der Quiche Lorraine, ist Lauch eine Hauptzutat. Und auch die gute Vichyssoise, eine kalte Lauch-Kartoffel-Suppe, lebt vom Geschmack dieses Gemüses. Die italienische Minestrone kommt ebenso wenig ohne Lauch aus wie die englische Cock-a-Leekie-Soup, die Hühnersuppe mit Lauch. Auch chinesischen Wokgerichten oder skandinavischen Eintöpfen verleiht er sein typisches Aroma. Und wer hierzulande im Handel ein Bund Suppengemüse kauft, hat ebenfalls immer eine der grünen Stangen mit dabei. Neben diesen Klassikern gibt es auch viele neue Rezeptkreationen, bei denen Lauchfans auf ihre Kosten kommen – wie zum Beispiel Lauchstrudel mit knusprigem Blätterteig.

Dass Lauch so gut schmeckt, ist ein großes Glück. Denn er ist richtig gesund, enthält er doch die Vitamine K, C und A sowie Folsäure, Mangan und Eisen. Außerdem ist er reich an Antioxidantien. Letzteren wird eine Wirkung gegen Zellschäden, Herzerkrankungen und Entzündungen nachgesagt. Damit könnte sich der Verzehr von Lauch positiv auf die Stärkung des Immunsystems





auswirken. Seine Ballaststoffe sind zudem gut für die Verdauung. Durch seinen geringen Kaloriengehalt kann man ihn völlig unbeschwert genießen. Und das natürlich am besten frisch! Wenn das nicht gleich geht, hält er sich auch für rund fünf Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Dafür empfiehlt es sich, die Stangen in ein feuchtes Tuch einzuwickeln. Waschen sollte man Lauch allerdings erst, wenn man ihn verarbeiten möchte.

Übrigens gilt das gleiche für die kleine Schwester des Lauchs, die Frühlingszwiebel. Diese hat jetzt ebenfalls Saison und man findet sie im Handel aus regionalem Anbau. Übrigens ist die Frühlingszwiebel nur auf den ersten Blick mit dem Lauch verwandt – woraus sich auch ihr Zweitname als Lauchzwiebel erklärt. Botanisch ist sie tatsächlich normalen Speisezwiebeln näher als dem Lauch. Sie enthält im Vergleich zu Zwiebeln allerdings rund die doppelte Menge an Vitamin C. Lauchzwiebeln schmecken verglichen mit dem großen Lauch etwas schärfer, weshalb sie oft wie ein Gewürz verwendet werden – zum Beispiel in Salaten oder im vietnamesischen Streetfood-Klassiker Banh trang nuong, einer Art Pizza.

Auf den Geschmack gekommen? Dann finden sich in der Ideenküche der Initiative „1000 gute Gründe“ gleich die passenden Rezepte rund um Lauch, Frühlingszwiebel sowie weiteres Obst und Gemüse. Zusammen mit Ernährungsprofis und angesagten Foodblogs entstehen hier immer wieder neue Gerichte, die man ganz leicht selbst zubereiten kann: www.1000gutegruende.de. Frische Ideen teilt die Initiative auch auf Facebook und Instagram mit allen, die gutes Essen lieben.

Headline: 29 Zeichen, Subline: 189 Zeichen,

Fließtext: 47 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.266 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/s/kmhgyquob4dz0y0/PM23_TGG_Lauch.docx?dl=1





Bild 1+2: Lauchstrudel mit Karotten und Spinat für einen schönen Abend mit Familie und Freunden.

Bild 1+2: © Hey Foodsister / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/s/yza2i2iwaovgl44/PM23_Lauch_B1%2B2.zip?dl=1



Bild 3: Banh trang nuong ist eine Art vietnamesische Pizza. Köstlich!

© Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

https://www.dropbox.com/s/ietff690o2cvuw0/PM23_TGG_Lauch_B3.jpg?dl=1

Bild 4: Jetzt beginnt die Freiland-Saison des mildereren Sommer-Lauchs.

© Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

https://www.dropbox.com/s/y5qwmhdsutyh7wt/PM23_TGG_Lauch_B4.jpg?dl=1





Lauch-Strudel mit Karotten und Spinat

Zutaten:

- 1 Stange Lauch
- 300 g Karotten
- 2 EL Butter
- 150 g Babyspinat
- ½ Bund Petersilie
- 1,5 TL Senf
- 150 g Schmand
- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 1 Rolle Blätterteig
- Salz und Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Den Lauch in Ringe und die Karotten in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Karotten zugeben und bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten andünsten. Den Spinat waschen und verlesen, zum Gemüse geben und mitdünsten, bis die Blätter zusammengefallen ist. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Petersilie fein hacken und mit Schmand und Senf unter das Gemüse rühren. Den Blätterteig entrollen und das Gemüse als mittigen Streifen der Länge nach darauf verteilen.

Milch und Ei verquirlen. Die Ränder des Blätterteigs mit Ei bepinseln. Dann die kurzen Seiten einklappen und den Strudel von der langen Seite her aufrollen. Mit der offenen Seite nach unten auf ein Backblech setzen. Mit dem restlichen verquirlten Ei bepinseln und die Oberseite mit einem Messer einige Male einritzen. Den Strudel im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Mit Salat und Kräuterquark servieren.





Vietnamesisches Streetfood: Banh trang nuong

Zutaten für 4 Personen als Vorspeise:

- 4 Blätter Reispapier
- 4 Eier
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 100 g Shiitakepilze
- 100 g gekochte Garnelen
- Chili Mayo
- Sweet Chili Sauce
- Salz

Zubereitung:

Als Vorbereitung zunächst die Frühlingszwiebeln sowie die Shiitakepilze waschen und ganz fein schneiden. Die Pilze für einige Minuten in einer Pfanne mit etwas Öl und einer Prise Salz anbraten. In der Zwischenzeit die Garnelen ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Nun eine beschichtete Pfanne erhitzen. In einer kleinen Schale ein Ei mit ein wenig Salz verrühren. Das Reispapierblatt in die heiße Pfanne legen und sofort das verrührte Ei mit einem Esslöffel darauf verteilen.

Die Frühlingszwiebeln, Shiitakepilze und die Garnelen auf dem Ei verteilen und so lange garen, bis das Ei gestockt ist. Die Chili Mayo und die Sweet Chili Sauce darüber verteilen, Reispapier in der Mitte zusammenklappen und braten, bis die vietnamesische Pizza von beiden Seiten schön knusprig ist.

Nun die Banh trang nuong am besten in ein Stück Backpapier gewickelt auf die Hand nehmen – und genießen.





Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

