

# ***Porree***

## ***lecker & gesund!***



***Das ganze Jahr über!***

**Seit der Antike bekannt  
und von den Römern in  
ganz Europa eingeführt.**

---

**VERBAND WOHN EIGENTUM SACHSEN-ANHALT e.V.**



Schleiermacherstraße 15, 06114 Halle / Saale, Tel./Fax: (0345) 52 20 114  
E-Mail: [sachsenanhalt@verband-wohneigentum.de](mailto:sachsenanhalt@verband-wohneigentum.de)  
[www.verband-wohneigentum-sachsenanhalt.de](http://www.verband-wohneigentum-sachsenanhalt.de)



**Frühjahrs- und Sommersorten haben einen längeren weißen Schaft als Wintersorten.**

**Auf Geschmack und Nährwert hat das keinen Einfluß!**

## **Frischhalten:**

Im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 5 Tagen.

## **Zubereiten:**

Es passiert oft, dass die Porreestangen beim Wachsen Erde mit einschließen. Daher muss man sie sorgfältig waschen.

Porree für Eintöpfe und Brühen, als Gemüse, zu Salat, zu pikantem Backwerk (Kuchen, Pizza) verwenden, in Aluminiumfolie grillen, in Ragouts oder Gulasch und anderen Mischgerichten kochen.

Garzeit in Salzwasser je nach Dicke 15 bis 30 Minuten.

Gewürze: Salz, Pfeffer und - sehr gut - Muskat.

## **Einfrieren:**

5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren.

Lagerzeit: 6 Monate

## **Auftauen:**

Bei geringer Hitze ca. 20 Minuten (je nach Dicke der Stangen).

## **Nährwert:**

Lauch ist reich an Mineralstoffen und Senfölen, B-Vitaminen sowie an Vitamin C und Nahrungsfasern. Besonders Bemerkenswert ist auch sein Gehalt an Folsäure. Lauch wirkt abführend, harntreibend und wird auch zur Unterstützung von Behandlungen bei Arthrosen empfohlen.



# Rezepte für 4 Personen



## Porreesalat des Chefs

500 g Porree - nur die hellgrünen und weißen Teile - in zarte Ringe schneiden. Locker mischen mit 250 g gebratenem Hähnchenbrustfilet in Streifen, 1 Zwiebel in Ringen, 100 g geraspelten jungen Möhren, 100 g frischen Champignons in Scheibchen und 100 g gehäuteten, entkernten Tomaten in Streifen. Marinade aus 2 Eigelb, 4 EL Mayonnaise, 1 Becher Joghurt, Senf, Salz, Pfeffer und Essig.

## Porreecremesuppe "Excelsior"

1 gehackte Zwiebel in 20 g Butter gelb braten. 500 g Porree ohne dunkles Grün in Streifen und große Kartoffeln in Würfeln zugeben. Salzen. 3/3 l Hühnerbrühe zugießen. 35 Minuten kochen. Im Mixer pürieren. Mit je 1/4 l Sahne und Milch erhitzen. Durchs Sieb passieren. Mit schwarzem Pfeffer und Tabasco abschmecken. Ausgekühlt mit 1/8 l halbsteif geschlagener Sahne und Schnittlauch servieren.

## Porree-Schnecken

Aus 300 g Mehl, 1/2 P. Trockenhefe, 1 TL Salz, 1 Prise Zucker, gut 1/8 l lauwarme Milch und 30 g zerlassener Butter einen Hefeteig schlagen. 20 Minuten gehen lassen. 2 Stangen Porree in feinen Stücken in 60 g gewürfeltem durchwachsenen Speck goldbraun braten. Teig zu 2 Rechtecken ausrollen. Porreemasse darauf verteilen. Aufrollen. In 3 cm dicke Scheiben geschnitten in der Springform von 32 cm Durchmesser 10 Minuten bei 75 Grad C vorbacken, in 30 Minuten bei 220 Grad C backen. Warm mit Käsesoße essen.

# Lauch, Porree, Küchen-, Breit-, Beißlauch, bot.: *Allium porrum* L. , engl. leek, franz. Poireau

Der Lauch gehört zu der botanischen Familie der Liliengewächse (bot.: Liliaceae). Schon im Altertum wurde der Lauch in seiner Urform, als Ackerknoblauch kultiviert. Er stammt vermutlich aus Vorderasien.

Heute wird er in ganz Europa angebaut. In Deutschland wird er auf 3,4% der Gemüseanbaufläche kultiviert. Man unterscheidet je nach Erntezeit zwischen Sommer-, Herbst- und Winterlauch. Qualitätsmerkmale sind lange und feste Porreestangen mit weißem Schaft ohne Zwiebelbildung. Das Laub sollte dunkel- bis blaugrün sein. Der helle Schaft entsteht durch Bleichen. Die Pflanzen werden dazu in schmale, bis zu 20 cm tiefe Furchen gesetzt und während des Wachstums nach und nach mit Erde zugedeckt.

Lauch enthält aromatische, ätherische Öle, die vor allem beim Winterlauch so scharf sein können, dass sie beim Verarbeiten Augentränen hervorrufen können. So wie das bei der Speisezwiebel bekannt ist.

**Tipp:** Beim Schneiden ein Schluck Wasser im Mund behalten, das kann, laut einer Volksweisheit, die Reizung der Augen verhindern.



## Herkunft:

Die Herkunft des Lauchs ist nicht ganz geklärt. Vermutlich stammt er aus Zentralasien. Lauch wird bereits seit der Antike erwähnt und sein Anbau ist für das alte Ägypten belegt. Er wurde wahrscheinlich von den Römern als Gemüsepflanze bis nach Großbritannien verbreitet. Er ist heute sozusagen das "Nationalgemüse" der Waliser. Er taucht auch häufig in der keltischen Sage auf und ist neben Huhn ein Bestandteil des schottischen Nationalgerichtes "Cock-a-leeki". In anderen Ländern galt er lange Zeit als "Spargel des armen Mannes". Erst 1913 wurde der Lauch eigentlich richtig gesellschaftsfähig, als der französische Koch Louis Diat die Vichyssoise - eine kalte Suppe aus Kartoffeln und Lauch - erfand und damit in New Yorks Gesellschaft großen Erfolg hatte.