

GESCHMORTER LAUCH



VEGAN



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI

Schmeckt (L)auch! Probiere Porree, wie du ihn noch nie gegessen hast: Im Ofen geschmort wird er extra zart und ist die perfekte Beilage beim nächsten Frühlings-Dinner.



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Arbeitszeit
50 Minuten



Anlass
Vorspeise



Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Stangen mitteldicker Porree (Lauch; ca. 1,2 kg)
- Knoblauchzehen
- EL biozentrale Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 ml trockener Weißwein
- ml biozentrale Gemüsebrühe
- 0.5 Bund Petersilie
- 1 TL biozentrale Sesam

Zubereitung

1. Porree putzen, waschen und jede Stange in 3 ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Porree darin unter Wenden leicht anbraten. Zum Schluss Knoblauch zufügen, kurz mitbraten. Porree mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein und Gemüsebrühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren. Porree zwischendurch wenden.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Wenn der Porree weich ist, Petersilie zugeben, alles durchschwenken und mit Sesam anrichten.

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de