Rezept

Geschmorte Lauchstangen

Ein Rezept von Geschmorte Lauchstangen, am 29.04.2024

Zutaten

1	unbehandelte-Bio-Zitrone
ca. 50 g	Butter
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2-3 EL	Olivenöl
3 Stangen	Lauch
	feines Meersalz
ca. 250 ml	Gemüsebrühe
	Alufolie

Rezeptinfos

Portionsgröße 4-6 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen und eine Gratinform oder Schmorpfanne bereitstellen. Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben.

2. Den Lauch vorbereiten: Das dunkelgrüne Drittel der Lauchstangen wegschneiden (kann noch anderweitig verwendet werden, etwa für selbstgemachte Gemüsebrühe) und die äußere Schicht abschälen. Die Wurzeln nur ganz knapp abschneiden (max. 1 mm mehr), sonst fallen die Stangen bei der weiteren Zubereitung auseinander. Nun noch der Länge nach halbieren. Unter fließendem Wasser gut abwaschen, sind die Stangen stark verschmutzt, sollte man die Lagen einzeln aufblättern und spülen.

3. Die halbierten Lauchstangen mit der Schnittfläche nach unten in die Form legen, mit Salz und Pfeffer bestreuen, dann noch die Schale der Zitrone möglichst fein direkt darüber reiben. Die Gemüsebrühe darüber gießen (heiß oder kalt, die Stangen sollten wenigstens bis zur Hälfte hoch in der Flüssigkeit liegen). Zuletzt noch die Hälfte der Butter in kleinen Flocken darauf verteilen. Mit Alufolie gut abdichten und in der Ofenmitte in 30-40 Min. weich garen, dabei nach 15-20 Min. die Stangen einmal wenden und verschlossen weitergaren.

4. Sobald die Stangen weich sind, die Folie endgültig abnehmen und das Meiste der Flüssigkeit abgießen. Mit den restlichen Butterflocken und ein bisschen Olivenöl beträufeln, Grillfunktion zuschalten und unter Aufsicht in wenigen Minuten appetitlich bräunen.

5. Die geschmorten Lauchstangen schmecken heiß, warm oder abgekühlt, etwa auf einem Ziegenkäse-Crostini oder zu Burrata. Auch Frühlingszwiebeln lassen sich so zubereiten (im Ganzen), dazu die Zeit im Ofen einfach etwas reduzieren.