Rezept

Birnen-Lauch-Gemüse

Ein Rezept von Birnen-Lauch-Gemüse, am 12.10.2024

Zutaten

800 g	Lauch
3 EL	Olivenöl
3	große Birnen (800-900 g)
	grüner Pfeffer aus der Mühle
	3-4 TL Sherryessig
3 Zweige	Rosmarin
	2-3 grüne Chilischoten
	Meersalz
1	½-2 EL Zitronensaft
	1-2 TL gemahlener Rosmarin

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 8 g F, 3 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die dunkelgrünen Teile entfernen. Nur die knackigen, hauptsächlich weißen Teile verwenden und in schmale Ringe schneiden. Zusammen mit dem Rosmarin im Öl etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten, ohne dass das Gemüse dabei Farbe annimmt.

2. Inzwischen die Chilischoten halbieren, entkernen, waschen, klein würfeln und zum Lauch geben. Die Birnen schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in schmale Spalten schneiden und mit dem Lauch noch etwa 10 Min. dünsten, bis sie weich sind.

3. Die Rosmarinzweige entfernen. Das Birnen-Lauch-Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Essig abschmecken. Nach Geschmack mit gemahlenem Rosmarin würzen.