

Rezept

Lauch mit Tomaten

Ein Rezept von Lauch mit Tomaten, am 16.05.2025

Zutaten

2 Stangen Lauch	Salz
2 Knoblauchzehen	300 g Cocktailtomaten
6 EL Vinaigrette	2 EL Olivenöl
Pfeffer	2 TL gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 19 g F, 5 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, waschen und in sechs ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Die Lauchstücke in Salzwasser je nach Dicke in 10-15 Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Cocktailtomaten waschen und jeweils halbieren. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Die Hitze reduzieren, die Cocktailtomaten in die Pfanne geben und ebenfalls kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Zum Servieren den Lauch auf flache Teller verteilen und mit Vinaigrette beträufeln. Die Cocktailtomaten mitsamt dem Bratsud daraufgeben und mit gehackter Petersilie bestreuen.