IM GANZEN GEBRATEN

Zutaten:

2	Stangen junger Lauch
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
3	Zweige Thymian
100 ml	Birnensaft
50 g	Haselnuss gemahlen
	Salz & Pfeffer
	(zum Abschmecken)

Zubereitung:

Den Lauch waschen, putzen und den grünen Teil abschneiden. Das Lauchgrün kann anderweitig verwertet werden, z. B. in meinem Pasta Porro Rezept. Die Lauchstangen nun in einer beschichteten Pfanne mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze sanft anbraten. Die Knoblauchzehe anquetschen und mit den Thymianzweigen ebenfalls in die Pfanne geben. Nun den Lauch 15 Minuten mit Deckel sanft rösten. Dann die Hitzeerhöhen und mit dem Birnensaft ablöschen und die Flüssigkeit einreduzieren lassen. Nun die gebratenen Lauchstangen in etwas geröstetem Haselnussmehl wälzen.

Abwandlungen:

- statt Haselnuss könnt ihr Nüsse nach Wahl anrösten und mixen, oder auch mal Gomasio verwenden
- rote Bete Saft statt Birne gibt ebenfalls eine tolle Aromatik sowie eine intensive Farbe

© Sebastian Copien Film & Foto von hansiheckmair.com