

Würzig und heilsam

Zu den Gemüsesorten der Saison gehört zweifellos der aromatische Herbst-Porree. Er ist kräftiger als die ersten im Spätsommer geernteten Stangen. Die Pflanze gehört zu den Zwiebelgewächsen. Bei der Zubereitung wird das sofort spürbar. Die beim Anschneiden entstehenden Schwefelverbindungen verbreiten den typischen Geruch und reizen kurzfristig die Augen. Porree, auch Lauch genannt, enthält verschiedene ätherische Öle sowie viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die verdauungsfördernde und schleimlösende Eigenschaft der Inhaltsstoffe schätzten die Mittelmeeranwohner bereits vor mehr als 4000 Jahren.

Verwendet wird der helle Schaft ohne Wurzelansatz und die zarten Teile der grünen Laubblätter. Während des Wachstums fällt gerne Erde in die überirdischen Blattachsen, deswegen wird das Gemüse nach dem Zerschneiden nochmals gewaschen. Porree kann nach dem Blanchieren eingefroren werden. Die Rezeptvielfalt zeigt interessante Zubereitungsmöglichkeiten.

Probieren Sie doch mal folgenden Imbiss: 1 Porreestange putzen, in feine Ringe schneiden, waschen, 2 Min. in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und abkühlen lassen. Inzwischen aus 4 El Schmand, Salz, Currypulver, Senf, Pfeffer oder Chilipulver, Zucker und Zitronensaft eine Salatsauce rühren. Porree und Sauce mischen, etwas durchziehen lassen, kräftig abschmecken und mit gehackten Haselnüssen bestreut servieren. Dazu passt gebratenes, in dünne Scheiben geschnittenes Hühnerbrustfilet oder Roastbeef. Guten Appetit!

