Gebackener Lauch

Wohlbefinden / Hauptspeise

Par Qookster

Détail de la recette



Difficulté	Couverts	Prix	Préparation	Cuisson
Facile	4	$	10min	15min

Simpel und effizient

Ich schlage dir heute ein Rezept vor, das in der Zubereitung kinderleicht ist, aber geschmacklich dennoch viel hergibt: gebackener Lauch! Er passt ideal zu einem Stück Fleisch oder Fisch oder zu einem vegetarischen Essen. Die Gewürze in dem Rezept sind ebenfalls sehr simpel: Olivenöl, Chili, Salz und Pfeffer; aber man kann sie nach Belieben variieren.

Liste des ingrédients

2 grosse Lauchstangen

2 EL Olivenöl

1 TL Fleur de Sel

1/2 TL grob zerstossener Pfeffer

1/2 TL Chiliflocken

Étapes de préparation

1

Eine grosse Menge gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Wurzeln von den Lauchstangen abschneiden und das obere Grün kleinschneiden.



2

Während etwa 5 Minuten im Wasser blanchieren, dann abtropfen lassen und anschliessend längs halbieren.



3

Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Lauch mit der geschnittenen Seite nach unten auf das Blech legen. Mit Olivenöl bestreichen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.



4

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C für 10 Minuten backen.
Leicht abkühlen lassen und geniessen! Guten Appetit.

