

# "Only Two"

von Dr. med. univ. Margot  
Van ASSCHE

© Gunda Dittrich  
Brandstätter Verlag

## LAUCH IN CURRYBUTTER

Als ich das erste Mal, eher per Zufall, Lauch mit ein wenig Currypulver aufpimpen wollte, hat mich das Ergebnis einfach umgeworfen. So sanft und buttrig, exotisch und umami - wieso war ich da nicht früher draufgekommen?



Rezept für 4 Personen:

6 dicke  
LAUCHstangen  
(ca. 1,8 kg)

90 g Butter

1 TL mildes CURRYpulver

¾ TL Salz

1) Vom Lauch die dunkelgrünen Teile abschneiden und z.B. für Suppen verwenden. Wurzelansatz wegschneiden. Vom weißen Teil vorsichtig die beiden äußersten Schichten abziehen und die Stangen in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden.

2) Butter in einer großen Pfanne (26 cm Durchmesser) schmelzen, Curry unterrühren, Lauch nebeneinander eng in die Pfanne setzen, salzen und ca. 200 ml kochendes Wasser dazugießen.

3) Bei mittlerer Hitze 10 Minuten bedeckt köcheln lassen. Lauch vorsichtig wenden und weitere 10 Minuten schmoren. Prüfen, ob der Lauch weich ist, ggf. noch etwas schmoren. Sollte zu viel Flüssigkeit vorhanden sein, ohne Deckel bis auf die gewünschte Menge reduzieren.

DER TRICK: Wie bei allen faserigen Gemüsen sind kurze Stücke das Geheimnis einer angenehmen Ess-Konsistenz. Zudem ist Lauch im Querschnitt optisch besonders attraktiv. Die kleine Mehrarbeit, die die Scheiben im Vergleich zu längeren Stücken bereiten, lohnt sich.

**Buchtipp:**

MARGOT VAN ASSCHE  
GUNDA DITTRICH

**ONLY TWO**

Gemüseküche mit zwei Zutaten:  
schnell & gesund

ISBN: 978-3-7106-0311-2  
Seiten: 176 - Einband: Hardcover  
Christian Brandstätter Verlag

