

Ein wunderbar südliches Rezept, sei es als Vorspeise, als Beilage zu Fisch oder als vegetarisches Gericht mit einer Beilage serviert. Probieren Sie es mal mit Kichererbsen!

Podere Riparbella
Agriturismo ecologico
Agricoltura biologica
58024 Massa Marittima, Italia
T +39 0566 91 55 57
www.riparbella.com

Porro alla calabrese Lauch nach kalabrischer Art

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Lauch** putzen, gut waschen, Stängel eventuell halbieren und in 4–5 cm lange Stücke schneiden
- in einer Schüssel mischen Sie:
 - 1 Knoblauchzehe** fein gehackt
 - eine halbe Zitrone** abgeriebene Schale und Saft
 - 2 Lorbeerblätter**
 - 1 Zweig Thymian**
 - 1 Zimtstängel**
 - 3 dl Weisswein**
 - 1 EL Zucker**
 - Salz, Pfeffer**
- in einer Bratpfanne dämpfen Sie:
 - 8 EL Olivenöl**
 - 1 Zwiebel** in feine Ringe geschnitten
 - 1 Karotte** fein gerieben
 - 3 Tomaten** klein gewürfelt

Gewürze und Wein zum Gemüse in die Pfanne geben, den Lauch dazulegen und das ganze 15–30 Minuten leise kochen. Der Lauch darf nicht verkocht sein. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Den Lauch in eine flache Schüssel legen. Falls der verbleibende Saft noch sehr flüssig ist, weiterkochen, bis er schön sämig ist und ihn dann sorgfältig auf dem Lauch verteilen.

einige schwarze Oliven beides darübergerben und heiss, lauwarm oder kalt servieren!
frisch gehackte Petersilie



VERONICAS TIPP:

Spielen Sie einfach weiter mit den Gedanken und bereichern Sie das Gericht zum Beispiel mit gebratenen Pilzen an!