

## Thema Lauch

Lauch ist in der Küche kaum weg zu denken. Der Geschmack erinnert stark an den einer Zwiebel und sticht in vielen Gerichten hervor. Der Geschmack des Lauchs besitzt auch eine süßliche Komponente. Roh überrascht er mit einer bitteren, leicht herberen Note. Außerdem gibt es saisonal bedingte Unterschiede: Sommerlauch ist milder und weniger würzig, anders als der Herbst- oder Winterlauch, der scharf und kräftig im Geschmack ist.

### **Lauch, gut für die Darmflora, aber nicht nur!**

Lauch gehört zu den wenigen Gemüsesorten, die einen hohen Gehalt an Inulin besitzen. Dieser prebiotischer Ballaststoff nährt die gesundheitsfördernden Bakterien im Darm und trägt so zu einer gesunden Darmflora, sowie Darmaktivität bei.

Menschen, die jedoch sensibel auf Ballaststoffe reagieren und mit Blähungen geplagt sind, können Kümmel- oder Fenchelsamen zum Lauch hinzu reichen, um diese Nebeneffekte zu umgehen.

Allicin, eine Substanz, die ebenfalls im Knoblauch und in den Zwiebeln vorhanden ist, trägt dazu bei, eine Vielzahl an Krankheitserregern außer Gefecht zu setzen und schützt so gegen Infektionen.

Lauch enthält zusätzlich Mengen an Kampferol, der unter anderem Herz - und Gefäßkrankheiten entgegenwirken soll: Dieser Polyphenol schützt die Innenwände der Blutgefäße vor Schäden, indem er freie Radikale neutralisiert.

### **Lauch: mehr als nur Suppengemüse!**

Lauch, der eigentlich zu den Grundnahrungsmitteln gehört, ist das Suppengemüse schlechthin. Hier wird sowohl der weiße als auch der grüne Teil vom Lauch genutzt. Lauch kann aber auch sehr vielseitig in der Küche verarbeitet werden; der helle, zartere Teil von jungem Lauch kann roh, ganz fein geschnitten einen Salat mit einer scharfen Note aufpäppeln; gedünstet als Beilage, passt er besonders gut zu Fisch. Vermischt mit anderen Gemüsesorten gibt er einem Eintopf einen würzigen Geschmack.

Oft wird der grüne, dunklere Teil vom Lauch weggeworfen, wenn er nicht in einer Suppe verwendet wird. Doch der grüne Teil kann auch fein geschnitten und gedünstet in Gemüsegratins oder in einer Quiche benutzt werden.

Lauch harmonisiert besonders gut mit Lachs, Kartoffeln oder Feta.

Kräftige Gewürze wie Thymian oder Rosmarin aber auch feine Kräuter wie Kerbel oder Estragon passen hervorragend zu Lauch.

### **Tipp:**

Beim langsamen Dünsten bei schwacher Hitze wird der Lauch besonders geschmeidig und süßlich. Oft ist er bereits nach 8 Minuten gegart, länger kann er wiederum bitter schmecken.

