



## Pressemitteilung

### Fit in den Frühling mit Lauch

**Der Winter endet, das Frühjahr beginnt. Höchste Zeit, um auf Touren zu kommen – und den Körper so richtig in Schwung zu bringen. Der ganzjährig frisch vom Feld erhältliche Lauch mit seinen zahlreichen Vitalstoffen ist dafür bestens geeignet. Über zwei Drittel\* des hierzulande verfügbaren Gemüses stammen aus deutschem Anbau.**

**Berlin, 13. März 2013.** Lauch ist reich an den natürlichen Vitaminen B1, B2, C und E, die vor allem die Körperabwehr stärken. Das Gemüse enthält zudem wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Natrium und Phosphor. Sie sind unter anderem für die Weiterleitung von Nervenimpulsen und somit für die Muskelarbeit zuständig. Lauch ist auch unter dem Namen Porree bekannt. Der Begriff stammt von der lateinischen Bezeichnung der Pflanze ab und wurde früher im deutschsprachigen Raum hauptsächlich verwendet. Je nach Erntezeit lässt sich zwischen Sommer- und Winterlauch unterscheiden. Sommerlauch wird im Frühjahr angebaut und in den warmen Monaten geerntet. Winterlauch dagegen kommt erst in der kalten Jahreszeit auf den Tisch. Er unterscheidet sich durch dunkle, blau-grüne Blätter und dickere Schäfte. Aufgrund der Kälte wächst Winterlauch langsamer und schmeckt intensiver.

#### **Länger Frisch: So lagert man Lauch richtig**

Lauchstangen sind einzeln oder im Bund erhältlich. Beim Einkauf des Gemüses immer auf frische und fächerartig nach oben stehende Blattspitzen achten. Der Schaft muss fest, die Wurzel weiß sein. Lösen sich einzelne Blätter oder sind bereits Risse und Verfärbungen vorhanden, sollte das Gemüse besser nicht gekauft werden. Lauch bleibt im Gemüsefach des Kühlschranks etwa eine Woche frisch. Die Stangen nicht neben aroma-empfindlichen Lebensmitteln wie Butter oder Blumenkohl lagern. Diese übernehmen sonst den zwiebelartigen Geschmack. Das Gemüse am besten in einer Frischebox aufbewahren.

#### **Vor dem Schneiden kommt das Waschen**

Da Lauchstangen beim Wachsen oft Erde einschließen, sollten sie vor ihrer Verwendung gründlich gesäubert werden. Dafür die Spitzen der Blätter und den Wurzelansatz entfernen. Das Gemüse anschließend der Länge nach einschneiden und gut unter fließendem Wasser auswaschen. Die Blätter dabei mit den Fingern auseinanderspreizen. Vor dem Schneiden das Gewächs kurz aber kräftig über der Spüle abschütteln, damit es schneller trocknet. Tipp: Wer lieber Lauchringe mag, schneidet die Stangen zuerst und säubert sie dann.

### **Einfach würzig**

Von der Wurzel bis zur grünen Spitze – beim Lauch kann alles verwendet werden. Der untere weiße Teil der Pflanze schmeckt als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten oder in Aufläufen besonders gut. Er verleiht mit seinem Aroma den Speisen den gewissen Pfiff. Die außenliegenden grünen Lauchblätter passen hervorragend in Suppen und Eintöpfe. Dank ihrer stabilen Konsistenz können sie auch mit leckeren Cremes befüllt und als Wrap oder Roulade serviert werden. Zudem eignen sie zum Dekorieren von Terrinen.

### **Wissenswertes über Lauch:**

- Die größten deutschen Lauch-Anbaugebiete liegen in Rheinland-Pfalz (737 Hektar)\*, Nordrhein-Westfalen (655 Hektar) und Niedersachsen (406 Hektar).
- 53 Prozent aller Haushalte kauften in der Vergangenheit mindestens ein Mal im Jahr Lauch.
- Lauch zählt zu den zehn beliebtesten Frischgemüsesorten der Deutschen.

\*Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)

### **Rezept-Tipp: Pastete mit Räucherfisch und Lauch**



**Zubereitungszeit:** 105 min

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### **Zutaten (Für 4 Personen):**

*Für den Teig:*

150 g Mehl

80 g kalte Butter

1 Ei

Salz



*Für den Belag:*

2 Stangen Lauch  
1 EL Butter  
150 g Räucherlachs  
150 g Räuchermakrelenfilets  
2 Eier  
100 g Crème fraîche  
100 ml Sahne  
Pfeffer  
Muskat  
1 Eigelb  
2 EL Milch

**Zubereitung:**

1. Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsfläche häufeln, in die Mitte eine Mulde drücken, die Butter in kleinen Stücken am Rand verteilen und das Ei und 1 TL Salz in die Mulde geben. Mit den Händen alles rasch zu einem glatten Teig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
2. Für die Füllung den Lauch längs aufschneiden, waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Butter erhitzen und den Lauch darin ca. 5 Minuten andünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Lachs und die Makrelenfilets in kleine Stücke zerpfücken und mit dem Lauch vermischen. Die Eier mit der Crème fraîche und Sahne verquirlen und mit wenig Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein tiefes Backblech (ca. 20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen. Ca. 2/3 des Teiges etwas größer als das Backblech ausrollen und hineinlegen, dabei einen Rand formen. Die Fisch-Lauch-Füllung darauf verteilen und die Eier-Sahne darüber gießen. Den restlichen Teig ausrollen und in Streifen (ca. 1 cm breit) schneiden. Die Teigstreifen im Gittermuster auf die Pastete legen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und auf das Teiggitter pinseln. Im Ofen ca. 45 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und nach Belieben warm oder kalt in Stücke geschnitten servieren.

**Nährwerte (pro Person):**

Kilojoule: 3228  
Kilokalorien: 770  
Fett: 57 g  
Eiweiß: 30,9 g  
Kohlenhydrate: 34 g  
Cholesterin: 351 mg  
BE: 3



### **Über die BVEO**

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen.

### **Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Sophie Christin Wanke

Tel. 0221-56938-109

Fax 0221-56938-201

Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)