

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!

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

Podere Riparbella

Agriturismo ecologico

Agricoltura biologica

58024 Massa Marittima, Italia

T +39 0566 91 55 57

www.riparbella.com



VERONICAS TIPP:

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