



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: Schwimmende Lauchrosen

Lauch wird in etwa dreißig Sorten angebaut, die wiederum grob in Sommer- und Winterlauch eingeteilt werden. Der Hauptunterschied liegt in der Beschaffenheit und dem Geschmack. Unserer hier ist wie es sich gehört, dünnhäutiger, hellgrün, zart im Aussehen und auch im Geschmack. Sehr mild, sehr fein und ideal für Rohkost oder kurzes Dünsten.

Die alte Kulturpflanze kommt ursprünglich aus dem Nahen Osten und aus dem Mittelmeerraum. Seit der Antike schätzt man seine Senföle zur Stimmbandpflege und wie „er-laucht“ der Lauch war, kann man immer noch an so manchen Wappen verschiedener Herrscher und Städte erkennen. Lauchheim in Deutschland ist ein gutes Beispiel.

Ich mag Lauch aus vielen unterschiedlichen Gründen: Er entgiftet und entschlackt, bekämpft beeindruckend grippale Infekte und sorgt für eine gesunde Darmflora.

Besonders gesund sind übrigens die Wurzelhaare. Wenn Sie also die Möglichkeit haben, kaufen Sie Lauch mit Wurzeln. Die schneiden sie dann klein und streuen Sie über den Salat oder kochen sie einfach mit. Rezepte gibt´s genug. Der Lauch punktet im mediterranen Outfit genauso wie im österreichischen oder auch asiatischen.

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

SCHWIMMENDE LAUCHROSEN

Für die Fülle rühre ich eine pikant-süße Fülle aus fein geschnittenem Lauch, zerbröseltem Fetakäse, 2 EL Joghurt, einer Prise Salz und einem Spritzer Limettensaft, gerösteten, gehackten Nüssen - jeder nimmt die Nüsse, die er mag und verträgt - und 2 EL frisch gehackten Thymian.

Die Rosen werden aus 2 Lagen Filo- oder Yufkateig, die dazwischen mit Butter bestrichen sind, geformt. Ich falte sie locker zieharmonika-mäßig und rolle dann so was wie Nester.

Diese setze ich dann auf ein Backblech, gebe die Fülle in die Mitte, lasse etwas Honig darüber fließen und backe die Lauchrosen ca 15 -20 Min bei 180 Grad- oder bis die Rosen goldbraun sind.

Meine Lauchrosen schwimmen sogar! Ich setze sie in kleine Schalen und meine Gäste dürfen sie dann aus meinem Wannenteich pflücken.

