

# Rezepte aus dem Hessenpark



## Überbackener Lauch

Für zwei Personen benötigt man 4-6 Stangen Lauch.

Als erstes schneidet man das untere Ende mit den Wurzelresten etwa 1 cm breit ab und entfernt die äußerste Schicht der Lauchstange. Dann wird vom weißen, festen Teil des Lauches ein 20-25 cm langes Stück abgeschnitten. Vom grünen Bereich entfernt man die äußeren harten, dunkelgrünen Blätter und behält die weicheren hellgrünen Bestandteile.

Die losen Blätter waschen, die geschlossenen Stücke mit dem Messer längs einschneiden, etwas auseinanderbiegen und ebenfalls unter fließendem Wasser waschen. Die festen Stangen beiseitelegen.

## Bechamelsoße

Die hellgrünen Lauchstücke in ganz feine Ringe (maximal 1 mm) schneiden. In einem Topf Butterschmalz oder Öl erhitzen, die Lauchringe zugeben und kurz andünsten. Je nach Menge

1-2 Esslöffel	Mehl über die Lauchringe geben, alles gut vermengen und mit
125-250 ml	Weißwein, halb Wasser/halb Weißwein oder Wasser ablöschen und mit
125-250 ml	Fleisch- oder Gemüsebrühe auffüllen. Das ganze etwa 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten. Den Topf von der Herdplatte nehmen und kurz abkühlen lassen.
100-200 ml	Schlagsahne zugießen, alles gut verrühren und mit
Salz, Pfeffer und Muskatnuss	würzen. Die Bechamelsoße in eine Auflaufform gießen, in der nachher alle Lauchstangen Platz haben. Die Auflaufform beiseite stellen.

## Lauchstangen

In einem Topf so viel Wasser zum Kochen bringen, dass die Lauchstangen viel Platz haben. Immer nur so viele Stangen in den Topf geben, dass sie nicht übereinander liegen. Wenn das Wasser kocht, einen Esslöffel Salz zugeben und dann die Lauchstangen portionsweise 5-10 Minuten blanchieren. Je kürzer die Blanchierzeit, desto fester werden die Lauchstangen nach dem Backen im Ofen. Man kann auf das Blanchieren auch ganz verzichten. Die Lauchstangen etwas abkühlen lassen, dann jede Stange erst mit einer Scheibe gekochten Schinken und dann mit einer Scheibe Käse (je nach Geschmack, zum Beispiel Emmentaler oder Gouda) umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Lauchstangen in die Bechamelsoße legen. Die Stangen sollen aber nicht von der Soße bedeckt sein. Die Auflaufform in den Backofen geben und bei 175°C Umluft bzw. 200 °C Ober-/Unterhitze 30-45 Minuten backen. Der Käse soll braun werden und zerlaufen. Vegetarier können selbstverständlich den Schinken weglassen.