

Porree

Juli - Februar

Porree, auch Lauch genannt zählt zu den Wurzelgemüsen, ist wegen seines milden Geschmacks sehr beliebt und hat einen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Für den typischen zwiebelähnlichen Geschmack sind die im Porree enthaltenen schwefelhaltigen ätherischen Öle verantwortlich. Porree ist in Österreich aus heimischen Anbau fast das ganze Jahr über verfügbar. Verwendung findet Porree als Bestandteil des Suppengrüns, in Salaten, Eintöpfen und Gemüsegerichten.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Porree zählt zu den kalorienarmen Gemüsesorten und ist reich an den Mineralstoffen Kalium und Kalzium, sowie an Vitamin C und den Vitaminen der Gruppe B.

Die schwefelhaltigen sekundären Pflanzenstoffe (wie zum Beispiel Allylsenfö)l) verursachen den typischen Geruch und Geschmack. Sie wirken als natürliches Antibiotikum.

Porree fördert die Tätigkeit der Nieren und schützt vor Nierensteinbildung.

Die Gallentätigkeit und Verdauung werden günstig beeinflusst.

Bei empfindlichem Magen sollte Porree nicht roh gegessen werden. Wenn er vor dem Verzehr blanchiert wird, ist er milder und besser verträglich.

Lagerung

Im Gemüsefach des Kühlschranks hält Porree etwa fünf Tage. Das Ende der Haltbarkeit ist bei beginnendem Verwelken der Blätter erreicht.

Porree überträgt seinen zwiebelartigen Geruch auf aromaempfindliche Lebensmittel wie Butter oder Äpfel. Daher sollte er in Plastikfolie eingewickelt oder getrennt gelagert werden.

Porree kann auch tiefgefroren werden. Dafür muss das Gemüse zuerst blanchiert werden.

Rezeptvorschläge

Kartoffel-Porree Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

- ½ kg Kartoffel
- ½ kg Porree
- 30 g Butter
- 200 g Schinken gekocht
- etwas Pfeffer, Salz, Majoran
- 125 ml Obers
- 2 Eier
- 150 g geriebener Käse



Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale kochen, abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Porree waschen, in Streifen schneiden und in etwas Öl anbraten. Den Schinken ebenfalls in Streifen schneiden. In einer eingefetteten Form die Kartoffeln, den Schinken, den Käse und den Porree schichten und würzen. Die Eier mit dem Obers vermengen, über den Auflauf gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Danach bei 180 °C ca. 30 Minuten backen, bis der Käse eine goldbraune Farbe hat.

Suppenwürze

Zutaten:

- 1 Stg. Porree
- 4 Stk. Karotten
- 1 Stk. Sellerieknolle
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL Salz



Zubereitung:

Die Sellerieknolle schälen und mit dem anderen Gemüse würfelig schneiden, danach in der Küchenmaschine fein zermahlen. Das Salz dazu geben und in Schraubgläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank hält sich die Paste einige Monate.