



Gratiniertes Lauchgemüse

mit Karotten, Staudensellerie, roten Zwiebeln, Knoblauch und Lorbeer



Zutaten für vier Personen

- 4 Stangen Lauch
- 2 EL Pesto
- 2 Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 frische Lorbeerblätter
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Parmesankäse, gerieben
- Natives Olivenöl extra



Zubereitung

Die Lauchstangen der Länge nach halbieren, in ca. 5 cm große Stücke schneiden, würzen, mit dem Pesto bestreichen und mit Parmesankäse bestreuen.

Die Karotten in Scheiben schneiden, den Staudensellerie in schräge Segmente. Die Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden, den Knoblauch ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Karotten, den Staudensellerie, die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen und würzen. Anschließend mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 5 Minuten dünsten lassen.

Das Gemüse in eine feuerfeste Form geben, den vorbereiteten Lauch darauflegen und im Backofen bei 160° ca. 25 Minuten fertig garen.

Mein Tipp

- Sie können dieses Gericht auch mit Chicorée statt Lauch zubereiten
- Geben Sie unter das Gemüse kleine Kartoffelwürfel, dann wird daraus ein vollständiges Gericht.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.