

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Lauch auf türkische Art

Zutaten:

- 3 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 800 g Lauch, nur den gelben Teil, in 3 cm breite, schräge Stücke geschnitten
- 1 TL Salz
- 1 TL Cumin
- Pfeffer aus der Mühle
- 600 g Tomaten in Stücken aus der Dose
- 1-2 Biozitrone(n), Schalenabrieb und Saft
- 70 g Rosinen, 30 Min. in Wasser eingeweicht
- 8 schwarze Kalamata-Oliven in Scheiben geschnitten
- 3 EL glatte Petersilie, gehackt

Zubereitung:

- In einer tiefen, weiten Pfanne die Zwiebeln in Olivenöl andünsten.
- Lauch zugeben, kurz mitdünsten, Gewürze zugeben, Deckel aufsetzen und Lauch bei milder Hitze 10 Minuten schmoren.
- Tomaten, Zitronen, Rosinen, Oliven zugeben und solange weiterschmoren, bis der Lauch weich ist.
- Bei Bedarf etwas Flüssigkeit dazugeben.
- würzig abschmecken und vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Tipps:

- Dazu passen alle Arten von kurzgebratenem Fleisch, Rosmarinkartoffeln oder Bratlingen oder als leichtes Abendessen ein Stück Baguette.
- Der grüne Teil des Lauchs kann zu einer Suppe verarbeitet werden.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel