

GESCHMORTER LAUCH, ROSMARINKARTOFFELN UND BOHNENPÜREE

Vorbereitungszeit 30 Min. | Kochzeit 50 Min. | 2 Personen



Geschmorter Lauch mit Rosmarinkartoffeln und Bohnenpüree ist ganz einfach zu kochen und extrem lecker. Geschmorter Lauch ist eine wunderbare Beilage zu Fisch und Fleisch, schmeckt aber auch für sich allein ganz hervorragend und ist zudem sehr gesund.

Schritt 1

Das Grün und die Wurzel des Lauchs abschneiden. Die Lauchstangen längsseitig an der ersten Schicht einschneiden und gut waschen. Anschließend in ca. 5-10 cm gleichgroße Stücke schneiden. Lauch in eine Pfanne oder Auflaufform geben, etwas Gemüsebrühe dazugeben, so dass der Boden bedeckt ist, mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt mit etwas Olivenöl begießen. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Pfanne mit geschlossenem Deckel auf dem Herd erhitzen und anschließend für ca. 50 Minuten in den Ofen stellen.

Schritt 2

Kartoffeln schälen und in grobe gleichgroße Stücke schneiden. Anschließend in einen Topf mit Wasser geben, salzen und auf dem Herd einmal kurz aufkochen.

Schritt 3

Währenddessen Knoblauch schälen, halbieren und in einen Topf geben. Dazu Rosmarin, Thymian und Olivenöl geben und auf dem Herd kurz erhitzen.

Schritt 4

Die noch rohen Kartoffeln abgießen und gut abtropfen lassen. Danach zu dem Knoblauch und Gewürzen in den Topf geben und nochmals salzen und pfeffern. Durchschwenken und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und gut verteilen. Das Blech für 30 Min. in den Ofen über den Lauch schieben.

Schritt 5

Haselnüsse auf ein kleines Stück Backpapier geben und für 10-15 Min neben den Lauch im Backofen platzieren. Haselnüsse aus dem Ofen nehmen, in einem Geschirrtuch leicht kneten, so dass die Schale sich löst und anschließend kleinhacken.

Schritt 6

Gemüsebrühe in eine Pfanne geben, Bohnen, Thymian und ein Lorbeerblatt hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Herd erhitzen. Bohnen in ein Gefäß geben, Olivenöl hinzufügen und mit einem Pürierstab pürieren.

Bohnenpüree, Kartoffeln und den geschmorten Lauch auf einem Teller anrichten und mit Haselnüssen und etwas Kerbel oder anderen Kräutern garnieren. Zuletzt mit Olivenöl beträufeln. Fertig ist der geschmorte Lauch mit Rosmarinkartoffeln und Bohnenpüree.

Guten Appetit!

Wenn dir das Rezept gefallen hat, probier doch auch mal den [geschmorten Fenchel!](#)

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Pfannen und Töpfe*:

Geschmorter Lauch, Rosmarinkartoffeln und Bohnenpüree

Tipps

Das Grün des Lauchs nicht wegwerfen. Es kann gut abgewaschen für eine Gemüsebrühe verwendet werden.

Das Bohnenpüree ist ungefähr drei Tage lang im Kühlschrank haltbar und eignet sich kalt auch perfekt als Brotaufstrich!

Zutaten für 2 Personen:

Geschmorter Lauch:

- 2 Stangen Lauch
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- etwas Olivenöl

Rosmarinkartoffeln:

- 6-8 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
- Salz
- 2 Knoblauchzehen

- ein paar Zweige Rosmarin und Thymian
- ca. 50 ml Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle

Bohnenpüree:

- ca. 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose weiße Bohnen (ca. 400 g)
- 2 Zweige Thymian, 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 EL Olivenöl

Zum Bestreuen:

- 1 Handvoll Haselnüsse

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.6 / 5. Anzahl der Bewertungen 60

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

Meine Feierabendküche*: