

Gefüllte Lauchecken

Zutaten | ca. 6 Stück

1	dicke Lauchstange
1	Zwiebel
125 g	Schinkenwürfel
100 g	Kräuterfrischkäse
50 g	geriebener Gouda
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Die Lauchstange leicht längst einschneiden, einzelne Blätter (ca. 6 Stück) entnehmen und im kochenden leicht gesalzenen Wasser ein paar Minuten blanchieren. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
- Zwiebel schälen und würfeln. Den restlichen Lauch in Ringe schneiden.
- Zwiebel in Öl andünsten. Schinkenwürfel und Lauch hinzufügen und mitbraten.
Etwas abkühlen lassen.
- Frischkäse und geriebenen Käse zur Zwiebel-Lauch-Masse geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Lauchblätter damit füllen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Tipp:

Das grüne Teil der Lauchstange kann weiterverarbeitet werden. Das kräftige Aroma der dunkelgrünen Blattschnitte eignet sich hervorragend für Gemüsesuppen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 78 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
125 kcal	9.5 g	2.7 g	7.8 g	115 mg