



KW 20/2016

Lauch-Spaghetti mit Thunfischsauce

Zutaten für 4 Personen:

4 Stangen [Lauch](#), 400 g [Vollkorn-Spaghetti](#), [Salz](#), 2 Dosen [Thunfisch](#), 2 große [Zwiebeln](#), 4 EL [Olivenöl](#), 100 ml [Gemüsebrühe](#), 80 g [Parmesankäse](#), 150 g [Frischkäse](#), 5 EL kleine [Kapern](#), [Pfeffer](#) aus der Mühle.

Zubereitung:

Lauch gründlich waschen, putzen und der Länge nach wie Spaghetti in sehr dünne Streifen schneiden.

Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Inzwischen Thunfisch abtropfen lassen, auf einen Teller geben und mit einer Gabel leicht zerteilen.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Thunfisch und Brühe dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten garen. Mit einem Stabmixer pürieren und warm halten.

Etwa 3 Minuten vor Garzeitende die Lauchstreifen zu den Spaghetti geben und mitkochen. Parmesan fein reiben.

Frischkäse und Kapern unter das Thunfischpüree rühren. Salzen, pfeffern und nochmals kurz erhitzen.

Lauch-Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und mit der Thunfischsauce mischen. Parmesan darüberstreuen und servieren.

Lauch-Tomaten-Gratin

Zutaten für 4 Personen:

4 Stangen [Lauch](#), 150 ml [Gemüsebrühe](#), 4 Scheiben [Roggenbrot](#) (ca. 200 g), 50 g schwarze [Oliven in Ringe](#) geschnitten, 6 [Tomaten](#), [Salz](#), [Pfeffer](#), 100g geriebener [Käse](#).

Zubereitung:

Lauch putzen, der Länge nach halbieren, waschen, abtropfen lassen und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden.

Gemüsebrühe in einem breiten Topf aufkochen, Lauchstücke hineingeben und zugedeckt 20 Minuten bei kleiner Hitze dünsten.

Inzwischen das Roggenbrot in der Küchenmaschine zu Bröseln zerkleinern. Die Hälfte der Brotbrösel in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben und verteilen.

Olivenringe in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden und die Tomaten in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Lauchstücke mit einem Pfannenwender aus dem Topf heben und auf die Brösel in der Form legen und mit den restlichen Bröseln bestreuen. Restliche Lauchstücke darauflegen.

Tomatenscheiben und Olivenringe darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse darüberstreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 15 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

Wir wünschen Guten Appetit!

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967