

## **Lauch schneiden und putzen**

Hallo liebe Lauch-Fans!

Ihr benötigt folgende Dinge um mit unserem Podcast den perfekten Lauch zuzubereiten:

- **Eine Stange Lauch**
- **Ein Schneidebrett**
- **Ein Küchenmesser**
- **Eine Schüssel**
- **Einen großen Teller**

Falls ihr Interesse daran habt, eine Käse Lauch Suppe zuzubereiten, benötigt ihr folgende Zutaten:

- **2 Baguettes**
- **3 EL Öl**
- **500g Hackfleisch, gemischt**
- **3 Stangen Lauch**
- **700ml Wasser**
- **3 Gemüsebrühwürfel**
- **250g Schmelzkäse**
- **1 Becher Creme Fraiche**
- **Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver**

Der Link zu dem Rezept der Käse Lauch Suppe findet ihr im Anhang der Quellen!

Sonst wünschen euch die drei Lauchs Jonas, Nils und Antonius viel Spaß mit unserem Podcast!

Quellen:

[https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/1707\\_2017\\_lauch\\_x000.pdf](https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/1707_2017_lauch_x000.pdf)

<https://www.kitchenstories.com/de/rezepte/lauch-richtig-waschen-und-schneiden>

Link des Rezepts:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/982031203667502/Kaese-Lauch-Suppe-mit-Hackfleisch.html>

<https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/porree-was-alles-in-lauch-steckt-712595.html>

<https://www.gefro.de/service/zutaten-lexikon/l/lauch/>

<https://www.meine-ernte.de/gemuese-abc/porree/>

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/zubereitung/vorbereitungstechniken/>

<https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/lauch/38410>

<https://www.online.uni-marburg.de/botanik/php/details.php?id=24>