

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 2: Aufs Korn genommen : Reis

**Rubrik:** Auf dem Speiseplan

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Lauch macht munter

Das alte Kulturgemüse wird auch Porree oder Welschzwiebel genannt. Bei den Germanen galt es als Muntermacher und die Franzosen glaubten, dass Porree zu mehr Mut ver helfe. Wie dem auch sei, Lauch ist seit jeher ein wichtiges Gemüse in Mitteleuropa.

Botanisch gehört Porree zu den Zwiebelgewächsen, wobei sich keine Knolle, sondern ein kräftiger Schaft ausbildet. Er ist dort grün, wo er dem Licht ausgesetzt ist. Durch Anhäufeln der Erde oder tiefes Eingraben ist es möglich, den beliebten weissen Anteil des Schaftes zu erhöhen.

Es gibt zwei Sorten Lauch. Die Sommer-sorte kommt von Juli bis August auf den Markt, schmeckt mild und hat hellgrüne Stangen. Die Herbst- oder Wintersorte, die von September bis Februar geerntet wird, hat blaugrüne, feste Blätter, einen kurzen Schaft und eignet sich besser zum Lagern. Das preiswerte Gemüse hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche, im kühlen Keller bei 0 °C mindestens zwei bis drei Monate, lässt sich aber auch gut einfrieren. Dazu schneidet man die Stangen in Stücke und blanchiert sie drei Minuten lang.

Bei der Verwendung in der Küche schneidet man das Wurzelende ab, entfernt welke oder gelbliche Blätter, halbiert die Stange und wäscht sie gründlich, da sich zwischen den Blättern häufig Sand und Erde verstecken. Je nach Zubereitung schneidet man die Stangen in Stücke oder Ringe. Lauch ist nicht nur ein klassisches Eintopf- und Suppengemüse, sondern wird auch gern für Quiches und pikante Strudel verwendet oder als Salat gegessen.

Der gesundheitliche Vorteil liegt vor allem im hohen Gehalt an Vitaminen (z.B. C, E, Folsäure) und Mineralstoffen (Kalium, Kalzium, Eisen). Seine schwefelhaltigen Stoffe sind verdauungsfördernd und desinfizierend. Die Senföle wirken anregend auf Galle und Leber. A. Vogel schreibt: «Lauch ist günstig für die Gefässe und verhindert das frühzeitige Altern.»

## Pfannkuchen mit Lauch

### Zutaten für 4 Portionen:

Teig: 250 g feingemahlener Weizen, 1 TL Herbamare, 3 Eier, 1,75 dl (175 ml) Milch, 1/8 l kohlen-säurehaltiges Mineralwasser, Öl zum Ausbacken.

### Füllung:

4 mittlere Lauchstangen, 40 g Butter, Gemüsebrühe aus Plantaforce, A.Vogel Kräutermischung pikant, 2 EL Crème fraîche, Herbamare

### Zum Überbacken:

75 g frisch geriebener Appenzellerkäse

### So wird's gemacht:

Alle Zutaten für den Pfannkuchenteig gut verrühren und eine halbe Stunde quellen lassen. Den Lauch putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, den Lauch dazu geben, etwas Gemüsebrühe aufgiessen und weich dünsten. Mit Kräutermischung pikant, Herbamare und Crème fraîche abschmecken. Aus dem Teig 8 dünne Pfannkuchen backen, mit dem Lauchgemüse bestreichen und in eine gefettete Auflaufform nebeneinander legen. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten (200 °C) Backofen gratinieren, bis der Käse geschmolzen ist (ca. 10 Min.). Dazu schmeckt eine pikante Tomatensauce und/oder ein Salat.

## Schnelle Lauchnudeln

### Zutaten für 4 Portionen:

300 g küchenfertiger Lauch, 2 Karotten, 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote, 2 EL Olivenöl, Gemüsebrühe, Trocomare, 2 EL Rahm (süsse Sahne), Sojasauce, 50 g Cashewkerne

### So wird's gemacht:

Lauch in Streifen schneiden, Paprikaschoten kleinwürfeln, Karotten in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin andünsten, mit Gemüsebrühe aufgiessen, bissfest garen. Mit Trocomare, Rahm und Sojasauce pikant abschmecken. In der Zwischenzeit **300 g Nudeln** garen, mit dem Gemüse mischen und den gerösteten Cashewnüssen bestreuen. • MH