

Langsam gerösteter karamellisierter Lauch mit Olivenöl

Zarter, goldener Lauch, der zu butterweicher Perfektion geröstet wurde – eine Beilage mit niedrigem glykämischen Index, die den Blutzucker nicht in die Höhe treibt und dabei reiches, karamellisiertes Aroma liefert.

Vorbereitung: 5 min

Kochen: 120 min

Gesamt: 125 min

Portionen: 4

GL 1.5 / GI 16

Zutaten

Low GI vegetable, high in prebiotic fiber 4 mittelgroße Stangen Lauch, weiße und hellgrüne Teile

Healthy fat that slows glucose absorption 60 ml natives Olivenöl extra

For seasoning and drawing out moisture 1 Esslöffel Meersalz

Anleitung

Step 1

Waschen Sie zunächst den Lauch gründlich unter kaltem fließendem Wasser und trennen Sie die Schichten, um eingeschlossenen Schmutz oder Sand zu entfernen. Schneiden Sie die dunkelgrünen Spitzen ab und entfernen Sie etwa einen Zentimeter vom Wurzelende.

Schneiden Sie jede Lauchstange der Länge nach in der Mitte durch, um zwei Hälften zu erhalten.

Step 2

Stellen Sie ein leeres Backblech mit Rand in Ihren Ofen und heizen Sie auf 200°C vor. Wenn Sie das Blech vorheizen, wird sofortiger Kontakt mit der Hitze gewährleistet, wenn der Lauch hinzugefügt wird, was eine bessere Karamellisierung fördert.

Step 3

Während der Ofen vorheizt, geben Sie die halbierten Lauchstangen, das Olivenöl und das Meersalz in eine große Schüssel. Vermengen Sie alles gründlich mit Ihren Händen oder einer Zange und stellen Sie sicher, dass jede Oberfläche gleichmäßig mit der Öl-Salz-Mischung überzogen ist.

Step 4

Nehmen Sie das heiße Backblech vorsichtig aus dem Ofen und ordnen Sie den Lauch mit der Schnittfläche nach unten in einer einzigen Schicht an. Bedecken Sie das gesamte Blech fest mit Alufolie und drücken Sie die Ränder zusammen, um eine versiegelte Umgebung zu schaffen. Stellen Sie es zurück in den Ofen und reduzieren Sie die Temperatur sofort auf 150°C.

Step 5

Rösten Sie den abgedeckten Lauch 75 bis 90 Minuten lang, bis er sehr weich und zart ist, wenn Sie ihn mit einer Gabel einstechen. Die niedrige Temperatur und die abgedeckte Umgebung erzeugen einen sanften Dämpfeffekt, der die Fasern aufbricht, ohne zu verbrennen.

Step 6

Nehmen Sie das Backblech aus dem Ofen und ziehen Sie vorsichtig die Folie ab. Drehen Sie mit einer Zange jede Lauchhälfte so um, dass die Schnittfläche nach oben zeigt. Entsorgen Sie die Folie.

Step 7

Erhöhen Sie die Ofentemperatur auf 200°C und stellen Sie den unbedeckten Lauch zurück in den Ofen. Rösten Sie weitere 15 bis 20 Minuten, bis die Ränder knusprig und tiefgolden werden und sichtbare Karamellisierung auf der Oberfläche entsteht.

Step 8

Geben Sie den gerösteten Lauch auf eine Servierplatte und lassen Sie ihn 2-3 Minuten ruhen, bevor Sie ihn servieren. Der Lauch sollte innen butterweich sein mit knusprigen, karamellisierten Außenseiten. Servieren Sie ihn sofort als Beilage mit niedrigem glykämischen Index zu Ihrem Protein nach Wahl.