

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 1.0 / GI 16

Zutaten

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

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 60 ml natives Olivenöl extra

Enhances flavor and mineral content 1 Esslöffel Meersalz

Anleitung

Step 1

Beginne damit, den Lauch gründlich unter kaltem fließendem Wasser zu waschen und die Schichten zu trennen, um eingeschlossenen Schmutz oder Sand zu entfernen. Schneide die dunkelgrünen Blattspitzen ab und entferne etwa einen halben Zentimeter vom Wurzelende jeder Lauchstange.

logifoodcoach.com/recipes/langsam-geroesteter-karamellisierter-lauch-mit-olivenoel

Step 2

Schneide jede Lauchstange der Länge nach von oben nach unten durch, sodass zwei lange Stücke entstehen, die flach zum Rösten liegen können. Stelle sie beiseite, während du den Ofen vorbereitest.

Step 3

Stelle ein großes Backblech mit Rand in deinen Ofen und heize auf 200°C vor. Das Erhitzen des Blechs sorgt für sofortigen Kontaktfeuer für bessere Karamellisierung.

Step 4

Vermische in einer großen Schüssel die halbierten Lauchstangen mit dem Olivenöl und Meersalz. Wende sie vorsichtig, aber gründlich, damit jedes Stück gleichmäßig mit dem Öl und der Würzung überzogen ist.

Step 5

Nimm das heiße Backblech vorsichtig aus dem Ofen und ordne den Lauch mit der Schnittfläche nach unten in einer einzelnen Schicht an. Bedecke das gesamte Backblech fest mit Alufolie und schaffe eine verschlossene Umgebung. Reduziere die Ofentemperatur auf 150°C und stelle das abgedeckte Blech zurück in den Ofen.

Step 6

Röste den abgedeckten Lauch 75 bis 90 Minuten, bis er sehr zart wird und leicht mit einer Gabel durchgestochen werden kann. Das niedrige, langsame Garen bricht die Fasern auf und konzentriert die natürliche Süße.

Step 7

Nimm das Backblech aus dem Ofen und entferne vorsichtig die Folie. Drehe jede Lauchhälfte um, sodass die Schnittfläche nach oben zeigt. Erhöhe die Ofentemperatur auf 200°C.

Step 8

Stelle den unbedeckten Lauch zurück in den heißen Ofen und röste weitere 15 bis 20 Minuten, bis die Ränder knusprig und tiefgolden mit karamellisierten Stellen werden. Serviere sofort, solange er heiß ist, oder bei Raumtemperatur als Teil einer blutzuckerfreundlichen Mahlzeit.