



## Zutaten

### Für 4 Portionen

- 600 g Porree
- 400 g Äpfel (gut: Boskoop)
- 30–50 g frische Ingwerknolle
- 40 g Butter oder Margarine
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 5 EL süße Sahne

## Nährwert

### Eine Portion enthält:

Eiweiß: 3 g  
 Fett: 13 g  
 Kohlenhydrate: 16 g  
 Ballaststoffe: 4 g  
 Kilojoule/Kilokalorien: 835/200

# Duo mit Ingwer

Porree und Äpfel, die Hauptakteure dieses Gerichts, sind ausgesprochen bodenständig. Für kulinarische Spannung sorgt hier Ingwer, der aromatisch-süße Scharfmacher aus Asien.

## ZUBEREITUNG

**Schritt 1** Porree putzen: Hartes Grün abschneiden, die Stangen der Länge nach einschneiden, waschen. Dann in 3 Zentimeter breite Streifen schneiden.

**Schritt 2** Äpfel waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse herauslösen. Jede Hälfte in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Nun den Ingwer schälen, dann entweder fein hacken oder aber in hauchdünne Scheiben schneiden.

**Schritt 3** In einer großen Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen, Apfel- und Ingwerscheiben kurz darin anbraten, dann das restliche Fett hinzugeben. Das Obst aus der Pfanne heben und beiseite stellen.

**Schritt 4** Die Porreestreifen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Zucker darüber streuen. Wenden und ganz kurz karamellisieren lassen. Zitronensaft hinzufügen. Bedeckt etwa 4 Minuten garen.

**Schritt 5** Deckel entfernen, Apfel-Ingwer-Mischung in die Pfanne geben und alles zusammen mit der Sahne offen noch etwa 2 Minuten weitergaren.

## TIPPS

**1.** Diese Gemüsebeilage passt zu Kurzgebratetem. Man kann sie auch kalt auf einem Buffet servieren, sollte dann aber die Sahne weglassen und etwas großzügiger mit Zitronensaft beträufeln.

**2.** Bei Porree beziehungsweise Lauch müssen Sie mit bis zu 40 Prozent Abfall rechnen. Fertig geputzte Stangen bleiben feucht eingeschlagen im Kühlschrank zwei bis drei Tage lang frisch. Mit den in feine Streifen geschnittenen zarten weißen und hellgrünen Teilen können Sie jederzeit auch eine Suppe, einen Eintopf oder einen Salat anreichern.

**3.** Frischer Ingwer sollte knackig sein, die Schale leicht glänzen. Mit einem Küchenmesser lassen sich die Knollen gut feinhacken. Größere Mengen kann man in einer Küchenmaschine zerkleinern. Der Ingwer sollte dabei aber nicht heiß werden, damit die scharfen ätherischen Öle erhalten bleiben. Für kleine Mengen gibt es auch spezielle Ingwerreibe aus Porzellan.



## Stichwort

### Gesundheit:

Wichtige Inhaltsstoffe des Ingwers sind beißend scharfe ätherische Öle wie Gingerole. Sie regen Speichelfluss und Galle an, fördern so die Fettverdauung, lindern Bauchkrämpfe und bekämpfen Übelkeit und Brechreiz. Insbesondere die Gingerole sollen auch das Arteriosklerose-Risiko mindern. Sie wirken blutverdünnend, indem sie die Zusammenballung von Blutplättchen hemmen.