



# Lauch

## Anbau und Ernte

- Bei Lauch oder Porree wird zwischen dünnhäutigem Sommerlauch und dickhäutigem Winterlauch unterschieden. Sommerlauch wird im März oder April ausgesät und Winterlauch im Juli oder August.

## Wo & wie viel

- Lauch wird in Deutschland auf einer Fläche von ungefähr 3.000 Hektar angebaut. Im Schnitt werden in Deutschland rund 62.000 Tonnen Lauch im Jahr geerntet.

## Gut zu wissen

- Lauch ist reich an Folsäure, Kalzium, Natrium, Phosphor, Carotin, Eisen und Magnesium. Außerdem sind viel Provitamin A sowie die Vitamine B1, B2, C und E in Lauch enthalten.
- Das schwefelhaltige Lauchöl wirkt appetitanregend, antioxidativ und antibakteriell.
- Lauch regt die Nierentätigkeit an und wirkt der Bildung von Nierensteinen entgegen.
- Lauch hat eine positive Wirkung auf die Bronchien und ist außerdem schleimlösend.

Wir Landfrauen!  
engagiert · modern · aktiv



**Bayerischer  
Bauernverband**



## Lauchfladen

### ZUTATEN

#### Für den Teig (für 4 Personen):

200 g	Weizenmehl oder dunkles Roggenmehl Type 1150
150 g	Dinkelvollkornmehl
1 Würfel	Hefe
100 ml	Wasser
50 ml	Buttermilch
1 TL	Honig
1 TL	Salz

#### Für den Belag:

3	Eier
4 EL	Milch
1 Stange	Lauch
200 g	herzhafter, geriebener Käse
	Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat

- Mehle mischen, im lauwarmen Wasser den Honig und die Hefe auflösen, Buttermilch und Salz dazugeben. Einen schönen Teig kneten, bis er sich von der Schüssel löst. Zugedeckt bis zur doppelten Größe gehen lassen.
- In der Zwischenzeit den Lauch waschen, in Ringe schneiden und den Käse reiben.
- Eier, Milch und Gewürze verquirlen, Käse und Lauch dazugeben.
- Den Teig in Fladen formen, auf ein gefettetes Backblech geben, die Masse darauf verteilen.
- Auf der untersten Schiene bei 190 °C Heißluft 35 Minuten backen. Schmeckt warm und kalt.