

## Lauch mit Tomatenragout und Käsesauce

Eine Sauce, entweder aus Mozzarella oder aus Ziegenfrischkäse – das macht sie cremig, gibt ihr Geschmack, ohne den Kalorienetat allzu sehr zu belasten. Und Lauch hat, wie viele Gemüse, ja wirklich kaum Kalorien; man darf ihn also in üppigen Mengen verspeisen.

Ein erfrischendes, ganz leichtes, sogar vegetarisches Gericht!



### Zutaten für zwei Personen:

- 2-3 Lauchstangen (insgesamt 400 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Senfsamen
- 100 g Mozzarella oder Ziegen-Frischkäse

### Für das Tomatenragout:

- 500 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- einige Basilikumblätter
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

### Zubereitung:

- Den Lauch putzen, welke und unschöne Außenblätter sowie das Wurzelende entfernen. Die Stangen längs aufschlitzen und unter fließendem Wasser reinigen. Dann in fingerlange Portionsstücke schneiden. Tropfnass in eine flache Kasserolle verteilen, salzen, pfeffern, die Senfsamen dazwischen verteilen.
- Dann zugedeckt auf milder Hitze sanft weich dünsten – das dauert je nach Dicke der Stangen und nach Festigkeit ihrer Blätter zwischen 20 und 30 Minuten.
- Am Ende den Saft, der sich gebildet hat, mit Mozzarella oder Ziegenfrischkäse glatt mixen – deshalb ist wichtig, dass auf kleiner Flamme gearbeitet wird, damit der Saft nicht verdampft. Sollte nicht genug Flüssigkeit da sein, einen Schuss Brühe oder Fond zufügen.

- Dazu ein warmes Tomatenragout servieren: Dafür Tomaten häuten, entkernen, die Kerne mit Zwiebel und Knoblauch cremig mixen, über die in Stücke geschnittenen Tomaten gießen und vorsichtig erhitzen.

**Beilage:** Es sind sogar zwei oder drei kleine Pellkartöffelchen dazu erlaubt, ohne dass das Kalorienbudget überstrapaziert wird.

**Kalorien:** Nicht einmal 300 pro Person.