**Im Dezember**

Wenn es draußen kalt wird und der Schnee sich über die Erde legt, gibt es nur noch ein eingeschränktes Nahrungsmittelangebot von Mutter Natur. Jetzt ist die Zeit für Lauch, Kohl und Karotten. Ebenso von Feldsalat und Chicorèe.

Ebenfalls eines meiner Lieblingsgerichte sind die überbackenen Lauchstangen. Diese sind sehr kalorienarm, mega lecker und schnell zubereitet.

**Überbackene Lauchstangen für 2 Personen**

4 Lauchstangen ca. 20-25cm lang (je nach Auflaufformgröße)

4 Scheiben gekochten Rosmarinschinken (oder anderen gekochten Schinken)

Gemüsebrühe

Käse zum überbacken (Greyzer oder Emmentaler)

Pfeffer

Die Lauchstangen waschen und in ca. 20 bis 25cm lange Stücke schneiden. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Lauchstangen darin ca. 10 min. garen. Die Stangen sollten noch bissfest sein. Die Stangen anschließend mit Schinken umwickeln und in eine Auflaufform legen. Den Käse raspeln und über die Stangen geben. Am Schluss noch etwas Brühe dazugeben. Im Backofen bei 180 Crad überbacken, bis der Käse verlaufen ist und eine schöne braune Kruste gebildet hat.

Viel Spaß beim ausprobieren!

Guten Appetit!