

Portulak-Salat mit Gurke, Heidelbeeren & Johannisbeer-Dressing



Heute gibt es mal einen ganz ungewöhnlichen Salat. Viele werden die Grundzutat vielleicht als sogenanntes „Unkraut“ entsorgen, sofern es bei ihnen wächst.

Dabei ist Portulak nicht nur super gesund, sondern auch knackig und lecker!

Das Wildgemüse bzw. Kraut stammt ursprünglich aus Afrika oder Kleinasien und wurde schon von Hildegard von Bingen erwähnt, aber auch in einer alten babylonischen Schrift aus dem 8. Jh. vor Christus.



Beim Stöbern und Schmökern über Portulak habe ich bei „Mein schöner Garten“ diese interessante Info gefunden:

Portulak-Tee wird in der Heilkunde bei Blasen- und Nierenleiden empfohlen. Da er viel Provitamin A und Omega-3-Fettsäuren enthält, wirkt er blutreinigend und entzündungshemmend. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren schützen die Gefäße und regen zudem die Serotonin-Produktion im Gehirn an, daher gilt Portulak auch als natürliches

Antidepressivum.



Die Stiele und auch Blätter sind leicht fleischig und deshalb sehr knackig. Sie schmecken etwas nussig, grün und für manche leicht salzig – was ich jetzt nicht bestätigen kann, aber das hängt vielleicht auch vom Boden ab. Auf jeden Fall kann man ihn in einen Kräuterquark rühren, in Salate mischen oder auch relativ pur wie hier als Salat genießen.



Ich fand die Kombi mit etwas Fruchtigem super, zumal gerade Beerensaison ist und ich auf der Farm bei Billy tolle Beeren

mitgenommen hatte. Auch der Portulak stammt aus seinem Gewächshaus, das er uns netterweise gezeigt hatte und wo wir noch viele andere seiner Gewächse bewundern konnten.

Für 2 Personen:

10 Stiele Portulak
½ Schlangengurke
50 g schwarze Johannisbeeren
3 EL Condimento bianco
2 EL Ahornsirup (oder Agavendicksaft)
4 EL Wasser
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zum Servieren:

einige schwarze Johannisbeeren
einige Heidelbeeren (große halbiert)
etwas gerösteter Sesam

Den Portulak waschen und abtropfen lassen. Dann die kleineren Zweigchen mit Blättern vom großen Stiel zupfen.

Die Gurke schälen, halbieren, grob entkernen und in Stücke schneiden.

Die Zutaten fürs Dressing (bis auf das Öl) in einen Mixbecher geben und pürieren. Dann das Öl untermixen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell weiterer Süße (je nachdem, wie sauer die Johannisbeeren sind) abschmecken und noch einmal kurz pürieren.

Den Portulak und die Gurkenstücke auf Teller verteilen und mit Dressing beträufeln. Mit Beeren und Sesam garnieren.



Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, mal was ganz Neues auszuprobieren und vielleicht schaut ihr mal im eigenen

Garten, ob diese Zutat sogar bei euch wächst.

Ich wünsche euch eine genussvolle Sommerzeit, macht es euch schön!

Eure Judith