

Postelein



Bijgerecht

salade

1 persoon

Land: Duitsland

Bereidingstijd: 5 minuten

Seizoen: april t/m oktober



Ingrediënten

- 1 handvol geraspte wortelen (julienne)
- 1 handvol postelein
- 1-2 ansjovisfilet, grof gehakt
- 1 tl kappertjes, grof gehakt
- 25 gr walnoten, grof gehakt
- 1/2 sjalot, fijngesneden
- 2 el olijfolie + 2 tl citroensap
- zout en peper (indien nodig)

Bereidingswijze

1. Schik wortel en postelein op een bord.
2. Voor de dressing mix je sjalot, kappertjes, ansjovis en walnoten met olijfolie en citroensap. Breng op smaak met zout en peper.
3. Giet de dressing over wortelen en postelein en klaar is Kees.

Tenslotte

Oorspronkelijk komt postelein uit India en het Midden-Oosten. En van daaruit is het via Egypte en het oude Romeinse rijk in onze streken terecht gekomen. Binnen Europa zijn Nederland en Duitsland het enige land waar postelein gegeten wordt. Postelein is een redelijk onbekende 'vergeten' groente. Dat is jammer, want de verfijnde, scherpe, licht zure smaak past in tal van gerechten. Er zijn 2 soorten: zomerpostelein en winterpostelein. Je herkent postelein aan de heldergroene, kleine, ruitvormige blaadjes op dikke vlezig steeltjes die soms wat roze zijn aan de onderkant. Een maaltje met postelein is een flinke boost voor je gezondheid: het bevat meer ijzer dan spinazie en is superrijk aan andere mineralen en vitamines. Maar.....postelein bevat een aanzienlijke hoeveelheid oxaalzuur, dat kalk aan het lichaam onttrekt. Eet daarom hooguit 1 keer per week postelein. Reken 350-400 gram postelein per persoon. Voor

Posteleinstamppot voor **2** personen schil je 600 gr aardappelen en kook ze in weinig water met zout gaar. Maak 200 gr postelein schoon door de worteltjes eraf te snijden. Was de groente en snijd de groente een paar maal door. Breng 1 dl bouillon aan de kook. Giet de gare aardappelen af en maak er met de bouillon een puree van. Meng de postelein erdoor en warm het geheel goed door. Maak de stamppot op smaak met 1 el zure room, 2 tl geraspte mierikswortel (potje) en zout. Voor **Geroerbakte Postelein** kijk je 500 gr postelein na op wortels, modder en beestjes. Die zitten er ook wel in als het voorverpakt is, echt waar. Wassen dus. Mocht je lange stengels aantreffen, snij ze dan wat kleiner. Fruit 1 gesnipperde rode ui, en voeg dan 1 in plakjes gesneden knoflookteen bij. Bak het tot de plakjes lichtbruin zijn. Doe 100 gr (diepvries) Noorse garnalen erbij, bak ze en blus af met een scheutje lycheewijn of sherry. Voeg dan de postelein toe, en roerbak dat het een aard heeft. Na een minuutje merk je dat de postelein begint in te storten, let goed op dat het niet te slap wordt. Het moet nog dat heerlijke friszure grondachtige smaakje hebben, en het knapperige, maar niet meer het echt rauwe. En dan een scheutje Kikkoman sojasaus erover en meteen opeten. Voor het volgende lunchgerecht **Turkse pizza met postelein** Verwarm je 4 Turkse pizza's kort in een voorverwarmde oven (elektrisch: 200 °C / hete lucht: 175 °C / gas: stand 3). Klop 3 el olijfolie met 1 el balsamicoazijn tot een dressing. Breng op smaak met zout en peper. Maak hiermee 150 gr postelein aan. Snijd artisjokken uit blik in vieren. Beleg de pizza's met de artisjokken en de postelein. Bestrooi met 100 gr oude kaas. Tot slot **Postelein met cashewnoten** voor **2** personen. Was 500 gr postelein grondig en laat goed uitlekken. Snijdt vervolgens de postelein wat kleiner. Zet een grote pan op het vuur en smelt hierin 20 gr roomboter. Doe de postelein in de pan en bak het ongeveer 3 minuten totdat het flink geslonken is. Schep het met een tang uit de pan en leg op een bord. Schep er 50 gr cashewnoten overheen en bestrooi met 50 gr parmezaanse kaas.