



Postelein

Ursprünglich kommt das kleine Blattgemüse mit dem eigenwillig nussig-salzig-säuerlichen Geschmack aus Afrika und Kleinasien.

Bei uns geriet Portulak, auch Bürzelkraut genannt und unter seinem niederländischem Namen Postelein bekannt, nach dem Mittelalter in Vergessenheit - trotz seiner blutreinigenden und heilenden Wirkung bei Nierenleiden. Wer Portulak genießt, versorgt sich besonders gut mit Kalium, Eisen, Magnesium und Provitamin A.

Für eine Pflanze ungewöhnlich hoch ist der Anteil an Omega-3-Fettsäuren, ungesättigten Fettsäuren. Das macht Portulak für Wissenschaftler interessant, die Mittel zur Vorbeugung von Arteriosklerose und Herzinfarkt erforschen.

Portulak wächst sehr rasch und wird hauptsächlich im Juli und August geerntet. Winterportulak mit seinen schüsselförmigen Blättern, auch unter den Namen Tellerkraut, Winterpostelein und Kuba-Spinat bekannt, gibt es meist in den Wintermonaten bis etwa Ende Februar. Bei der Zubereitung müssen Sie sparsam mit Salz umgehen - Portulak bringt genügend Eigengeschmack mit.

Verwenden Sie ihn roh im Salat und Quark oder zum Beispiel kurz geschmort.

Postelein Gnocchi

Zutaten: (4 Personen): 500 g Portulak, 150 g Ricotta, 50 g geriebener Gouda, 1 Ei, 1 Eigelb, Salz und Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 150 g Weizenvollkornmehl, 3 El Butter , frisch geriebener Parmesan

Zubereitung: Portulak verlesen, waschen, Trockentupfen und fein hacken. Mit Ricotta, Gouda, Ei, Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermischen.

Nach und nach soviel Mehl untermischen, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Mit einem Teelöffel kleine Gnocchi abstechen und Portionsweise in siedendem Salzwasser garen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit der Schaumkelle herausnehmen.

Eine feuerfeste Form mit Butter ausfetten. Gnocchi Hineingeben und rütteln, damit sie rundherum gebuttert werden. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 8 Minuten überbacken.