
Postelein

Postelein (auch Winterportulak oder Gewöhnliches Tellerkraut genannt) ist ein winterhartes Blattgemüse mit kleinen, runden Blättern und einem milden, leicht nussigen Geschmack. Es kann samt Blüten gegessen werden!

So wird's gelagert:

- Postelein ist empfindlich – am besten möglichst frisch verbrauchen.
- Im Kühlschrank in einer luftdichten Box mit leicht feuchtem Küchenpapier lagern.

Ideen für die Küche:

- **Roh im Salat** – z. B. gemischt mit Apfel, Nüssen und einem leichten Dressing.
- **Auf dem Brot** – mit Frischkäse oder als grüne Ergänzung zu Eiern.
- **Im Smoothie** – als milder Blattanteil mit z. B. Banane und Zitrone.
- **Kurz gedünstet** – wie Spinat, z. B. mit Knoblauch oder Schalotten.
- **In der Suppe** – als frischer Grüntupfer kurz vor dem Servieren unterrühren.
- **Als Pesto** – gemischt mit Sonnenblumenkernen und einem milden Öl.

