

### Portulak mit glasierten Walnüssen

Mit Walnuss-Dressing

#### Zutaten für 2 Portionen:

100 g Portulak

#### Für das Walnuss-Dressing:

3 EL Walnußöl

2 EL Balsamico Bianco

1 EL Wasser

1 TL Zucker

1 Prise Salz

#### Für die Glasierten Walnüsse:

6 – 8 Walnüsse

2 TL Zucker

50 ml Weißwein



#### Zubereitung:

Zur Zeit sind ja alte Kräuter und Gemüse wieder „in“. So auch der Portulak, ein Wildgemüse, das in wärmeren Regionen wie Unkraut wächst. Seine lange Keimfähigkeit und Schwimmfähigkeit (sogar in Meerwasser) trägt in diesen Ländern zu seiner weiten Verbreitung bei.

Völlig überraschend bringt mir meine Frau vom Wochenmarkt eine Tüte Portulak mit. Was macht man damit? Nachdem ich viel über die gesunden Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Omega-3-Fettsäuren, kleinere Mengen der Vitamine A, B und E, der Mineralstoffe und Spurenelemente Magnesium, Calcium, Kalium und Eisen, Zink sowie Alkaloide, Flavonoide, Cumarine, Saponine, Glutaminsäure, Oxalsäure, und das Sterin  $\beta$ -Sitosterol gelesen hatte, war mir klar, diese Inhaltsstoffe werden nur in einem Salat erhalten. Den gründlich gewaschenen Salat habe ich erst einmal probiert. Er schmeckt leicht säuerlich, salzig und vor allem nussartig. Aus diesem Grund habe ich mich dann für ein Walnuss-Dressing entschieden. Da die glasierten Walnüsse abkühlen müssen fängt man am Besten damit an.

Die Walnüsse werden geöffnet (ich mache das mit der Klinge des Kellermessers), in Stücke gebrochen und in einer beschichteten Pfanne trocken angeröstet. Dann streue ich Zucker darüber, lasse ihn karamellisieren und gebe dann den Wein dazu. Dann lasse ich den Wein verdampfen, wobei ich die Pfanne ständig schüttele, so dass die Walnussskerne mit Zuckerglasur überzogen werden. Es empfiehlt sich, die noch heiße Pfanne sofort unter fließend heißem Wasser zu reinigen.

Für das Walnussdressing habe ich weißen Balsamico und Wasser in eine Schüssel gegeben, den Zucker und das Salz darin aufgelöst und dann erst das Walnussöl eingeschlagen.

Zum Servieren wird der Portulak-Salat mit dem Walnuss-Dressing vermischt und mit den glasierten Walnüssen garniert.

Guten Appetit wünschen die Aalener Kochbären.

© WWW.KOCHBAEREN.DE