

Portulak-Salat mit Nüssen und Tomatenstückchen



Zutaten für drei Personen:

100 g Portulak-Salat

30 g Sauerampfer

3 Scheiben dünn geschnittener Frühstücksspeck (optional)

10-15 Walnüsse

1 Tomate

1 Knoblauchzehe

Vinaigrette:

Salz, Pfeffer aus der Mühle

eine kleine Prise Zucker

2 EL italienischer Weinessig

5-6 EL bestes Olivenöl

1 Stück Parmesankäse zum Hobeln

1. Portulak-Salat und Sauerampfer verlesen und gründlich waschen. In der Salatschleuder trocknen.

2. Die Walnüsse ausbrechen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett 3-4 Minuten rösten. Herausnehmen.

3. Optional Frühstücksspeck sehr klein schneiden und in einer beschichteten Pfanne bei milder Hitze ausbraten. Vorsicht: Die kleinen Stückchen werden leicht zu dunkel.

4. Die Tomate vierteln, entkernen und in sehr kleine Stückchen schneiden.

5. In einer Schüssel Salz,

Pfeffer und Zucker mit dem Weinessig auflösen und das Olivenöl zugeben. Mit einem Milchaufschäumer gut durchmischen.

6. Den Salat zunächst in der Sauce wenden, in eine mit Knoblauch ausgeriebene Salatschüssel geben und dann die Nüsse, den Speck und die Tomatenstückchen darauf verteilen. Nach Geschmack noch mit etwas mehr Salatsauce beträufeln.

7. Nach Wahl noch mit gehobeltem Parmesankäse bestreuen.

Hinweise:

In der vegetarischen Variante verzichtet man selbstverständlich auf den Frühstücksspeck.

Diesen Salat kann man alternativ auch mit jungem Blattspinat zubereiten, da Portulak-Salat und Sauerampfer nicht einfach zu bekommen sind.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Vorspeisen, Salate, Schinken, mediterran

Rezept und Foto: Walter Stand 09.01.2023