



Postelein, suggesties en recepten

Postelein heeft weinig tijd in de pan nodig, je kunt het een paar minuten stoven, kort wokken of als sla gebruiken. En ook prima rauw in een stampotje. De Turken mengen het met yoghurt voor een vorm van tzatziki. De Grieken eten posteleinblad gefrituurd met (uiteraard) feta, tomaat, knoflook en olijfolie. Recepten met spinazie of snijbiet kunnen ook met postelein gemaakt worden. Postelein geeft een lichte binding aan een gerecht en wordt daarom ook wel gebruikt in soepen en stoofpotten (vervanger van okra).

Turkse postelein-tzatziki

Maak een tzatziki van postelein, Griekse yoghurt, knoflook, olijfolie en zout en peper naar smaak. Heerlijk als mezze, voorgerecht of salade met geroosterd brood of crackers.

Pasta postelein

Stoof de postelein kort in olijfolie met dunne plakjes knoflook. Roer er evt. crème fraîche doorheen. Peper en zout naar smaak. Serveren met een lekkere pasta. Garneer met in reepjes gesneden basilicum, gebakken kappertjes en nog wat gekookte postelein.

Fattoush een recept om mee te variëren

1. Scheur Libanees platbrood in stukjes en besprenkel ze met een flinke scheut olijfolie. Rooster de stukjes in de oven of in een koekenpan goudbruin en krokant.
2. Pluk de postelein van de stugge steeltjes. Snijd tomaten in blokjes, komkommers over de lengte in vieren en in stukjes. Snijd lente-uitjes fijn, radijs in plakjes en little gems in repen. Meng alle groenten en verse kruiden (munt, peterselie) in een grote kom.
3. Hak knoflook heel fijn. Klop een dressing van olijfolie en citroensap naar smaak (het resultaat moet friszuur zijn) en meng de knoflook erdoor. Breng op smaak met zout en peper.
4. Hussel vlak voor het serveren de salade om met de knapperige stukjes brood en de dressing. Serveer meteen.

Dit is een salade waarmee je ook heel fijn kunt variëren: paprika, venkel, koriander, kropsla, rucola, rode ui, veldsla. Alles doet het goed in een fattoush!

Fetaspread met rustiek brood en gekarameliseerde ui

Brokkel 300 gr. feta in stukjes. Doe ca.150 gr. zomerpostelein met de feta, munt, citroensap, honing, geperste knoflook, olijfolie en 80 gr. noten in een blender en maal tot een homogene massa. Chilivlokken, zout en peper naar smaak. Snijd een ui flinterdun en fruit met een flinke scheut olijfolie en een klontje boter in een koekenpan. Blijf regelmatig roeren tot de ui mooi goudbruin en zacht gegaard is (zo krijgt de ui een zoete smaak). Snijd een beetje rustiek brood in dikke plakken en besprenkel met olijfolie. Rooster het brood goudbruin en doe er een flinke lading spread op. Beleg met de gekarameliseerde ui en brokkel er nog wat feta en gehakte nootjes over.

