

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden,

Postelein auch Tellerkraut genannt, stammt aus dem Westen Nordamerikas und wächst dort im feuchten Halbschatten der . Dort wurde er auch schon lang als Salat- und Heilpflanze genutzt. Er enthält viel Vit. C und Mineralstoffe (Magnesium, Kalzium, Eisen) und weniger Nitrat als andere Salatpflanzen. Wie andere Salatpflanzen auch hat er eine anregende, erfrischende Wirkung. Er wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem. Alle Rezepte für Feldsalat können auch mit Postelein zubereitet werden.

Posteleinsalat

Mit lieben Grüßen

Heike Hatherig

200g Postelein - waschen, abtropfen
die Stiele evtl. etwas klein schneiden

1 EL Kürbiskernöl
2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Zitronensaft
1-2 TL Senf
½ Zwiebel, fein gehackt
1 TL Honig
Salz, Pfeffer nach Bedarf

} gut vermischt über den
Postelein geben

dazu passen noch: gegarte Rote Bete
geröstete Sonnenblumenkerne oder
Walnüsse, Sesam, o.ä.

Guten Appetit