

Rezept

Portulaksalat mit Granatapfel

Ein Rezept von Portulaksalat mit Granatapfel, am 03.06.2025

Zutaten

50 g Walnusskerne	1/4 TL Koriandersamen
1/2 Bio-Orange	1 EL Zitronensaft
1 TL Meerrettich (aus dem Glas)	2 EL Walnussöl
2 EL Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer	150 g Winterportulak
1 Granatapfel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Die Walnusskerne in kleine Stücke brechen und ca. 1 EL beiseitelegen. Die übrigen Kerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit den Koriandersamen anrösten, bis sie fein duften. Dann alles im Mörser so fein wie möglich zerstoßen.
2. Die Orangenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Orangensaft- und schale mit dem Zitronensaft, dem Meerrettich und den zerstoßenen Walnusskernen verrühren, die beiden Ölsorten untermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Vom Portulak alle welken Blätter entfernen, den Portulak waschen und trocken schütteln. Den Granatapfel halbieren, in Stücke brechen und die Kerne über einer Schüssel aus den Häuten lösen. Kerne und auslaufenden Saft in der Schüssel auffangen. Den Portulak und die Walnussauce dazugeben und alles locker miteinander mischen. Den Salat auf Teller verteilen, mit den übrigen Walnusskernen bestreuen und rasch servieren.