

KW 11 / 2026

## Linsen-Postelein-Salat



### Zutaten für 4 Personen:

250 g Schwarze Linsen, 1 Bd Frühlingszwiebeln, 2 kleine Möhren, ½ dünne Stange Lauch, 1 Bund Bärlauch, 8 EL Olivenöl, 3 EL Aceto balsamico, 1 EL grober Senf, 1 TL Honig, 100 g Postelein

### Zubereitung:

Die Linsen in ca. 30 Min. in reichlich Salzwasser bissfest kochen lassen. Inzwischen für den Salat Zwiebeln und Möhren putzen und fein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und fein schneiden. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zwiebeln mit Möhren und Lauch in 1 EL Olivenöl anschwitzen, abkühlen lassen und in ein Schraubglas geben. Dazu Balsamico, restliches Olivenöl, groben Senf, Bärlauch, Honig und 1 TL Pfeffer und Salz geben und das Ganze gut schütteln. Den Postelein waschen und abtropfen lassen. Die Linsen mit dem Portulak mischen und mit dem Dressing anmachen.

## Pasta mit getrockneten Tomaten und Postelein

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Spaghetti, Salz, 3 Knoblauchzehen, 200 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 3 EL Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, 100 g Postelein, 50 g Parmesan

### Zubereitung:

Die Spaghetti nach in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und dabei das Öl auffangen. Den Knoblauch abziehen, in feine Scheiben und die Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und alles in heißem Olivenöl ca. 7 Minuten unter ständigem Rühren dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die abgossenen Spaghetti und das Tomatenöl untermischen, und unter Schwenken erhitzen. Die Nudeln mit den Posteleinblättchen garniert anrichten und den Parmesan darüber hobeln. Sofort servieren.

**Wir wünschen einen guten Appetit!**