

FATTUSCH

Brotsalat aus Palästina

Zutaten für 4 Portionen

2 Fladenbrote



3 Esslöffel Olivenöl



½ Eisbergsalat



½ Bund Portulak



3 mittelgroße Tomaten



3 kleine Gurken



2 rote Paprika



5 Radieschen



2 Frühlingszwiebeln



Für die Salatsoße

3 Esslöffel Olivenöl



3 Esslöffel Zitronensaft



50 Milliliter Granatapfelsirup



2 Teelöffel Sumach



1 Tasse frische Minze



1 Prise Salz



1 Prise Pfeffer





Schritt 1

Das Fladenbrot klein schneiden. 3 Esslöffel Olivenöl in eine Pfanne geben und das Fladenbrot knusprig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Sumach würzen.

Schritt 2

Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Radieschen, Frühlingszwiebeln, Paprika, Portulak und Minze klein schneiden, in eine Schüssel geben und vermengen. Falls du eine Zutat nicht magst oder nicht bekommst – lass sie einfach weg.

Schritt 3

3 Esslöffel Zitronensaft mit 3 Esslöffel Olivenöl und dem Granatapfelsirup in einer Tasse zu einer Salatsoße verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Sumach abschmecken.

Schritt 4

Die Salatsoße über den Salat gießen und alles gut mischen. Das geröstete Fladenbrot über den Salat geben. Fertig.

Kennst du das?



PORTULAK

ist ein Gemüse, das schon vor vielen 100 Jahren als Gemüse- und Heilpflanze angebaut wird. Es ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Frisch geerntet schmeckt er leicht sauer und erfrischend. Aus den Blättern kann man Salate zubereiten.



SUMACH

stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und wird aus den roten Steinfrüchten des Essigbaums gewonnen. Die reifen Früchte werden getrocknet und zu Pulver zerrieben. Sumach hat einen feinen säuerlich-fruchtigen Geschmack.

