

Postelein



Postelein is een redelijk onbekende 'vergeten' groente. Jammer, want de verfijnde, scherpe, lichtzure smaak van postelein past in tal van gerechten. Er zijn 2 soorten: zomerpostelein en winterpostelein. Postelein heeft heldergroene, kleine, ruitvormige blaadjes. De steeltjes zijn dik, vlezig en soms wat roze zijn aan de onderkant. Oorspronkelijk komt postelein uit het verre oosten.

Recept

Bewaren

Postelein blijft in de koelkast 2 dagen goed in een open plastic zak. Postelein kun je ook invriezen, wel eerst ca. 2 minuten blancheren. Het is dan in een goed gesloten plastic zakje of bakje tot 12 maanden houdbaar, bij minimaal -18°C.

Een restje gare postelein kun je in een afgesloten bewaarbakje 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de diepvries bewaren.

Bereiden

Behandel postelein altijd voorzichtig. De blaadjes kneuzen snel en verliezen dan hun knapperigheid. Haal bosjes postelein pas los als je de worteltjes eraf hebt gesneden. Was postelein voorzichtig in ruim koud water en laat het goed uitlekken. Winterpostelein is vooral geschikt om (rauw) verwerkt te worden in stampot en salades. Zomerpostelein is vooral geschikt om te koken. Zomerpostelein is wat forser van structuur, de blaadjes en stengels zijn vleziger.

Bewaartijden

Vers Koelkast: 2 dagen

Diepvries (eerst 2 minuten blancheren): 12 maanden

Restje gare postelein

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijden

Koken: ca. 5 minuten

Roerbakken: 3 - 5 minuten

Magnetron: 5 - 7 minuten

Smoren: ca. 10 minuten

Stomen: ca. 10 minuten

<https://www.veggipedia.nl/groentenenfruit/postelein/bereiden-en-bewaren>