



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

---

## Portulaksalat

Semizotu Salatası



1 Bunt Portulak  
1 Glas Joghurt  
2 EL Olivenöl  
1 handvoll Walnüsse  
1 EL Essig  
1 Knoblauchzehe  
1 KL Salz

# Portulak säubern, waschen, gut abtropfen und ein fingerbreit zuschneiden.

# Den Joghurt schlagen bis er geschmeidig geworden ist. Zerstampften Knoblauch, Olivenöl, Essig, Salz und Walnüsse hinzugeben und gut unterrühren.

Die Joghurtmischung über Portulak giessen. In einen Servierteller umfüllen und je nach Wunsch garnieren und zu Tisch bringen.

**Tipp:** Es wird empfohlen frische und junge Portulak zu verwenden.