„SHIVA“- Salat mit Malabarspinat

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Dekorativ, originell, delikat, wärmebedürftig und gesund sind die wichtigsten Charaktereigenschaften meines heutigen Pflanzengastes – dem Malabarspinat.

Er kommt aus Indien und will hoch hinaus. Auch wenn er jetzt noch nicht so aussieht, ist er eine Kletterpflanze, die bis zum Ende des Sommers bei mir bei 2 Meter 50 über die Mauer zum Nachbarn schaut. Die Pflanze fühlt sich sowohl im Gartenbeet als auch im Hochbeet oder in Töpfen wohl. Wie man sich vorstellen kann, freut sie sich über ein sonniges, windgeschütztes Plätzchen. Sie braucht einen humosen Boden, der immer etwas feucht sein sollte. Und als Kletterpflanze braucht sie natürlich auch ein Klettergerüst.

Bei uns gilt der Malabarspinat noch als Geheimtipp. Schauen wir mal, wie lange das so bleibt. Er lässt sich in der Küche ganz wunderbar zu exotisch angehauchten Speisen verarbeiten.

Den Saft der Blätter kann man zum Andicken von Soßen und Suppen verwenden und die violetten Blüten, die demnächst erscheinen, sind ein intensives Färbemittel - für Pudding und Gebäck zum Beispiel.

Beim Ernten knipst man die Triebspitzen oder die ganzen Triebe am besten nah am Stamm ab. Seine rosafarbenen Blüten entwickeln sich zu dekorativen, violetten Früchten. Die kann man trocknen und für die nächste Aussaat verwendet werden. Winterhart ist die Pflanze leider nicht, aber bevor es kalt wird kann man ich abernten und einfrieren, wenn man ihn vorher kurz blanchiert.

Für mich ist er ein kulinarisches Highlight und ich finde ihn ja so schön, dass ich ihn oft gar nicht verkochen will. Deshalb kommt er dann als üppige Dekoration auf Salate. Roh ist er natürlich auch am gesündesten mit viel Eiweiß, eine Menge Vitaminen und Mineralstoffen. Und schmeckt leicht säuerlich knackig nach jungem Mais.

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

Rezept „SHIVA-SALAT“

Dafür sind Glasnudeln gute Begleiter in der Schüssel. Diese habe ich schon vorbereitet.

Ich mische zuerst die in Streifen geschnittenen, bunten Paprika, Gurkenscheiben, und Zwiebelringe. Wer es lieber ein wenig mehr asiatisch mag, kann auch Okraschoten - entweder aus dem Glas oder frisch und kurz angebraten - dazu geben.

Für die Marinade entkerne ich Chilischoten und schneide sie in feine Ringe und bearbeite sie mit 3 zerkleinerten Knoblauchzehen, etwas Ingwer, 1 EL Honig, 5 EL Limettensaft und 2 EL Sojasauce in einem Mörser.

Jetzt zupfe ich mir die Malabarspinatblätter zurecht oder schneide die größeren in Streifen, hebe sie unter die Nudeln und das andere Gemüse, gebe dann die Marinade darüber und serviere meinen Shiva-Salat mit gehacktem Koriander und gerösteten Erdnüssen.

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch