

## Wintergroenten



### uit de oven

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 800 gram winterwortels
- 500 gram bietjes
- 400 gram prei
- 1 bol knoflook
- 1 citroen
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels venkelzaad
- 50 gram gemengde zaden: sesamzaad, pompoenpitten, zonnebloempitten
- Zout

#### Bereiding:

1. De oven voorverwarmen op 200°C.
2. Een bakplaat bekleden met bakpapier.
3. De wortels schillen en overlangs in vieren snijden.
4. De bietjes schillen en in 8 partjes verdelen.
5. De knoflookbol pellen, maar de partjes ongepeld laten en doormidden snijden.
6. Wortels, bietjes en knoflook vermengen met olijfolie en venkelzaad en over de bakplaat verdelen.
7. Wortelmengel alvast 15 minuten garen in de oven.
8. Ondertussen de prei goed wassen en in fijne ringetjes snijden.
9. De citroen met schil en al in 8 partjes snijden, pitten verwijderen.

10. Prei, citroen en zaden door het wortelmengsel mengen en nog 15-20 minuten mee garen in de oven. Proef even of de prei gaar is.
11. Op smaak afmaken met wat zout en direct opdienen.

*De gare knoflooktenen even uitpersen op je bord, smaakt aangenaam zoet.*

### Prei

Prei hoort bij de ui-achtigen, maar vormt geen bol. Prei bestaat geheel uit blad waarvan de bladeren stevig tegen elkaar aan groeien en zo een soort stok vormen.

Er bestaat zomer en winterprei. Zomerprei is wat dunner, lichter en slapper dan de winterprei.

Prei kan in heel veel gerechten gebruikt worden: het witte gedeelte is mals en kan ook worden gekookt, het lichtgroene gedeelte leent zich goed om te smoren. Van het donkergroene blad kan een lekkere bouillon worden getrokken.

Prei kan het beste worden schoongemaakt door het in de lengte doormidden te snijden en de twee helften uit te spoelen onder stromend water. Wanneer gesneden prei te lang wordt blootgesteld aan lucht krijgt het een scherpe smaak. Nog een goede reden om geen voorgesneden prei te kopen.

Prei is zeer voedzaam en is onder meer rijk aan vitamine B en C en de mineralen fosfor en ijzer. Vooral het voetje van de prei bevat veel minerealen. Dus de volgende keer niet weggooien maar goed schoonspoelen en fijnsnijden of meekoken in de groentebouillon.

Dit recept komt van [www.naturkost.de](http://www.naturkost.de) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*. [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1408  
Hoofdgerecht  
Seizoen: herfst-winter