

Witlofschotel



met mosterdroom

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 4 gedroogde vijgen
- 1 dl. appelsap
- 800 gram witlof
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- ½ bosje peterselie
- 2 theelepels geel mosterdzaad
- 2 eetlepels roomboter
- 2 theelepels honing
- 150 gram belegen kaas
- Nootmuskaat
- 1 dl. (slag)room
- 2 theelepels grove mosterd

Bereiding:

1. De gedroogde vijgen in plakjes snijden en 30 minuten laten weken in het appelsap.
2. De oven voorverwarmen op 200°C.
3. Een ovenschaal invetten met wat boter.
4. Witlof wassen en in ringen van 1 cm. snijden.
5. Ui en knoflook fijn snijden.
6. Peterselie wassen en fijnsnijden.
7. Kaas raspen.
8. Een braadpan verwarmen en hierin de boter smelten samen met de honing.

9. Witlof toevoegen en even roerbakken, laat het meeste vrijgekomen vocht verdampen.
10. Nu de ui en knoflook toevoegen en mee fruiten.
11. Geweekte vijgen uit laten lekken en toevoegen.
12. Peterselie toevoegen.
13. Op smaak maken met zout en nootmuskaat.
14. Witlof mengsel in de ovenschaal doen.
15. Geraspte kaas er over verdelen.
16. Slagroom en mosterd met elkaar vermengen en over de wiltlofschotel gieten.
17. In circa 25 minuten laten gratineren in de oven.

Smaakt goed bij aardappelpuree en een wortelsalade.

Gedroogde vijgen

Vijgenbomen komen in Europa veel voor in landen rond de Middellandse Zee. Vijgen hebben een hoog suikergehalte. Er bestaan vele verschillende vijgenrassen. Vaak verkleurt de schil van de rijpe vijgen tot een diep blauw-violette kleur. Er zijn ook varianten die groengeel blijven. Het vruchtvlees is roze tot donkerrood en bevat veel kleine pitjes. Rijpe vijgen zijn erg zacht, dit maakt het moeilijk om ze te transporteren. Alleen vers geplukt zijn ze sappig en zoet. Een niet op tijd geogste rijpe vijg trek veel insecten aan.

Om vijgen te laten drogen worden ze op matten in de zon gelegd. Van 3 kilo verse vijgen blijft er zo 1 kilo gedroogde vijgen over.

Vijgen (ook gedroogde) zijn rijk aan mineralen zoals Kalium, Calcium, IJzer en Zink.

Dit recept komt uit *Herbst, Winter, Gemüse!* (ISBN 9783833834387) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1401
Hoofdgerecht
Seizoen: herfst-winter