

Gierst-prei-schotel



Met room en walnoten

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 250 gram gierst
- 5,5 dl. groentebouillon
- 2 uien
- 2 handappels
- 1 eetlepel boter
- 4 grote preien
- 1,5 dl. groentebouillon
- Wat nootmuskaat
- 100 gram walnoten
- 2 eieren
- 2 dl. slagroom
- Zout
- 40 gram Parmezaanse kaas

Bereiding:

1. De gierst met heet water afspoelen in een zeef en uit laten lekken.
2. Gierst met wat zout in de groentebouillon aan de kook brengen. Deksel op de pan, laag vuur 10 minuten koken.
3. Daarna de pan op een warm plekje laten staan om de gierst na te laten wellen.
4. De oven voorverwarmen op 180°C.
5. Een ovenschaal invetten met wat boter.
6. Een braadpan verwarmen.
7. Ui snipperen en op een laag vuur in de boter smoren.

8. Appels schillen en in stukjes snijden, bij de ui voegen.
9. Prei wassen en klein snijden, even mee bakken met ui en appel.
10. Afblussen met de groentebouillon en zachtjes sudderen tot de prei gaar is.
11. Op smaak maken met wat vers geraspte nootmuskaat.
12. Eieren met wat zout en slagroom loskloppen.
13. Walnoten grof hakken.
14. De gierst over de bodem van de ovenschaal verdelen.
15. Hierop het preimengsel, walnoten, eimengsel en tot slot Parmezaanse kaas verdelen.
16. In circa 15 minuten goudbruin bakken in de oven.

Smaakt goed met een wortelsalade.

Gierst

De gierstkorrel is een klein, hard zaadje, dat wordt omgeven door een dop (kaf). De dop moet eerst van de graankorrel gepeld worden, want deze is voor mensen onverteerbaar.

Gierst bevat een hoog gehalte aan onverzadigde vetzuren, bij het pellen van het graan raakt de korrel wel eens beschadigd waardoor het vet vrijkomt, dit veroorzaakt een bittere smaak bij het koken. Dit is te voorkomen wanneer de rauwe gierst met heet water in een zeef wordt afgespoeld voor het koken.

Om dezelfde reden kan gemalen gierst maar kort bewaard worden, anders wordt de smaak van het meel ranzig.

Lees meer over gierst in mijn weblog op www.voedwel.nl

Dit recept komt van schrotundkorn.de en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1503
Hoofdgerecht
Seizoen: herfst-winter
Bijzonderheden: glutenvrij