

Gierstballetjes



Duitse Knödel

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 160 gram gierst
- 4,5 dl. verse groentebouillon
- 200 gram magere kwark (zonder toegevoegd vocht, anders eerst uit laten lekken)
- 60 gram haverhout (voor glutenvrij, neem je gierst of boekweitvlokken)
- 1-2 eetlepels olijfolie
- snufje piment
- vers gemalen korianderzaad
- wat fijngehakte peterselie
- zout
- 2 eetlepels roomboter.

Bereiding:

1. Gierst goed afspoelen in een zeef en uit laten lekken.
2. Gierst in de groentebouillon aan de kook brengen.
3. Op een laag pitje 10 minuten koken met het deksel op de pan.
4. De gekookte gierst 30 minuten na laten wellen op een warme plaats.
5. Daarna de gierst helemaal af laten koelen.
6. Een flinke pan met water aan de kook brengen.
7. De gierst vermengen met alle ingrediënten, goed op smaak brengen, proeven!

8. De oven en een flinke ovenschaal voorverwarmen op 150°C.
9. Van het gierstmengsel 12 balletjes maken, dat gaat gemakkelijker met wat olie aan je handen.
10. 4 balletjes tegelijk in het water laten zaken, het water moet nu niet meer koken, maar net tegen de kook aanblijven.
11. Wanneer de balletjes gaan drijven zijn ze gaar, dit kan 5-10 minuten duren.
12. De gierstballetjes warm houden in de oven met een klontje boter er op.

Direct serveren, evt. garneren met wat gehakte en geroosterde nootjes.

Samen met groenten en peulvruchten een volwaardige maaltijd.

Groentebouillon

Groentebouillon is snel en simpel te maken en veel lekkerder en gevarieerder van smaak dan oplospoeder uit een potje of van een blokje. Bovendien kan je er achteraf zout naar smaak aan toevoegen maar het hoeft niet.

Veel groenteafval zoals schillen, pitten, stengels, wortels of zaden lenen zich hiervoor, vooral in de schillen van groenten zit veel smaak.

Borstel en spoel de groenten schoon onder de kraan, maar een beetje zand op de bodem van de pan is niet erg. Giet in dat geval de bouillon voorzichtig af.

Verwijder alle delen die er niet goed uit zien of bruin geworden zijn.

De vitale schillen, stengels, bladeren, zaden etc. zijn allemaal geschikt voor de bouillon.

Kook dit 'afval' 15 minuten samen met minstens de volgende kruiden en specerijen: 1 laurierblad, takje tijm, 1 kruidnagel, een paar peperkorrels, wat verse of gedroogde lavas, selderij en peterselie.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept nr.: 1219

Seizoen: hele jaar

Gerecht: bijgerecht

Bijzonderheden: kan ook glutenvrij