

Linzen uit de oven



met gierst

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 2 kopjes gierst & 4 kopjes water
- 300 gram linzen & veel water
- Stukje kombu
- Vers geraspte gember
- ½ theelepel nootmuskaat
- 4 kruidnagels: fijngemalen
- Zout
- Peper
- 2 eetlepels room
- Bakje hüttenkäse
- 4 plakken ontbijtkoek
- Olijfolie

Bereiding:

1. Spoel de linzen goed af en zet ze ruim onder water en kook ze in circa 45 minuten gaar samen met kombu, gember, nootmuskaat en kruidnagels. Verwijder dan de kombu en laat de linzen op een warme plaats nog even nawellen.
2. Afgieten of in een zeef uit laten lekken en de linzen op smaak brengen met wat zout.
3. Spoel de gierst af met heet water en daarna koud, uit laten lekken.
4. Kook de gierst 5 minuten in afgestapt water en laat het dan op een warme plaats 30 minuten nawellen (niet afgieten).
5. Breng daarna de gierst op smaak met zout, peper en room.

6. Verwarm de oven voor op 180°C.
7. Vet een ovenschotel in met wat olijfolie.
8. Verdeel de gierst over de bodem van de ovenschotel en druk dit wat aan.
9. Daarop de linzen verdelen.
10. De ontbijtkoek verkrumelen en vermengen met hüttenkäse, hiermee de ovenschotel afdekken.
11. Zet het gerecht 20-25 minuten in de oven.

Dit kruidige bijgerecht smaakt goed bij veel groenteschotels.

Kombu

Kombu is een bruin zeewier ofwel zeeegroente en heeft brede lange bladeren, het komt veel voor in de wateren bij Noord Japan (Hokkaido).

In veel kustgebieden van de wereld is het eten van zeegroenten net zo vanzelfsprekend als het eten van landgroenten. Zeegroenten zijn bijzonder rijk aan vitaminen, mineralen en sporenelementen en bevatten onder andere jodium, dit is onmisbaar voor een goed werkende schildklier.

Jodium in de voeding is zo essentieel dat het wordt toegevoegd aan bakkerszout en keukenzout (JoZo). Wanneer je voor ongejodeerd zout kiest en geen vis eet is het daarom raadzaam om regelmatig een gerecht met zeewier te verrijken.

Een reepje Kombu meekoken met peulvruchten bekort de kooktijd aanzienlijk en verbetert de smaak.

Kombu wordt in de Japanse keuken veel gebruikt als natuurlijke smaakversterker.

Na het koken kan de Kombu verwijderd worden of fijngesneden en verwerkt door het gerecht.

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

Recept: 1315
Ovenschotel
Seizoen: hele jaar