

Rode nierbonenschotel



Met zure room

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 400 gram gare rode nierbonen
- 1 ui
- 2 wortels
- 1 prei
- 1 rood pepertje
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 2 eetlepels olijfolie
- Circa 3 dl. verse groentebouillon
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 3 eetlepels volkorenmeel
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel kerrie
- Zout
- Zure room
- Evt. bieslook

Bereiding:

1. Verwarm een braadpan en voeg de olijfolie toe.
2. Snipper de ui, de wortel, het pepertje en de prei en laat deze op een laag vuur, al roerend, rustig fruiten.
3. De uitgelekte bonen en de groentebouillon toevoegen en even mee laten pruttelen.
4. De paprika's fijn snijden en toevoegen.

5. De tomatenpuree, kerrie en paprikapoeder toevoegen en 15 minuten laten mee garen. Hou in de gaten of er genoeg vocht bij zit, dit moet tot ongeveer 1 cm. onder de ingrediënten staan.
6. Van het vuur af het volkorenmeel over het gerecht strooien en na een paar minuten wachttijd goed doorroeren.
7. Tot slot goed op smaak afmaken met zout en evt. nog wat peper.

Opdienen met zure room en fijngesneden bieslook. Combineert goed met quinoa en ijsbergsla.

Rode nierbonen

Rode nierbonen, of kidneybonen zijn peulvruchten die vaak gegeten worden. Ze worden veel gebruikt in de Mexicaanse keuken. Rode nierbonen smaken van zichzelf een beetje zoet en ze nemen gemakkelijk de smaak aan van de overige ingrediënten.

Bonen uit blik of pot moeten altijd in een zeef goed worden afgespoeld met water.

Gedroogde rode nierbonen:
8-10 uur weken in ruim koud water op een koele plek.
De geweekte bonen afgieten, uit laten lekken in een vergiet en in ruim vers water 1,5 uur koken, samen met een stukje kombu (zeewier).

Daarna minstens 1 uur nawellen, liever langer, op een warme plaats.
Hierna zout toevoegen om stukkoken te voorkomen.

Peulvruchten zijn in combinatie met granen een volwaardige bron van eiwitten.

Dit recept komt uit Vollwertküche (ISBN 9783809414902) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1327
Hoofdgerecht
Peulvruchten
Seizoen: hele jaar