

Kikkererwtencurry



Met prei, koolraap en boerenkool

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 200 gram gedroogde kikkererwten (of 2 potjes gekookte)
- 300 gram koolraap
- 1 prei
- 200 gram boerenkoolblad
- 4 knoflookteentjes
- Stukje gember
- 2 verse rode pepertjes
- 2 eetlepels kokosolie
- 1 theelepel komijnzaad
- 2 theelepels korianderzaad
- 1 theelepel geelwortel (kurkuma)
- ½ theelepel kaneel
- ½ theelepel mosterdzaad
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 3 dl. groentebouillon
- Klein blikje kokosmelk
- Zout

Bereiding:

1. Droge kikkererwten eerst een nacht weken, met schoon water en een stukje kombu in 1,5 uur gaar koken en op een warme plek laten na wellen.
2. Gare kikkererwten uit een potje eerst in een zeef afspoelen met koud water, tot het water schoon is.
3. Prei schoonspoelen en in stukjes snijden.

4. Koolraap schillen en in blokjes van 1 cm² snijden.
5. Boerenkool wassen, bladnerf verwijderen en in stukjes snijden.
6. Knoflook, gember en pepertjes fijnhakken.
7. Specerijen vermalen in een vijzel of kruidenmolen.
8. Een braadpan verwarmen, kokosolie toevoegen en knoflook, gember, pepertjes en specerijen zachtjes aanbraden.
9. Tomatenpuree even mee bakken (dan is het minder zuur).
10. Gesneden groenten, groentebouillon, kikkererwten en kokosmelk toevoegen. Goed doorroeren. Met het deksel op de pan laten garen.
11. Op smaak afmaken met wat zout.

Verwarmend en voedzaam, smaakt heerlijk bij zilvertvriesrijst en wat rauwkost.

Mosterdzaad

Mosterdzaad behoort tot de familie van de kruisbloemigen en is gemakkelijk te verbouwen in een gematigd klimaat, de eenjarige plant wordt ruim een meter hoog en bloeit met gele bloemetjes, bijen en andere bestuivers zijn er dol op.

Mosterdzaad bevat een scherpe, zwavelhoudende olie en is hiermee al heel lang een smaakmaker, het werd vooral veel gebruikt voordat de uitheemse specerijen gangbaar werden.

Mosterdzaad werkt sterk stimulerend op de spijsvertering en ondersteunt vooral de vertering van vetten en eiwitten. Gemalen mosterdzaad in het gerecht maakt de kool beter verteerbaar.

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

Recept: 1505
Hoofdgerecht
Seizoen: herfst-winter