

Gierst-schotel



Met wortelvulling

Ingrediënten:

- 160 gram gierst
- 4 dl. water
- 400 gram wortels
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels water
- 200 gram magere kwark
- 2 eetlepels gierstvlokken (of havermout)
- 1 theelepel vers gemalen korianderzaad
- 1 theelepel gedroogd lavasblad
- 1 theelepel gedroogde kervel
- 1 theelepel zout
- 2 eetlepels sesamzaad
- 2 eetlepels hazelnoten
- 1 eetlepel boter

Bereiding:

1. Gierst in een zeef met heet water afspoelen en uit laten lekken.
2. Gierst met het koude water aan de kook brengen, deksel op de pan en 5 minuten koken (zonder te roeren, zonder zout).
3. Gekookte gierst 30 minuten op een warme plek (hooikist) na laten wellen.
4. Verwarm de oven op 180°C.
5. Beboter een niet te grote ovenschaal en bestrooi deze met 1 eetlepel sesamzaad.
6. Schil en rasp de wortels op een grove rasp.

7. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan of oven tot het bruine velletje wat loslaat. Verwijder zoveel mogelijk bruine velletjes en hak de hazelnoten fijn (notenmolen).
8. Verwarm een braadpan, zodra de pan warm is olie toevoegen.
9. De geraspte wortels even mee verwarmen (niet bakken) en 2 eetlepels water toevoegen. Deksel op de pan, circa 5 minuten laten garen.
10. Vermeng de gewelde gierst met 2 eetlepels gierstvlokken (of havermout), kruiden, zout en kwark.
11. Verdeel de gierst in twee porties.
12. Vul de ovenschaal eerst met een portie gierst (gladstrijken lukt goed met de bolle kant van een lepel).
13. Dan met de wortels.
14. Afdekken met de andere portie gierst.
15. Bestrooien met 1 eetlepel sesamzaad en de gehakte hazelnoten.
16. Tot slot wat vlokken boter er over verdelen.
17. Bak deze schotel in de oven 30 minuten lichtbruin.

Deze lichtbruine ovenschotel heeft een mooie oranje vulling en is vrij zoet van smaak.

Serveer hierbij gestoomde broccoli en een tofuburger of een ander hartig peulvruchtengerecht voor een volwaardige, evenwichtige, vegetarische maaltijd.

Gierst

Dit glutenvrije graan is licht verteerbaar en snel gaar. Het kookt niet tot een losse korrel, maar plakt altijd wat aan elkaar. Daarom verwerk ik het liever in een gerecht.

Gierst ondersteunt o.a. de functie van de huid en daarmee onze grenzen.

Dit recept komt uit Getreide Zubereitungen (ISBN 9783922290179) en is bewerkt door:
Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 202003
Bijgerecht
Seizoen: hele jaar