

Gerst met groenten



uit de oven

Ingrediënten:

- 150 gram gerst
- 3,75 dl. water
- 200 gram stevige groenten van het seizoen (wortel, koolrabi, sperziebonen, knolselderij, meiraap etc.).
- zout
- 1 stevige appel
- 2 theelepels oregano
- Paar takjes peterselie
- 175 gram magere kwark
- 2 eetlepels olijfolie
- 25 gram geraspte pittige kaas
- 2 eetlepels paneermeel
- 10 gram roomboter

Bereiding:

1. Week de gerst een nachtje (6-8 uur) in het water.
2. Kook dit in een uur gaar.
3. Voeg na het koken wat zout naar smaak toe.
4. Laat de gerst op een warme plek (hooikist) 1-2 uur na wellen.
5. Verwarm de oven op 180°C.
6. Vet een flinke ovenschaal in met wat olijfolie.
7. Snij de groenten in blokjes en kook deze beetgaar.

8. Schil de appel en snij deze in blokjes.
9. Snij de peterselie fijn.
10. Roer de olie goed door de kwark tot de olie niet meer zichtbaar is.
11. Vermeng de gerst met groenten, appel, kruiden en kwark-olie-mengsel.
12. Vul hiermee de vuurvaste schaal.
13. Vermeng paneermeel en geraspte kaas en strooi dit over het gerecht.
14. Verdeel kleine stukje boter over het gerecht.
15. Bak de ovenschotel circa 30 minuten in de oven.

Serveer deze ovenschotel met een groene bladsalade en een hartige bonenburger.

Gerst

Gerst is een van de zeven granen en wordt bijna overal ter wereld verbouwd.

Gerst bevat een natuurlijk verdikkingsmiddel dat heilzaam is voor maag en darmen.

Wanneer je gerst kookt zoals hiernaast omschreven krijg je geen droge korrel, maar een gare korrel in een soort slijm laagje. Dit slijm laagje ondersteunt de bescherming van het spijsverteringskanaal.

Gerst is een goede bron van B-vitamines en foliumzuur, maar gerst is vooral rijk aan kiezelzuur, dit heeft een positieve invloed op het menselijk zenuw-zintuig-stelsel.

Meer weten?

In mijn Workshop de kracht van Graan vertel ik je er alles over.

Dit recept komt uit *Gezond lekker eten* (ISBN 9062383041) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 202008
Hoofdgerecht
Granen
Seizoen: hele jaar