

Ovenschotel

met pompoen



Ingrediënten:

- 400 gram oranje pompoen (met schone schil, zonder pitten).
- 1 winterwortel
- 1 ui
- 200 gram knolselderij
- 1 prei
- 4 takjes selderij (of peterselie)
- 50 gram gerstevlokken
- 100 gram geraspte kaas
- 2 eieren
- 1 dl. room
- stukje gember
- 2-3 theelepels tamari
- 2 eetlepels sesamzaad

Bereiding:

1. Verwarm de oven op 180°C.
2. Vet een ovenschaal in met olijfolie.

3. Snij de pompoen in plakjes van 0,5 cm. en bedek hiermee de bodem van de ovenschaal.
4. Schil en rasp (grof) de knolselderij en winterwortel.
5. Schil en rasp (fijn) de gember.
6. Snipper de ui.
7. Snij de prei in dunne ringetjes.
8. Snij de selderij fijn.
9. Meng alle groenten en de gerstevlokken in een kom.
10. Klop de eieren los met room en tamari en meng hier de geraspte kaas door en meng dit door de groenten.
11. Dek de pompoenplakjes af met het groentemengsel en bestrooi dit met sesamzaad.
12. Laat de ovenschotel 30-40 minuten garen in de oven.

Serveer de ovenschotel met een groene bladsalade: bijvoorbeeld winterpostelein, andijvie of veldsla.

Tamari (een sojasaus)

De grondstof van alle soorten sojasaus bestaat uit sojabonen, die met behulp van koji bacteriën (*Aspergillus oryzae*) twee jaar de tijd krijgen om in houten vaten te fermenteren. Daardoor krijgt sojasaus een donker kleur en herkenbare smaak.

Tamari (Japans) bevat uitsluitend sojabonen, water en zeezout en is dus glutenvrij.

Tamari heeft een iets sterkere smaak dan Shoyu. Tamari kan in een gerecht meekoken zonder smaakverlies.

Door het langdurige fermentatieproces wordt sojasaus vaak beter verdragen dan zout.

Dit recept komt van **Goed-Gevoed**, Jeanette Matser, *natuurvoedingskundige*, www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2022014
Gerecht: hoofdgerecht
Seizoen: herfst-winter