

Pompoen-gierst-puree

met sesam



Ingrediënten:

- 200 gram gierst
- 6 dl. water
- 400 gram oranje pompoen
- 3 eetlepels geroosterd sesamzaad
- 3 eetlepels tahin
- zout
- 1 mespunt nootmuskaat
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding:

1. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan op een niet te hoog vuur tot het lekker begint te ruiken en te poffen, af laten koelen.
2. Spoel de peterselie schoon, uit laten lekken en heel fijn snijden.
3. Spoel de gierst in een zeef af met eerst heet en daarna koud water, laten uitlekken.
4. Laat de gierst gerust een tijdje weken in de voorgeschreven hoeveelheid water.
5. De pompoen moet wel eerst worden schoongemaakt, maar hoeft niet te worden

geschild. Pitten en eventuele lelijke plekkjes verwijderen.

6. Snijd het pompoenvlees in blokjes van gelijke grootte.
7. Kook de gierst samen met de pompoenblokjes in circa 20 minuten gaar.
8. Voeg dan het zout toe en laat het geheel 10 minuten nawellen.
9. Pureer dit tot puree, voeg de tahin, sesamzaad toe en maak op smaak af met nootmuskaat en peterselie.

Serveer dit gerecht bijvoorbeeld met:

- *kruidenzuurkool met appel en abrikozen*
- *notenburger*
- *wortelsalade*

Sesamzaad

Sesamzaad is een van de oudste gewassen die voor oliewinning verbouwd wordt. Sesamzaad wordt geteeld in tropische en subtropische gebieden, oorspronkelijk in Afrika en Azië inmiddels ook in Midden-Amerika.

De zaden zijn, afhankelijk van het ras, geel-bruin, roodachtig of zwart. De kleur van het zaad heeft nauwelijks invloed op de smaak en voedingswaarde.

Geroosterd sesamzaad heeft een meer nootachtige smaak. Je kunt sesamzaad eenvoudig zelf roosteren in een droge koekenpan op een niet te hoog vuur. Zodra het zaad begint te geuren en te ploffen is het geroosterd en heeft het een meer uitgesproken smaak.

Sesamzaad heeft onder andere een hoog gehalte aan Calcium.

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: 2022018
Gerecht: bijgerecht
Seizoen: herfst-winter