

Giersttaart



Ingrediënten:

basis

- 400 gram gierst
- 8 dl. water

bodem

- 150 gram magere kwark
- 150 gram geraspte belegen kaas
- zwarte (Kalamata) olijven
- 2 theelepels tijm
- 2 theelepels rozemarijn
- 2 theelepels gedroogde basilicum
- knoflook uit de knijper
- olijfolie
- zout

vulling

- 4 gekookte worteltjes
- 4 tomaten
- zwarte (kalamata) olijven
- olijfolie
- verse basilicum

Bereiding:

1. Spoel de gierst af met eerst heet water en daarna koud water, uit laten lekken.
2. Kook de gierst in 8 dl. water in 20 minuten gaar op een zacht vuur, met het deksel op de pan. Laat het 40 minuten nawellen, daarna wat afkoelen.
3. Verwarm de oven op 220°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
4. Vermeng gierst met kwark, geraspte kaas, snuffe zout, kruiden en fijngesneden olijven.
5. Druk het deeg gelijkmatig uit op de bakplaat.
6. Beleg het deeg met plakjes tomaat, wortel en olijven.
7. Druppel olijfolie over de taart.
8. Bak de taart op de een na onderste richel in de oven in 20 minuten gaar.
9. Opdienen met verse basilicumblaadjes.

Serveer dit gerecht met een groene bladsalade.

Gierst

De Wereldvoedselorganisatie heeft 2023 uitgeroepen tot het internationale jaar van de gierst.

Gierst wordt oorspronkelijk geteeld in meer tropische gebieden. Gierst is namelijk goed bestand tegen warmte en droogte, maar het kan absoluut niet tegen nachtvorst.

Bovendien heeft het vergeleken met andere granen een vrij korte vegetatie tijd. Dat biedt met stijgende temperaturen of langere periodes met droogte ook kansen voor de landbouw in onze omgeving.

Gierst is voedzaam, bevat veel kiezel en ijzer en is glutenvrij.

Het wordt van jong tot oud meestal goed verdragen.

Gierst smaakt goed in zoete en hartige gerechten.

Dit recept komt van AKE www.ak-ernaehrung.de en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2023004
Gerecht: hoofdgerecht
Seizoen: zomer