

# Gerst-bonenschotel



## Ingrediënten:

- circa 400 gram gare gerst
- 200 gram gare zwarte bonen (evt. blik)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 wortel
- 1 zoete aardappel
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- 1 theelepel basilicum
- zout
- bosje verse peterselie
- 100 gram tomatenpuree
- 1-2 eetlepels crème fraîche
- 150 gram geraspte kaas

## Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Vet een ovenschaal in met olijfolie.
3. Snipper de ui, snij de wortel in dunne halve maantjes en snij de knoflook heel fijn.

4. Verwarm een braadpan, voeg de olie toe en zodra deze warm is, voeg ui, wortel en knoflook toe.
5. Ondertussen zoete bataat schillen en in blokjes snijden, toevoegen aan de ui.
6. Tijm, rozemarijn, basilicum en zout mee smoren.
7. Zodra de ui doorschijnend is tomatenpuree toevoegen en even laten mee smoren.
8. Circa 2 dl. kokend water toevoegen en groenten met deksel op de pan laten garen.
9. Peterselie wassen en fijn snijden.
10. Zodra de groenten gaar zijn gerst en bonen toevoegen.
11. Roer er crème fraîche, de helft van de geraspte kaas en peterselie door.
12. Vul hiermee de ovenschaal en bestrooi het met de overige kaas.
13. Laat dit gerecht goudbruin worden in de oven.

*Serveer dit gerecht met een groene bladsalade van het seizoen.*

## Zwarte bonen

Kook je ook je peulvruchten liever zelf, ga dan als volgt te werk:

- 150 gram zwarte bonen
- Week de bonen 12 uur in koud water op een koele plek.
- Breng de bonen met ruim vers water zonder zout aan de kook, samen met een stukje kombu.
- Kook ze in 60-90 minuten gaar.
- Laat ze na de kooktijd nog minstens 1,5 uur nawellen op een warme plek (hooikist).

Dit recept komt van  
**Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 2023007  
Gerecht: hoofdgerecht  
Seizoen: hele jaar