

Groene spelt gratin

met prei



Ingrediënten:

- 300 gram groene speltschrot
- 6 dl. water

- 300 gram prei
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel boter
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel vers gemalen kummel (karwij)
- 200 gram magere kwark
- 3 eetlepels havermout

- 1 theelepel kruidenzout
- 1 theelepel kerrie
- 1 theelepel oregano
- 100 gram geraspte kaas

Bereiding:

1. Water met groene speltschrot zachtjes aan de kook brengen. Op een laag vuur met het deksel op de pan 15 minuten koken (niet roeren). Het gekookte graan minstens 15 minuten laten nawellen op een warme plek. Daarna af laten koelen.

2. Oven voorverwarmen op 180°C.
3. Ovenschaal invetten met wat olie.
4. Prei overlans doormidden snijden (tot net boven de voet) en goed wassen onder de kraan en fijn snijden.
5. Braadpan verwarmen, olie en boter toevoegen en de prei hierin rustig laten smoren met het deksel op de pan. Zout en kummel toevoegen.
6. De inmiddels afgekoelde groene spelt vermengen met havermout, kwark, kruidenzout, kerrie en oregano.
7. Eerst een laag groene spelt in de ovenschaal, daarop de prei en afsluiten met de rest van de groene spelt. In 30 minuten afbakken in de oven en de laatste 10 minuten met de geraspte kaas bedekken.

Serveer dit gerecht met wat peulvruchten, bijvoorbeeld een bonenburger, en een salade met wortelgroenten.

Groene spelt

Groene spelt (Duits: Grünkern) is onrijpe spelt, de productie is ooit uit nood ontstaan.

Na een natte zomer was men bang de speltoogst te verliezen. Daarom werd besloten het onrijpe graan te oogsten en de aren te drogen op hete stenen boven een houtvuur en daarna te pellen in de pelmolen.

Drogen op hete stenen fungeert als een soort narijpen. Het bleek een smakelijk en voedzaam succes.

Groene spelt is in iedere natuurvoedingswinkel in Duitsland verkrijgbaar.

In Nederland is groene spelt meestal niet te vinden in een natuurvoedingswinkel. Er zijn wel diverse webshops die biologische groene spelt aanbieden.

Met een graanmolen maal je iedere graankorrel in elk gewenst schrot, grut of meel. Zie ook de Weblogs Graanmolen en Gries & grutten.

Dit recept komt uit **Getreide Zubereitungen** (ISBN 9783922290186) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2024002
Gerecht: bijgerecht
Seizoen: hele jaar