

# Boekweit met paddenstoelen



## herfstgerecht

### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 250 gram boekweit
- 5 dl. verse groentebouillon: warm
- 250 gram champignons: in plakjes
- 150 gram oesterzwammen: in reepjes gescheurd
- 1 ui: gesnipperd
- 2 teentjes knoflook: gesnipperd
- 4 eetlepels bieslook: fijngesneden
- 4 eetlepels peterselie: gehakt
- 50 gram roomboter
- 1 eetlepel olijfolie
- zout

### Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem en smelt hierin zachtjes 25 gram roomboter.
2. Fruit hierin de ui zachtjes en af en toe omroerend.
3. Voeg dan de boekweit toe, verhoog de temperatuur en roerbak dit kort.
4. Voeg de hete bouillon toe en kook het geheel 10 minuten (niet meer roeren).
5. Laat de boekweit op een warme plaats 30 minuten nawellen.
6. Verwarm een grote koekenpan, wanneer deze goed warm is 25 gram roomboter en een eetlepel olijfolie, de paddenstoelen en de knoflook toevoegen.
7. Roerbak de paddenstoelen ongeveer 10 minuten.

8. Wanneer de boekweit is nageweld alle ingrediënten vermengen en op smaak maken met een snufje zout.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	360
Vet (g)	5 / 10
Eiwit (g)	11 / -
Koolhydraat (g)	47
Natrium (mg)	15
Kalium (mg)	940
Calcium (mg)	55
Magnesium (mg)	160
IJzer (mg)	2,1
Selenium (µg)	6
Zink (mg)	2,4
Foliumzuur (mg)	63
Nicotinezuur (mg)	10
Vitamine A (µg)	185
Vitamine B1 (mg)	0,17
Vitamine B2 (mg)	0,66
Vitamine B6 (mg)	0,25
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	20
Vitamine D (µg)	0,1
Vitamine E (mg)	0,3
Voedingsvezels (g)	9

Plantaardig / dierlijk

### Paddenstoelen

*Paddenstoelen horen bij de herfst en een boekweithorrel lijkt wel op klein beukenootje.*

Paddenstoelen fungeren in de natuur als opruimers. Je vind ze daar waar zonlicht ontbreekt en het leven zich terugtrekt.

Paddenstoelen hebben geen zonlicht nodig, dit in tegenstelling tot andere planten.

Het grootste gedeelte van de paddenstoel is onzichtbaar, dat bevindt zich onder de grond.

Paddenstoelen zijn rijk aan eiwit en mineralen. Wilde paddenstoelen nemen ook de giftige zware metalen gemakkelijk op uit de grond.

Biologische champignons en oesterzwammen worden in Nederland gekweekt in een kunstmatig klimaat op schone grond.