

Kruidenspread



Met verse kaas

Ingrediënten voor circa 250 gram:

- 200 gram verse kaas
- 2 theelepels grove mosterd
- Zout
- 50 gram (wilde) kruiden: brandneteltoppen, peterselie, bieslook

Bereiding:

1. Spoel de kruiden goed schoon en laat ze drogen.
2. Overgiet de brandneteltoppen in een zeef met kokend water, goed uit laten lekken.
3. Roer de verse kaas los met wat zout en mosterd.
4. Snij alle kruiden heel fijn.
5. Roer de kruiden door de verse kaas, of gebruik een vork.

Smakelijk, vitaliserend broodbeleg, ook lekker op een toastje. Goed afgesloten 3 dagen houdbaar in de koelkast.

Bieslook

Bieslook is een vaste plant in de moestuin en komt al vroeg in het voorjaar weer boven de grond.

De plant is familie van de ui en knoflook. Bieslook heeft een zachte uiensmaak en bevat veel vitamine C.

Vanaf mei gaat de plant bloeien met zacht paarse, bolvormige bloemen, de bijen zijn er dol op. Ook de bloemen zijn eetbaar, ze zijn iets zachter van smaak dan de stengels en doen het leuk als garnering. Pluk de bloemblaadjes voorzichtig los van de steel.

De smaak van bieslook gaat verloren bij verhitting, eet dit kruid zoveel mogelijk rauw.

Bieslook bevordert de eetlust en de spijsvertering.

Dit recept komt uit *Mohrenpesto und Maronicreme* (ISBN 9783799502351) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1412
Broodbeleg
Seizoen: lente