

Linzensoep



Met gierst

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 150 gram berglinzen
- 50 gram gierst
- 1 laurierblad
- 2 theelepels karwijzaad
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui
- 500 gram winterse groenten, bijvoorbeeld: knolselderij of bleekselderij, wortel, witte of groene kool
- ¾ liter verse groentebouillon
- Vers selderijgroen
- Zout

Bereiding:

1. Spoel de linzen en de gierst af in een zeef onder de kraan.
2. Week ze samen in ¾ liter koud water gedurende 1-4 uur.
3. Kook de linzen en de gierst samen met kombu, laurier en karwij in maximaal 1 uur gaar. Giet ze niet af, maar verwijder laurier en kombu, laat de linzen en gierst even nawellen.
4. Maak de groenten schoon en kook van het afval in 15 minuten groentebouillon samen met wat tijm, een kruidnagel en een gedroogd rood pepertje.
5. Verwarm een braadpan met olijfolie.

6. Snij ui fijn en fruit deze zachtjes tot de ui zacht is, maar niet bruin.
7. Voeg dan de kleingesneden groenten toe en fruit dit even mee.
8. Afblossen met de gezeefde groentebouillon en in circa 15 minuten gaar koken.
9. Linzen en gierst met het kookvocht toevoegen en de soep nog 5 minuten goed doorwarmen.
10. Maak op smaak af met zout en fijngesneden selderijgroen.

Kruidnagel

Kruidnagels zijn de gedroogde bloemknoppen van de kruidnagelboom. Deze boom groeit in tropische gebieden en kan tot 10 meter hoog worden en 2-4 kilo kruidnagels per jaar opleveren.

De bloemknop wordt geoogst wanneer deze nog niet geopend is. De geur is dan nog aromatisch.

Kruidnagels hebben een pijnstillende werking bij tand- of kiespijn (een hele kruidnagel in je mond nemen) en zijn ook licht desinfecterend.

Kruidnagels bevorderen de doorbloeding en hebben daardoor een verwarmend effect op ons lichaam, het is daarmee een onmisbare winterspecerij.

Kruidnagels passen in hartige en zoete gerechten. Je kunt ze heel of gemalen kopen, met een beetje moeite kun je ze zelf malen in een (koffie)molen of vijzel.

Dit recept komt uit *Gezond lekker eten* (ISBN 9062383041) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1339
Soep
Seizoen: herfst-winter