

Gierstburgers



Met wilde kruiden

Ingrediënten voor 8 stuks:

- 160 gram gierst
- 6 dl. water
- 1-2 eetlepels magere kwark
- 100 gram geraspte pitte kaas
- 0,5-1 theelepel zout
- 1-3 theelepels kerrie
- Bosje verse wilde kruiden (bijvoorbeeld daslook, brandneteltoppen, paardenbloemblad) of peterselie
- Olie om in te bakken (bijvoorbeeld milde olijfolie, kokosolie, ghee of high-oleïc zonnebloemolie).

Bereiding:

1. Het water aan de kook brengen, gierst er door roeren en in 10 minuten koken.
2. Zout en kerrie toevoegen en 15 minuten laten nawellen op een warme plaats. Daarna de gierst wat af laten koelen.
3. Ondertussen de kruiden wassen en heel fijn snijden (brandnetels eerst even in een zeef met kokend water overgieten).
4. Genoeg kwark, kaas en kruiden door de gierst mengen tot het een vrij vast deeg is geworden. Wanneer het te slap is wat boekweitmeel of havermout toevoegen. Is het te droog dan nog wat kwark toevoegen.

5. Verwarm alvast een koekenpan en voeg de olie pas toe wanneer de pan warm is.
6. Maak je handen wat vet met olie en vorm de burgers.
7. Bak de burgers in een paar minuten goudbruin.

Serveer deze burgers met een linzenschotel, gesmoorde bietjes en komkommersalade. Een nagerecht met rabarber maakt deze lentemaaltijd helemaal af.

Wilde kruiden

In het voorjaar zijn er erg veel wilde kruiden te vinden.

De weiden zijn geel van de paardenbloemen, brandnetels staan overal. Zoek wel de jonge brandnetels op, gebruik de bovenste 4 bladeren (top) en als ze eenmaal bloeien niet meer oogsten.

Daslook staat in het wild vaak op een schaduwrijke plek onder loofbomen. In de (moes)tuin kun je daslook in september zaaien. Soms worden ze ook als bolletjes of plantjes aangeboden.

Zoek om wilde kruiden te oogsten een plek waar geen honden plassen, weinig auto's komen en geen bestrijdingsmiddelen over de naastgelegen akker zijn gespreid.

Alles met mate, niet te vaak en niet te lang achter elkaar. Teveel of te langdurig gebruik van brandnetels bijvoorbeeld kan bepaalde organen zoals de nieren overprikken.

Dit recept komt van www.ak-ernaehrung.de en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1802
Bijgerecht
Seizoen: lente