

Koolraap stoofschotel



Met gerst

Ingrediënten voor 4 personen:

- 200 gram gerst
- 5 dl. water

Bereiding:

1. Spoel de gerstkorrels in een zeef af met koud water, even uit laten lekken.
2. Week de gerst 8 uur in 5 dl. water (nacht).
3. Breng het aan de kook en laat het 1 uur zachtjes koken. Deksel op de pan en niet roeren! (ochtend)
4. Pak de pan warm in (hooikist) en laat de gerst minstens 3 uur nawellen. Langer mag ook.

Ingrediënten:

- 2 uien
- 1 prei
- 1 kleine koolraap
- 2 wortelpeterselie
- 3 wortels
- 1 theelepels kerriepoeder
- 2 eetlepels roomboter
- 2 dl. groentebouillon
- 1-2 eetlepels grove mosterd
- Bosje bieslook

Bereiding:

1. Groenten wassen.
2. Braadpan verwarmen op matig vuur.
3. Als de pan warm is de boter toevoegen.
4. Ui en prei fijnsnijden en zachtjes smoren tot de ui doorzichtig is en de prei zacht.

5. Koolraap en wortels schillen en in stukken van ongeveer 1 x 3 cm. snijden.
6. De groenten toevoegen en even meesmoren tot ze goed warm zijn.
7. Kerrie toevoegen en even meesmoren.
8. Water toevoegen, aan de kook brengen en de groenten in circa 20 minuten gaarkoken.
9. Gerst en groenten vermengen, op smaak maken met zout en mosterd.
10. Bieslook fijnsnijden en over het gerecht strooien.

Serveer dit winterse gerecht met een bonenburger en een salade van groene bladgroenten met gehakte, geroosterde hazelnoten.

Gerst

Gerst is een graan dat in alle windstreken groeit, ook in Nederland. Het heeft een korte vegetatietijd.

Gerst bevat een natuurlijk verdikkingsmiddel dat heilzaam is voor maag en darmen. Alle 7 granen bevatten dit, maar gerst is er het sterkste in. Het komt vrij bij het koken in water (zonder zout, vet of eiwit), daarom moet je granen altijd in afgemast water gaarkoken en niet afgieten.

Op de bodem van de pan is na het nawellen een dikke laag slijm te zien. Dit heet graanslijm. De naam klinkt niet zo aangenaam, maar wanneer je het graan even losroert met een vork zie je er niets meer van en de smaak is ook prima.

Neem altijd de tijd om graan goed gaar te koken, niet alle granen hoeven vooraf te worden geweekt, maar ze moeten wel allemaal voldoende tijd krijgen om gaar te koken en na te wellen om goed verteerd te kunnen worden.

Dit recept kom van www.kuechengoetter.de en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1703
Hoofdgerecht
Seizoen: herfst-winter