

Linzensoep



Met gierst

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 50 gram donkergroene linzen
- 50 gram gierst
- 1 laurierblad
- Stukje kombu
- 2 theelepels karwijzaad
- 7,5 dl. water
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui
- 500 gram winterse groenten: prei, knolselderij, wortel, witte kool
- 7,5 dl. verse groentebouillon
- Peterselie of selderijgroen
- Broccolikiemen
- 1 el. miso
- 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 0,5-1 uur.
3. Kook de linzen en de gierst samen met kombu, laurier en karwijzaad in 1 uur gaar. Giet ze niet af, maar verwijder laurier en kombu, laat de linzen en gierst even nawellen.

4. Maak de groenten schoon, snij ze klein en gebruik het 'afval' voor de groentebouillon.
5. Verwarm een braadpan met olijfolie.
6. Snipper de ui en prei, fruit deze zachtjes tot ze zacht zijn, maar niet bruin.
7. Voeg dan de overige groenten toe en fruit dit even mee.
8. Afblussen 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 miso en/of zout en fijngesneden peterselie of selderijgroen.
11. Serveer deze soep met een topping van broccolikiemen.

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: 2026008
Soep
Seizoen: herfst-winter