

Vijgen uit de oven



Met chocolade

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 8 verse vijgen
- 2 eetlepels hazelnoten
- 1 theelepel honing
- 3 eetlepels zure room
- 30 gram bittere chocolade
- ½ vanillepeul
- Stuk gember
- Snufje zout
- Wat roomboter

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Beboter een ovenschaal.
3. Was de vijgen.
4. Rooster eerst de hazelnoten kort in de oven wanneer de oven nog niet zo heet is (maximaal 160°C). Het donkere velletje laat nu gemakkelijk los.
5. Maal de hazelnoten.
6. Rasp de chocolade.
7. Schil en rasp de gember.
8. Snij de vanillepeul doormidden en schraap met de botte, ronde kant van het mes de zaadjes er uit.
9. Maak een mengsel van hazelnoten, honing, zure room, gember, vanille en zout.

10. Snij de vijgen twee maal in, maar niet tot op de bodem, de vijg moet een geheel blijven.
11. Zet de vijgen in de ovenschaal en vul ze met het mengsel.
12. Zo'n 10 minuten laten garen en zo warm mogelijk opdienen.

Vijgen

Vijgenbomen komen voornamelijk voor in landen rond de Middellandse Zee. Er bestaan vele verschillende rassen. Vaak verkleurt de schil van de rijpe vijgen tot een diep blauw-violette kleur. Er zijn ook varianten die groengeel blijven. Het vruchtvlees is roze tot donkerrood en bevat veel kleine pitjes.

Een vijgenboom bloeit niet, al voor de winter worden kleine vruchtjes gevormd. De bloeiwijze vindt plaats binnen in de vrucht, dit kun je goed zien wanneer je een vijg doormidden snijdt. In warmere landen wordt deze bloem bestoven door een galwespje, dit wespje komt niet in Nederland voor. De vijgen die hier goed groeien zijn niet afhankelijk van bevruchting door een galwesp.

Rijpe vijgen zijn erg zacht, dit maakt het moeilijk om ze te transporteren. Alleen vers geplukt zijn ze sappig en zoet. Eenmaal geoogst drogen ze snel uit.

Vijgen (ook gedroogde) zijn rijk aan mineralen zoals Kalium, Calcium, IJzer en Zink.

In Nederland is het ook mogelijk om vijgen te telen op een zonnige, beschutte plek. De oogst is minder zeker, maar gek genoeg is deze zomer (2016) net zoals 2011 bij mij een goed vijgenjaar.

Dit recept komt uit *Schrot&Korn 10/2008* en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1614
Dessert
Seizoen: zomer