

## Bietjes & boerenkool



### Met uienboter

#### Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 kleine bietjes
- 100 gram roomboter
- 1 grote ui
- 1 theelepel ajowan (of komijnzaad)
- Snufje zeezout
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram gesneden boerenkool
- Stukje verse gember
- 1 teentje knoflook
- Goed zuurdesembrood

#### Bereiding:

##### Uienboter (ruim van te voren):

1. Snij de ui fijn.
2. Verwarm een braadpan en laat hierin de helft van de boter smelten.
3. Fruit heel zachtjes de gesnipperde ui tot deze zacht is, evt. licht bruin, maar niet donkerbruin.
4. Vuur uit, de rest van de boter er bij doen en laten smelten.
5. Verwarm een droge koekenpan en rooster hierin kort de ajowan met het zeezout tot het lekker ruikt.
6. Maal de ajowan met zout in een vijzel tot poeder.
7. Roer de ajowan door het botermengsel en laat dit in een schaalje afkoelen in de koelkast. Dit kan een paar uur duren.

#### Bietjes & boerenkool:

1. Kook de ongeschilde bietjes gaar, laat ze even afkoelen en verwijder dan de schil.
2. Snij de bietjes in dunne plakjes.
3. Schil en rasp de gember en de knoflook.
4. Verwarm een braadpan, voeg de olijfolie toe zodra de pan warm is en fruit hier zachtjes de knoflook en gember in.
5. Blus af met 1 of 2 eetlepels water en meng de boerenkool erdoor, 5 minuten roerbakken tot de boerenkool beetgaar is.
6. Boerenkool over 4 borden verdelen, plakjes biet er op leggen en garneren met de uienboter.

*Smaakt heerlijk als lunch met een goed stuk zuurdesembrood.*

### Ajowan

Ajowan of bisschopskruid is een schermbloemige plant die groeit in Midden-Azië, het is familie van karwij en komijn.

De zaden van deze plant worden niet alleen in de Indiase en Arabische keuken gebruikt, maar ook voor de productie van een antiseptische olie.

De smaak is sterk, een beetje zoals komijn, de geur lijkt wat op tijm en is iets scherp en een tikkeltje bitter. Gebruik er steeds heel weinig van en maal de zaden in een vijzel vlak voor gebruik. Eenmaal gemalen zaad verliest snel de smaak door het hoge gehalte aan etherische olie.

Ajowan ondersteunt de spijsvertering vooral in gerechten met granen, peulvruchten of wortelgroenten.

Dit recept komt van [www.antrovista.com](http://www.antrovista.com) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1620  
Bijgerecht of lunch  
Seizoen: herfst-winter