

Linzen met Freekeh



En gedroogde pruimen

Ingrediënten voor 4 personen:

- 150 gram gedroogde pruimen
- 100 gram gebroken freekeh (of groene spelt)
- 250 gram linzen (Dupuis)
- 1 liter water (iets ruim)
- 2 laurierbladeren
- 6 jeneverbessen
- 1 theelepel mosterdzaad
- ½ theelepel tijm
- ½ theelepel dragon
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 flinke wortel
- Stuk knolselderij
- 1-2 preien
- 1 theelepel karwijzaad
- 1 theelepel gedroogd lavasblad
- 2 theelepels zout
- 1 eetlepel citroensap
- Scheutje appeldiksap
- 1 eetlepel room
- Wat alfalfa of andere kiemen

Bereiding:

1. Pruimen even laten weken.
2. Een braadpan verwarmen en hierin al roerend de freekeh kort roosteren tot het lekker begint te ruiken.
3. Linzen afspoelen in een zeef en samen met het water toevoegen.

4. Mosterdzaad fijn malen in een vijzel en toevoegen.
5. Laurierbladeren, jeneverbessen (in een thee-ei) toevoegen.
6. Tijm en dragon toevoegen.
7. Aan de kook laten komen en op een zacht vuur met het deksel op de pan 30 minuten laten koken.
8. Pruimen klein snijden en even mee laten koken.
9. Vuur uit en de linsenschotel minstens 30 minuten laten nawellen. Als het goed is, is dan al het water opgenomen en hoef je niets af te gieten.
10. Ondertussen de groenten schoonmaken en kleinsnijden.
11. Een andere braadpan verwarmen, olijfolie verwarmen en de groenten zachtjes en al roerend laten smoren samen met karwijzaad en lavasblad.
12. Gare groenten met de linsenschotel vermengen.
13. Op smaak maken met zout, citroensap, appeldiksap en room.
14. Voor het opdienen garneren met kiemen.

Kiemen

Kiemen zijn uitlopers/spruiten van zaden, die door warmte en water voortkomen uit de kiem in het zaad.

Vitaliteit

Deze spruiten zijn in het prille stadium dat ligt tussen het zaad en de jonge plant. Dit is het meest vitale stadium; de benodigde voeding wordt nog uit het zaad gehaald, en omgezet in waardevolle voedingsstoffen die voor de mens gemakkelijk opneembaar zijn.

Na dit stadium (maar dan spreken we niet meer van kiemen) zullen zich worteltjes gaan vormen om op zoek te gaan naar externe voeding, en zijn het feitelijk al jonge plantjes.

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

Recept: 1605
Hoofdgerecht
Seizoen: herfst-winter