

GIERST MET GEMSQUASH EN GEITENKAAS

Ingrediënten

- 150 g. gierst
- 2 geitenkaasjes van ongeveer 60 gr.
- olijfolie
- 1 kl. curcuma
- ½ kl. piment
- ½ kl. koriander
- ½ liter bouillon
- 2 gemsquash (of courgetten) van ongeveer 250 g. elk
- 1 sjalotje
- Pecorino kaas
- 2 tomaten
- Busseltje platte peterselie

Bereiding

- Was de gierst en stoom deze aan in een beetje olijfolie.
- Doe er de kruiden bij en bevochtig met de bouillon tot de gierst net onder staat. Laat zachtjes garen.
- Schil de gemsquash, verwijder de pitten en snij het vruchtvlies in kleine blokjes.
- Samen met het fijngesneden sjalotje even roerbakken.
- De tomaat in blokjes snijden (pitten verwijderen).
- Als de gierst droog en gaar is, mengen met de groenten en in een vuurvaste schotel doen.
- De geitenkaasjes in rondjes snijden, op de gierst schikken, bestrooien met de pecorino en kort kleuren onder een hete grill.
- Voor het serveren rijkelijk overstrooien met peterselie.

Ingrediënten

- 350 g. witte spelt bloem
- 150 g. soyabloem
- 5 g. zeezout
- 150 g. rozijnen
- 20 g. verse gist
- 2 el. honing
- karnemelk
- 30 g. boter

Bereiding

- Meng de 2 bloemsoorten met het zout.
- Smelt de honing in een beetje lauwwarm water en los er dan de gist in op.
- Maak een kuiltje in de bloem en giet hierin het gist-honing mengsel.
- Alles goed mengen en beetje bij beetje karnemelk bijvoegen tot je een mooi homogeen en niet plakkend deeg bekomt.
- Stevig kneden en tot een bol vormen.
- Laat onder een vochtige doek minimum 2 uur rijzen.
- Vervolgens de rozijnen en de zachte boter onder kneden, in een lichtjes beboterde en bebloemde vorm storten en weer een uurtje laten rijzen.
- Afbakken in een op 220 graden voorverwarmde oven.
- Na 15 minuten de temperatuur verminderen tot 180 graden en nog een 20-tal minuten verder bakken.

ZOETE ZONDAGS ROZIJNENBROOD

