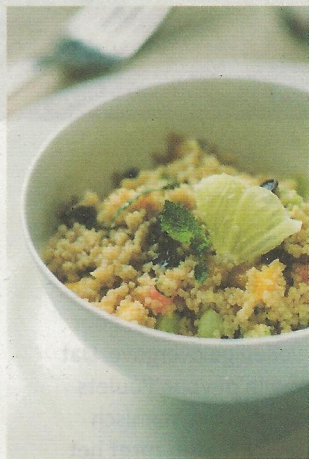


Kamut[®], op de wijze van Tom Fluit

Foto's: Luc Thys, Kamut[®] Enterprises of Europe

Vijftien jaar geleden kwam de eerste container Kamut-merkgraan aan in ons land. Ondertussen vind je Kamut-brood, -pasta, -graan en nog veel meer in de natuurvoedingswinkel of bij de biologische bakker. Om deze verjaardag feestelijk te vieren ging chef-kok Tom Fluit creatief aan de slag met couscous, pasta en meel.

Alle recepten zijn voor 4 personen.



Taboulé van Kamut Couscous

200 g Kamut-couscous
2 rijpe mango's
2 komkommers
100 g krenten
10 blaadjes verse munt
sap van een halve citroen
3 à 4 eetlepels zachte olijfolie
½ koffielepel gemalen koriander

Spoel de Kamut-couscous even onder koud stromend water en stoom hem gedurende 20 minuten in een couscoussière of stoompan. Stort uit op een werkvlak, roer met een vork de korrel los, stoom hem opnieuw 20 minuten en controleer of de couscous gaar is. Roer terug los en zet even apart.

Laat de krenten in wat water wellen.

Schil de mango en komkommer, verwijder de pitten en snij in dobbelsteentjes van een halve cm.

Snipper de verse munt.

Meng de dobbelsteentjes mango, komkommer en de uitgelekte krenten zorgvuldig. Voeg olie, citroensap, koriander en munt toe. Kruid met peper en zout.

Kamut Pasta met grote garnalen en gekonfijte tomaat

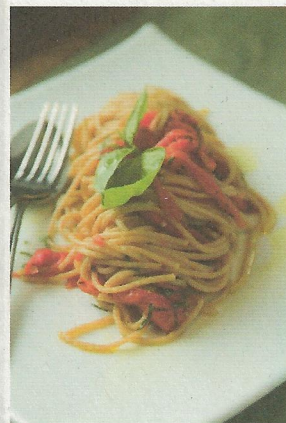
250 g volkoren Kamut-spaghetti
300 g grote garnalen
200 g gekonfijte tomaten
100 g verse basilicum
3 à 4 soeplepels zachte olijfolie
zwarte peper van de molen
fijn zeezout

Kook de pasta in 4 liter licht gezouten water gedurende een 12-tal minuten.

Snij de gekonfijte tomaten in reepjes.

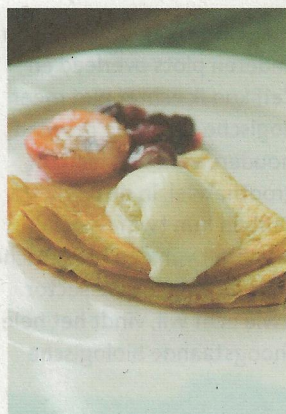
Snij met een scherp mes de basilicumblaadjes in zo dun mogelijke reepjes.

Pel de staarten van de garnalen en bak kort in een hete pan met een weinig olijfolie. Bestrooi pas met peper en zout als de garnalen gegaard zijn, schik ze vervolgens op een schaal. Giet de pasta af en spoel kort, meng de pasta met de reepjes tomaat en basilicum, overgiet met olijfolie en zet nog even kort op een hoog vuur, smaak af met peper en zout. Schik op een bord.



Kamut Pannenkoekjes met warme kersen, gratineerde abrikoos en zure room

200 g Kamut-meel
35 cl melk
1 ei
1 soeplepel suiker
mespunt zeezout
20 g geklaarde boter
4 abrikozen
200 g zwarte kersen
100 g (riet)suiker
100 g zure room



Voeg meel, melk, ei, suiker en zout samen in de blender, mix goed en duw door een zift, laat 1 uur gekoeld staan.

Ontpit de abrikozen en de kersen, doe ze elk in een pannetje met 50 gram suiker en laat kort garen tot compote.

Bak de flensjes met een weinig geklaarde boter goudbruin, plooi ze in vier en verdeel ze op de borden.

Serveer met kersen, abrikoos en room.

Kamut, ziel der aarde

Kamut-tarwe is een edele graansoort die uit de oudheid stamt. De Kamut-korrel heeft een hoge voedingswaarde en smaakt lekker. Oorspronkelijk is Kamut-graaf afkomstig uit de vruchtbare streken van het Midden-Oosten, maar door de eeuwen heen is de teelt ervan in onbruik geraakt en verdwenen. Een kleine dertig jaar geleden werd het opnieuw geïntroduceerd en op de wereld-

markt gelanceerd door de familie Quinn, die een biologische boerderij runt in de Amerikaanse staat Montana. Zij gaven dit oergraan de naam Kamut, wat 'ziel der aarde' betekent. Kamut wordt nu uitsluitend biologisch verbouwd op meerdere plaatsen ter wereld in regionaal duurzame landbouwprojecten. Canadese bioboeren leveren de Europese oogst.

Kamut[®] is een geregistreerd handelsmerk van Kamut Enterprises of Europe bvba.

www.kamut.com