

Groente- en fruit pakketten

Week 40

Groentepakket

- witte kool
- snijbiet
- paksoi
- witlof
- bieten

Fruitpakket klein

2,5 kilo Biologisch- en
streekfruit (minimaal
3 soorten)

Menu 's zijn voor 4 personen

Combi pakket

Groentepakket plus 1 kg streek en/of
biologisch fruit

Fruitpakket groot – 4 kilo

Bananen, appels, peren en
twee soorten biologisch fruit

Ovenschotel witte kool, champignons, noten en mosterd

1543

Ingrediënten:

1 stuk(s)	Witte kool
1 stuk(s)	Prei
200 gram	Champignons
100 gram	Hazelnooten
150 gram	Geraspte kaas
1 scheut	Olijfolie
1 el	Mosterd
Naar smaak	Zout en peper
2 el	Crème fraîche

Voor dit recept is ook een puree nodig. Maak deze eerst en ga dan verder met de rest. Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak de witte kool schoon en snij deze in reepjes. Maak de prei schoon en snij deze in ringen. Maak de champignons schoon en snij deze in kwarten.

Verhit olie in de wok en bak hierin de champignons en bak deze tot al het vocht is verdwenen. Voeg de hazelnooten toe en bak even aan. Voeg de prei toe en bak deze ongeveer 3 minuten mee. Doe de kool erbij en roerbak alles nog 5 - 10 minuten, afhankelijk van de dikte van de koolreepjes. De kool moet nog knapperig blijven.

Maak de witte kool op smaak met peper, zout, nootmuskaat en eventueel cayennepeper. Roer 2 eetlepels crème fraîche en 1 eetlepel mosterd door de kool. Doe het koolmengsel in een vuurvaste ovenschotel en verdeel de aardappelpuree over de witte kool en bestrooi met wat geraspte kaas. Zet de schotel in de voorverwarmde oven tot de kaas een goudbruine kleur heeft gekregen.

Bij dit recept hoort een recept voor puree

Snijbiet stampot met cherrytomaatjes en runderworstje

1185

Ingrediënten:

1200 gram	Aardappelen
500 gram	Gekleurde snijbiet
300 gram	Ui
400 gram	Cherrytomaatjes
4 stuk(s)	Runderworstje
4 el	Bakolie
Naar smaak	Mosterd
Naar smaak	Peper en zout

Breng water aan de kook voor de aardappels. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook ze in 20 minuten gaar. Was de snijbiet, laat uitlekken in een vergiet en haal het blad van de stelen. Snijd de gekleurde stelen in kleine stukjes en snijd het blad in reepjes. Houd het blad en de steeltjes gescheiden.

Pel en snijd de ui klein. Verhit bakolie in een wok of koekenpan en roerbak de ui samen met de snijbietstelen 2 minuten. Schep uit de pan en zet opzij. Roerbak in dezelfde pan het snijbietblad, totdat het blad slinkt. Verwarm bakolie in een koekenpan en bak de runderworstjes samen met de cherrytomaatjes 5-8 minuten.

Giet het water van de aardappels af en vang daarbij wat kookvocht op. Stamp de aardappels, het snijbietblad en een beetje mosterd met een pureestamper goed door elkaar. Voeg wat kookvocht toe voor een smeûige stampapot. Proef en breng eventueel op smaak met zout en peper. Schep de uien en snijbietstelen boven op de stampapot. Serveer deze kleurrijke stampapot met de runderworstjes en cherrytomaatjes ernaast.

Paksoi soep met kippenblokjes

1017

Ingrediënten:

800 gram	Paksoi
200 gram	Uien
4 teentje	Knoflook
160 gram	Kippenblokjes
100 ml	Crème fraîche
0,4 liter	Kippenbouillon
1 snufjes	Peper en zout
1 eetl	Kerrie
1 eetl	Olijfolie

Snij de kippenblokjes nog iets kleiner, kruid ze met kipkruiden of peper en zout en bak deze in olijfolie tot ze gaar zijn.

Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook zachtjes glazig. Schep de gesneden paksoi erdoor en bak deze even mee en voeg de hete bouillon toe. Breng het geheel aan de kook en kook de paksoi in ca. 10 minuten zachtjes gaar. Pureer alles met een staafmixer tot een mooie gladde soep.

Voeg zout, peper en wat kerrie naar smaak toe aan de gepureerde soep.

Voeg tot slot de kippenblokjes toe of doe deze apart in de soepkommen voor het opgieten van de soep.

Witlof/aardappeltaart

1724

Ingrediënten:

500 gram	Aardappelen
600 gram	Witlof
100 gram	Ui
3 stuk(s)	Eieren
2 el	Olijfolie
5 sneetjes	Hartige deeg
1 pakje	Ontbijtspek
120 gram	Crème fraîche

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet de vorm in met 1 eetlepel olie, bekleed met het deeg. Druk de plakjes goed tegen elkaar aan

Snijd de aardappelen in plakken van 1 centimeter dik. Kook deze 10 minuten in water met zout. Laat uitlekken en afkoelen. Snijd de onderkant van het witlof, verwijder de harde kern en haal de blaadjes los

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de ui kort. Voeg het witlof toe en bak al omscheppend 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Doe de eieren, de slagroom, peper en zout in een kom. Meng het witlof en de aardappelen erdoor en schep in de vorm. Bedek met het spek. Bak de taart 35 minuten in het midden van de oven. Dek de taart af met aluminiumfolie als het spek te donker wordt.



Bieten quiche

Ingrediënten:

800 gram	Bieten
3 stuk(s)	Eieren
100 gram	Walnoten
1 rol	Vers bladerdeeg
1 snufjes	Tijm
1 el	Peterselie
75 gram	Geitenkaas
200 ml	Kookroom
1 el	Paneermeel
1 snufjes	Peper en zout
1 klontje	Boter

1743

Pel de walnoten en snijd de bieten in dikke plakken (2cm)

Verwarm de oven op 200 graden. Kook de in plakjes geschilden bieten in ongeveer 5 minuten beetgaar. Rol het bladerdeeg uit en vouw de zijkanten om voor een opstaande rand. Bestrooi de bodem met paneermeel.

Klop de eieren los met de kookroom, tijm, peper en zout met een garde of mixer. Verdeel dit mengsel over de bodem van de quiche.

Verdeel de bieten in het eiernmengsel. Kruimel de geitenkaas en walnoten er over. Bak de quiche ca. 45 minuten in de oven tot hij gaar is.

Garneer voor het serveren eventueel met wat peterselie. Lekker met een frisse salade ernaast.

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuininthummelhus.nl

natuurtuin@thummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327