

## Groente- en fruit pakketten

Week 40

### Groentepakket

- regenboog wortel
- Chinese kool
- pastinaak
- mais
- verrassings groente  
Extra
- zuring

### 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 streek  
en/of biologisch fruit

### Regenboogpeen, knolselderij, aardappel en rode ui uit de oven

1282

#### Ingrediënten:

500 gram	Kruimige aardappelen
500 gram	Regenboogpeen
500 gram	Knolselderij
4 stuk(s)	Ui
2 teentjes	Knoflook
1 stuk(s)	Sinaasappel
1 fl	Gedroogde tijm
5 el	(Balsamico)azijn
Naar smaak	(Zee)zout
1 el	Olijfolie

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de aardappelen en snijd in stukken van ca. 3 cm. Borstel de wortels schoon onder stromend water en snijd in stukken van ca. 3 cm. Schil de knolselderij en snijd in stukken van ca 3 cm. Schil de uien en snijd in wiggen.

Doe de aardappel, wortel, knolselderij en uien in een grote schaal en meng met de tijm, sinaasappelrasp en -sap en de azijn. Knijp er de teentjes knoflook bovenuit. Meng er een flinke scheut olijfolie door en schep om.

Leg nu het mengsel op een met bakpapier bedekte ovenplaat. Bestrooi met wat zout. Rooster deze in het midden van de oven in ca. 35 min gaar en bruin.

### Chinese koolsoep met mosterd

1860

#### Ingrediënten:

600 gram	Chinese kool
160 gram	Ui
360 gram	Aardappelen
1,3 el	Mosterd
1,3 stuk(s)	Bouillonblokje
1,3 el	Crème fraiche
Naar smaak	Rozemarijn
Naar smaak	Peper

Doe de Chinese kool, ui, aardappel, mosterd, bouillon in een pan en voeg water toe zodat de groenten net niet onderstaan. Breng aan de kook en kook 20 minuten met de deksel op de pan. Pureer de soep. Serveer met crème fraiche, rozemarijn en peper.



## Stamppot pastinaak met biefreepjes

1163

### Ingrediënten:

1000 gram	Aardappelen
1000 gram	Pastinaak
160 gram	Rode ui
8 gram	Vers salieblad
500 gram	Biefreepjes
150 gram	Oude 30+ kaas
4 el	Olijfolie
1 el	Appelstroop
150 ml	Appelsap
1 tl	Aardappelzetmeel
1 tl	Kraanwater
125 gram	Crème fraîche

Schil de aardappelen en pastinaak in gelijke stukken. Kook ze samen in water met zout gaar in 20 min. Bak de blaadjes salie in een koekenpan in olie in 2 min krokant, laat ze uitlekker op keukenpapier. Snij ondertussen de ui in ringen en bak deze in de koekenpan in olie 5 min. Voeg de appelstroop en ondertussen de ui in ringen en bak deze in de koekenpan in olie 5 min. Voeg de appelstroop en roer tot een gebonden jus. Breng evt. op smaak met peper en zout.

Breng de biefreepjes op smaak met peper en zout en bak in olie in een koekenpan. Snijd de kaas in blokjes van ½ cm. Giet de aardappelen en pastinaak af, maar van 300 ml kookvocht op. Stamp de aardappels met pastinaak, het kookvocht en crème fraîche tot een smeùige puree. Schep de kaas erdoor en breng op smaak met peper en zout. Serveer de stamppot met salie en uienjus.

De biefreepjes kunnen er apart naast geserveerd worden.

## Ovenschotel met

### mais

1861

### Ingrediënten:

4 stuk(s)	Maïskolven
1 stuk(s)	Ei
4 el	(Soja) room
1 tl	Fijn zout
30 gram	Boter of olijfolie

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd vervolgens in een diepe schaal de korrels van de maïskolven. Snijd niet te strak langs de kolf, dan komen de harde vliesjes ook mee en dat is niet zo lekker.

Schraap vervolgens de inhoud van de vliesjes in de schaal. Dat gaat het makkelijkst met de achterkant van je mes (of van een tafelmes) door op en neer te gaan langs de maïskolf. Dan komt er een romige substantie uit, die je absoluut nodig hebt voor een extra romige schotel.

Meng vervolgens de (soja)room, het ei, de boter, het zout en peper naar smaak door de maïs. Stort de hele boel daarna in een ingevette ovenschaal. Bak de ovenschotel gedurende 30-40 minuten, tot de bovenkant goudbruin is en de inhoud stevig.

## 't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

[www.natuurtuinthummelhus.nl](http://www.natuurtuinthummelhus.nl)

[natuurtuin@thummelhus.nl](mailto:natuurtuin@thummelhus.nl)

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327



## Gebakken zalm met citroen, zuring en gebakken krieltjes

1866

### Ingrediënten:

800 gram	Krielaardappelen
1 kg	Zuring
800 gram	Zalmhaasjes
Naar smaak	Peper en zout
Naar smaak	Olijfolie
1 klontje	Boter
400 ml	Room
1 stuk(s)	Diepgevroren citroengras
2 el	Arachideolie

Was de zuring. Spoel goed en zwier droog. Hak fijn. Neem een ruime pot. Smelt een klont boter. Voeg de zurkel toe. Stoof aan. Kook room in tot de helft. Tip: leg er een pollepel in, zodat het niet overkookt.

Was de krieltjes. Stoom gaar in 10 à 12 minuten. Warm 2 el arachideolie op. Bak de krieltjes in de hete olie. Rasp citroengras over de krieltjes. Kruid met peper en zout.

Kruid de vis met peper en zout. Doe een klont boter in een pan. Warm op. Bak de zalm in de bruisende boter 2 minuten aan elke kant.

Meng de ingekookte room onder de zurkel. Kruid bij naar smaak met nootmuskaat, peper en zout. Warm kort op. Serveer de gebakken patatjes met de zalm en zurkel.

## 't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

[www.natuurtuinthummelhus.nl](http://www.natuurtuinthummelhus.nl)

[natuurtuin@thummelhus.nl](mailto:natuurtuin@thummelhus.nl)

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327