

Groente- en fruit pakketten

Week 46

Groentepakket

- stoofpeer
- sla
- spruiten
- koolraap
- witte kool

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

Hete bliksem van stoofperen

1801

Ingrediënten:

1200 gram	Aardappelen
1000 gram	Stoofperen
250 gram	Spekjes
25 gram	Suiker
1 snufjes	Zout
0,5 stuk(s)	Kaneelstokje

De stoofperen niet schillen, maar goed schoonboenen en in vieren snijden. Verwijder de klokhuizen. Zet de peertjes met 3 dl water, het halve kaneelstokje en de suiker op en laat 2 uur zachtjes stoven.

Schil de aardappelen en snijd deze in vieren. Voeg de aardappelen met wat zout toe aan de peertjes en kook alles samen totdat de aardappelen gaar zijn, ongeveer 30 minuten. Bak ondertussen de spekjes knapperig. Giet het vet steeds in een schaal en houd de spekjes warm.

Giet de peertjes af en vang het kookvocht op. Verwijder het kaneelstokje. Stamp de peertjes en aardappelen door elkaar. Voeg wat van het vet toe en voeg eventueel wat van het kookvocht toe als het te droog is.

Schep de hete bliksem in een schaal en verdeel het spek erover. Serveer de rest van het vet apart.

Veldsla met appel, rozijnen, walnoten en honing

1737

Ingrediënten:

100 gram	veldsla
2 stuk(s)	appel
100 gram	walnoten
6 el	rozijnen
6 el	wijnazijn
2 el	honing
naar smaak	zout en peper

Was de veldsla en laat deze goed uitlekken. Was de rozijnen. Schil de appel, Verwijder de klokhuizen en snij de appel in dunne schijfjes of reepjes.

Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Klop de wijnazijn, zonnebloemolie en honing voor de dressing door elkaar evt. peper en zout toevoegen.

Doe de veldsla in een schaal. Voeg de rozijnen, appel en walnoten eraan toe.

Meng de dressing (vlak voor het eten!) door de sla.

Roerbak van spruiten en zoete bataat

1573

Ingrediënten:

1000 gram	zoete-aardappelblokjes
800 gram	spruitjes
2 tl	stengel ui
80 gram	ongezouten cashewnoten
4 el	zonnebloemolie
80 ml	Woksaus hoisin

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Breng een pan water aan de kook voor de zoete-aardappelblokjes. Breng een 2e pan water aan de kook voor de spruiten. Kook de zoete-aardappelblokjes in 5 min. beetgaar. Laat ze uitlekken in een vergiet. Halveer grote spruiten. Kook de spruiten in 5 min. beetgaar en giet ze af.

Verdeel de helft van de zoete-aardappelblokjes over de met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met 2 el olie en bak 20 - 25 min. in de voorverwarmde oven. Schep halverwege om.

Snijd de helft van de bosuitjes in ringetjes. Snijd de rest van de bosuitjes in stukken van 4 cm. Rooster in een droge wok de cashewnoten goudbruin en schud ze op een bord. Verhit in de wok de rest van de olie en bak de rest van de zoete aardappel met de spruitjes en stukjes bosui op hoog vuur al omscheppend 5 min.

Voeg de Woksaus toe en laat op laag vuur inkoken tot de groente gaar is en de saus stroperig. Serveer de roerbak met de zoete-aardappelblokjes uit de oven. Verdeel over 4 borden en garneer met de cashewnoten en de ringetjes bosui.

Koolraap-appel salade

1518

Ingrediënten:

200 gram	koolraap
200 gram	regenboogwortel
300 gram	appel
2 stuk(s)	selderijstengels
3 el	citroensap
2 el	eetlepels tahin of een andere notenpasta
1 el	honing
0,3 el	tijm, fijngevreven tussen je vingers (optioneel)
naar smaak	zout en peper
2 el	water
50 gram	rozijnen

Schil de koolraap en rasp hem de wortel rasp de appel in kleine stukjes snijden en de selderijstengel in dunne plakjes snijden

Doe alle geraspte en fijngesneden groente met de rozijnen en geroosterde pitten in een grote saladeschaal.

Meng in een klein kommetje de tahin, honing, water, tijm, zout en peper voor de dressing. Giet de dressing over de groente in de grote kom, en schep de salade goed om zodat alle groente bedekt zijn met een laagje dressing. Laat liefst minstens 10-15 rusten, zodat de smaken kunnen mengen en de dressing in de groente kan trekken, zodat ze lekker mals worden. Je kunt de salade ook enkele uren van tevoren maken en in de koelkast op smaak laten komen.



Maaltijdsoep met witte kool

1548

Ingrediënten:

400 gram	witte kool
100 gram	ui
100 gram	wortel
100 gram	knolselderij
100 gram	aardappel
100 gram	prei
2 stuk(s)	laurierblaadjes
1 stuk(s)	rookworst
1 fl	karwijzaad
1,5 liter	kippenbouillon
1 el	boter

Was en snijd de groente in niet al te kleine maar gelijke stukjes. Plet de kummel een beetje met een vijzel of door met de onderkant van een pannetje druk op de zaadjes uit te oefenen. Voeg de kummel aan de boter toe en roer door. Voeg nu de groentes toe en bak alles kort aan zonder het te laten verkleuren. Voeg de bouillon en de laurierblaadjes toe en laat de soep op een klein vuurtje een half uur tot een uur zachtjes sudderen.

De groentes zijn het lekkerste wanneer deze beetgaar zijn. Misschien wil jij ze wat gaarder laat de soep dan gewoon wat langer opstaan. Snijd de worst in plakjes en voeg deze de laatste 5 minuten toe. Proef de maaltijdsoep met witte kool en breng eventueel op smaak met peper en zout.

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuinthummelhus.nl

natuurtuin@thummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327