

Groente- en fruit pakketten

Week 45

Groentepakket

- knolselderij
- sla
- rodekool
- bloemkool
- prei

Fruitpakket klein

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

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

Menu 's zijn voor 4 personen

Koolrabi-knolselderijschotel met spek en kaas

1783

Ingrediënten:

600 gram	Koolrabi
600 gram	Knolselderij
2 teentjes	Knoflook
100 gram	belegen kaas (geraspt)
150 gram	Ontbijtspek
125 gram	Demi crème fraîche
200 gram	Kookroom
2 tl	Kerriepoeder

Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de koolrabi- en knolselderijplakken in water met zout in 7-9 minuten beetgaar. Laat ze uitlekken in een vergiet en dep ze droog.

Rooster intussen het ontbijtspek in een droge hete koekenpan knapperig. Roer de crème fraîche, de room, de knoflook, het kerriepoeder en zout en peper door elkaar.

Leg de koolrabiplakken in een laag op de bodem van de schaal. Giet de helft van de room erover, strooi de helft van de geraspte kaas erop en leg de spekplakjes erop. Verdeel de knolselderijplakken over het spek, giet de rest van de room erover en strooi de rest van de kaas erop.

Zet het gerecht 25-30 minuten in het midden van de oven tot het gaar en goudbruin is.

Sla en komkommersalade met frisse dressing

1830

Ingrediënten:

1 krop	Sla
1 stuk(s)	Komkommer
1 stuk(s)	Citroen
70 gram	Parmezaanse kaas
2 el	Olijfolie
1 tl	Dijonmosterd
0,5 tl	Suiker
naar smaak	Zeezout en verse peper

Om de citroendressing te maken, doe je het citroensap, de olijfolie, mosterd en suiker in een kom, doe er wat zout en peper bij en mix alles tot het gecombineerd is. Zet apart.

Doe de sla, komkommer en Parmezaan in een schaal, druppel de dressing erover en schud om te combineren.

Rode koolsalade met rozijnen

1442

Ingrediënten:

1 stuk(s)	sinaasappel
800 gram	rodekool
2 takjes	tijm
4 el	rozijnen
2 el	olijfolie
2 snufjes	azijn

Pers de sinaasappel uit. Was de rozijnen en laat ze een paar minuten in het sinaasappelsap koken.

Schaaf de rode kool fijn. Meng het kokende sap met de rozijnen door de kool en kneed dit goed door de kool. Laat de rode kool afgedekt op een koele plaats minimaal 1 uur staan om wat zachter te worden.

Maak de rode kool op smaak met azijn, tijm en de olie.

Lekker met tofu en aardappelpuree

Geroosterde bloemkool en rijst salade

1875

Ingrediënten:

1000 gram	Bloemkool
8 stuk(s)	Bieten
100 gram	Cherrytomaat
140 gram	Veldsla
1 stuk(s)	citroen (voor 1 el sap)
10 gram	Bieslook
200 gram	rijst
3 tl	curry of kerrie kruiden
4 el	Zonnebloemolie
6 el	Yoghurt (soja)
3 el	Water
2 tl	Tahin
naar smaak	Peper en zout

Verwarm de oven op 200 graden. Schil de bieten en snijd in kleine blokjes. Meng met een beetje olie en leg op een vel bakpapier in de oven. Rooster alvast 10 minuten. Meng de curry kruiden met 2-3 eetlepels zonnebloemolie en hussel de bloemkoolroosjes hierin. Voeg de bloemkool nu bij de bietjes en rooster in nog ongeveer 15 minuten.

Kook in de tussentijd de rijst, halveer de cherry tomaatjes en maak de dressing. De dressing maak je door yoghurt, water, tahin, gehakte bieslook en citroensap met elkaar te mengen.

Breng de dressing vervolgens op smaak met peper en zout.

Maak de salade door de veldsla met geroosterde groenten, rijst en tomaatjes te mengen.

Voeg de dressing naar smaak toe.

Pastinaak preisoep

1807

Ingrediënten:

500 gram	pastinaak
400 gram	prei
2 teentjes	knoflook
2 el	milde bouillon
2 stuk(s)	blaadjes laurier
100 ml	room
1 el	grove mosterd
0,8 liter	water
1 scheut	olie
naar smaak	zout en peper

Maak de pastinaak schoon. Schaaf met een kaasschaaf ongeveer 24 dunne plakken van de pastinaak, snij de rest in blokjes. Maak de preien schoon en snij in ringen. Pel en snipper de knoflook

Verhit olijfolie in een soeppan en fruit de prei en blokjes pastinaak circa 5 minuten. Voeg water en de bouillon, laurierblaadjes en knoflook toe en breng aan de kook. Laat de soep, met een deksel op de pan, circa 10 minuten koken tot de prei en pastinaak gaar zijn.

Verhit ondertussen een bodem olijfolie in een koekenpan tot deze heet is. Frituur de dunne pastinaakplakken tot ze goudbruin en knapperig zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier.



Haal de blaadjes laurier uit de soep en pureer de soep met een staafmixer. Roer de room en mosterd door de soep. Voeg eventueel nog wat bouillon toe als de soep te dik is. Verdeel de soepkommen, sprenkel er wat olijfolie over en garneer met de gefrituurde pastinaakplakken en versgemalen peper.

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuinthummelhus.nl

natuurtuin@thummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327