

Groente- en fruit pakketten

Week 50

Groentepakket

- koolraap
- rammenas
- wortels
- spitskool
- verrassings groente

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

quiche met koolraap en appel

1138

Ingrediënten:

400 gram	koolraap
2 stuks	friszure appels
4 stuks	eieren
6 plakjes	bladerdeeg (diepvries)
1 tl	gedroogde salie
200 ml	crème fraîche
2 snufjes	peper en zout
200 gram	camembert

Verwarm de oven voor op 190 °C. Bekleed de quichevorm met het bladerdeeg. Schil de koolraap, snijd in blokjes van 1 1/2 cm en doe in een ruime kom. Schil de appels, snijd ze in kwarten en verwijder het klokhuis. Snijd het vruchtvlees in blokjes van 1 1/2 cm en doe bij de koolraap. Schep de salie en peper en zout erdoor. Doe in de quichevorm. Snijd de camembert in blokjes en leg erop. Klop de eieren met de crème fraîche en peper en zout met een garde tot een glad mengsel. Schenk over de vulling. Bak de quiche ca. 60 min. iets onder het midden van de oven. Lekker met een salade.

Witte Rammenassalade met runderworst en aardpeer puree.

1061

Ingrediënten:

0,5 kilo	zoete bataat
0,5 kilo	witte aardpeer
0,7 stuks	witte rammenassen
0,3 kilo	appel
0,3 stuk	winterwortel
4 stuks	runderworsten
33 gram	crème fraîche
1 snufje	zeezout

Rasp de witte rammenas, wortel en appel (geschild) meng deze door elkaar en voeg wat zeezout toe. Laat alles uitlekken en voeg de crème fraiche toe en zelf de salade nog 15 min. in de koeling.

Was de aardpeer goed en snij deze in schijven, schil de zoete bataat en snij deze in stukken. Kook alles tegelijk in 15 min. gaar. Afgieten en met de staafmixer fijn maken voeg een scheut room toe en breng de puree op smaak.

Bak de worsten bruin, voeg een scheut water toe, deksel op de pan en nog 5 min. na laten garen op zacht vuur.



Wortel-koolrabischotel

1749

Ingrediënten:

1 stuk(s)	Koolrabi
1 kg	Wortelen
400 gram	Aardappelen
200 gram	Geraspte kaas
120 gram	spekreepjes
1 el	ongezouten roomboter

Schil de aardappelen en snijd in schijfjes. Kook de aardappelschijfjes gaar. Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet de ovenschaal in met boter. Bak de spekreepjes in hun eigen vet zachtjes uit. Snijd de koolrabi in dunne plakken, schil ze en snijd de plakken in vieren. Meng de koolrabi met de winterpeenplakken, de aardappelschijfjes en de uitgebakken spekreepjes.

Bereid de bechamelsaus.

Schep de helft van het groentemengsel in de ovenschaal, verdeel de helft van de kaassaus erover. Schep de rest van het groentemengsel erop en verdeel hierover de rest van de kaassaus. Schuif de schaal in de oven en bak het gerecht in 45 minuten goudbruin en gaar. Bechamelsaus toevoegen! (1551)

Mexicaanse spitskoolsoep

1620

Ingrediënten:

600 gram	(rode) spitskool
300 gram	ui
200 gram	wortel
4 teentjes	knoflook
4 stengels	bleekselderij
1 stuk(s)	(rode)peper
200 gram	reade krobben
2 takjes	peterselie
2 el	limoensap
1 el	tomatenpuree
1 tl	gemalen komijn
800 ml	groente of kippenbouillon
4 el	magere kwark

De bonen een nacht in de week zetten. De voor geweekte bonen afgieten en met ruim water opzetten, zo nu en dan even roeren zodat ze niet vast blijven zitten aan de bodem en kijken of ze niet droog koken na een 30 min. controleren of ze al gaar zijn.

snij de ui, wortel, bleekselderij en de rode peper fijn. Spitskool in dunne reepjes gesneden en de knoflook geperst

Verhit de olie in een soepketel op een middelhoog vuur. Voeg de ui, wortel, bleekselderij, gele paprika en knoflook toe en roer goed door. Gaar het geheel zo'n 8 minuten lang en voeg dan de spitskool toe. Roer af en toe door. Na 10 minuten kan de tomatenpuree, rode peper, komijn en de gemalen koriander erbij. Verhit goed door en voeg de bouillon en de bonen toe. Laat het geheel 10 minuten koken. Zet het vuur uit en voeg het peterselie en het limoensap toe.

Garneer met een flinke schep magere kwark.

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuinthummelhus.nl

natuurtuin@thummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327



Soep van rammenas

Ingrediënten:

800 gram	rammenas
2 stuk(s)	ui
1 stuk(s)	aardappel
2 teentjes	knoflook
2 el	milde bouillon poeder
1 scheut	olijfolie
1 snufje	tijm
naar smaak	peper en zout
1 liter	water
200 ml	(Soja)room of melk

1549

Schil de rammenas en de aardappel en snij ze in blokjes. Snipper de ui fijn. Los de bouillonpoeder op in het water

Bak de ui glazig in een hete pan met olie. Voeg op het einde de geperste look en de aardappel toe en bak nog kort mee. Blus met de bouillon. Laat een kwartier sudderen tot de aardappel beetgaar is. Voeg de rammenas toe. Hou een klein beetje rammenas aan de kant voor de afwerking. Laat het geheel nog 5 minuten verder koken tot de rammenas gaar is. Mix de soep fijn. Roer de room of melk erdoor en breng de soep opnieuw aan de kook. Breng op smaak met peper, zout en een beetje tijm.

Serveer de soep en werk af met wat geraspte rammenas.

Lekker met dik gesneden volkorenbrood.

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuinthummelhus.nl

natuurtuin@thummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327