

## Groente- en fruit pakketten

Week 5

### Groentepakket

- zuurkool
- pompoen
- rodekool
- bieten
- bataat

### 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

### Zuurkoolstamppot

1301

#### Ingrediënten:

1,2 kg	aardappelen
500 gram	zuurkool
4 stuk(s)	(rijpe) bananen
320 gram	gehakt
100 ml	melk
1 klontje	boter
0,3 tl	nootmuskaat
naar smaak	peper en zout

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil en kook de aardappelen tot ze gaar zijn. Kook ook de zuurkool in ongeveer 20 minuten gaar. Bak intussen het gehakt rul en snijd de bananen in plakjes. Giet de aardappelen en de zuurkool af.

Stamp met een stamper de aardappels tot puree. Maak het met de melk en een klontje boter wat smeüiger. Voeg hier ook de nootmuskaat, zout en peper aan toe.

Schep de helft van de aardappelpuree in een laagje in de ovenschaal. Verdeel hier het gehakt over. Vervolgens gaat de zuurkool er overheen en daarna de banaan. Eindig met de rest van de aardappelpuree. Maak hier met een vork een patroontje in.

Zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven tot de bovenste laag aardappelpuree een beetje krokant is geworden. Dit duurt ongeveer 15 minuten. Extra lekker met jus.

### hartige bladerdeegflappen met pompoen

1243

#### Ingrediënten:

100 gram	pompoen
1 stuk(s)	rode ui (gebruik 0,5)
2 takje	salie
40 gram	geitenkaas
1 stuk(s)	ei
15 gram	sesamzaad
naar smaak	peper en zout
1 el	olijfolie
4 stuk(s)	bladerdeeg

Snijd de pompoen in kleine blokjes, snijd de ui in halveringen. Leg dit op een bakplaat en besprenkel met olijfolie, peper en zout. Voeg wat takjes salie toe. Rooster dit 20 min op 200 graden.

Klop het ei los en bestrijk de randen van de plakjes bladerdeeg met het ei. Verdeel een beetje van het pompoenmengsel over het bladerdeeg. Brokkel er wat geitenkaas overheen en plak het bladerdeeg dicht on de vorm van een driehoek. Druk de randjes aan met een vork.

Bestrijk de bladerdeegflappen met ei en bestrooi ze met sesamzaad. Bak de flappen in 20 min goudbruin op 200 graden in de oven af.

### Soep van rode kool met appel

1780

#### Ingrediënten:

500 gram	Rode kool
1 stuk(s)	Appel
100 gram	Ui
2 stuk(s)	Laurierblaadjes
1 liter	Groentebouillon
1 el	Olijfolie
naar smaak	Zout en peper

Pel en snipper de ui, schil en snij de appel in blokjes en de rode kool in dunne reepjes. Verhit de olijfolie in een soeppan en bak de ui.

Voeg de rode kool en appel toe en schep om met de ui. Voeg de bouillon toe samen met de blaadjes laurier. Laat 20 minuten zacht pruttelen of tot de kool net beetbaar is.

Haal de laurier uit de pan en pureer de soep met een staafmixer. Voeg versgemalen peper en (grofzee) zout naar smaak toe.

### Couscous met rode kool en geitenkaas

1667

#### Ingrediënten:

300 gram	couscous
1 stuk(s)	appel
500 gram	rode kool
0,5 tl	tijm
100 gram	geitenkaas
1 blokje	groentebouillon
1 tl	kaneel
2 el	pijnboompitten
300 ml	water

Snij de rode kool zeer fijn en de appel in stukjes. Breng het water met het bouillonblokje aan de kook in een pan (of als anders staan aangegeven op de verpakking).

Zet het vuur uit en roer de couscous erdoor en laat met een deksel op 5 min wellen. Zet het vuur weer middelhoog en roer de rode kool en stukjes appel erdoor en totdat ze ook goed warm zijn.

Breng de couscous met rode kool op smaak met kaneel en tijm.

Schep de couscous op een bord en garneer met de pijnboompitten en geitenkaas.

### Gebakken zoete bataat

1533

#### Ingrediënten:

1000 gram	bataat
1 scheut	olijfolie

Om vuiligheid te verwijderen is het verstandig om de zoete aardappel goed schoon te borstelen en daarna pas te beginnen met de bereiding. Dep droog met keukenpapier en begin met het snijden van de bataat. Je kunt de zoete aardappel in plakjes van 1 cm dik- of in blokjes snijden. Met behulp van een scherp mes zal het snijden het makkelijkst gaan.

Verhit daarna een scheutje olijfolie in de koekenpan en laat het goed heet worden. Voeg dan ook de aardappelen toe en breng op smaak met een snufje zout en peper. Doe het deksel op de pan en de plakjes gedurende 5 minuten laten sudderen. Goed roeren en de zoete aardappel nog eens 5 tot 10 minuten laten bakken.

Het is aan te raden om de zoete aardappel tijdens het bakken regelmatig te controleren omdat deze snel verbrandt. Je wilt natuurlijk geen aangebrande maaltijd serveren.

De bataat kan heerlijk op smaak gebracht worden met een zoetheid zoals honing. Bestrijk vlak voor het opdienen met een vleugje honing of siroop.