

Groente- en fruit pakketten

Week 8

Groentepakket

- wortel
- pompoen
- rodekool
- koolrabi
- uien
- extra
- laurier

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

Hutspot

1530

Ingrediënten:

1200 gram	aardappelen
600 gram	wortel
600 gram	ui
2 stuk(s)	laurier blaadje
50 gram	boter
scheut	warme melk
snufje	nootmuskaat
naar smaak	zout en peper

Schil de aardappels en snijd de aardappels in even grote stukken. Snijd de ui in halve ringen. Schil de winterpenen en snijd in kleinere stukken. Doe de aardappels in de pan, dan de wortels en dan de ui en de laurierblaadjes.

Vul de pan met water en kook het geheel circa 20-25 minuten met een snufje zout. Giet het water af verwijder de laurierblaadjes en stamp de hutspot met een aardappelstamper. Er mogen best nog wat stukjes inzitten. Roer de boter en de melk door de hutspot en breng het geheel verder op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Tip: bak de ui in een pan met een beetje boter of olie in plaats van de ui mee te koken.

Serveer bijvoorbeeld met een rookworst of vegetarische balletjes.

Wortel pompoensoep

1321

Ingrediënten:

800 gram	pompoen
400 gram	winterpeen
100 gram	ui
1 teentjes	knoflook
1 el	Pompoensoep mix
100 gram	spekjes
250 ml	kokosmelk
2 stuk(s)	bouillonblokjes (kip of kruiden)
3 tl	kerriepoeder
1 el	Pompoenstoof mix
scheut	Wok olie

Snipper de ui snijd de knoflooktenen fijn. Was de pompoen en winterpeen en snijd ze in stukken. Je kunt de schil prima laten zitten.

Verhit wok olie in een hoge (soep)pan en fruit de ui en knoflook aan. Voeg hier vervolgens de kerriepoeder en pompoensoep mix aan toe. Schep het geheel even om, en bak tot slot de pompoen en wortel even mee.

Voeg vervolgens de bouillonblokjes en ongeveer een halve liter water toe, zodat de groenten net onder staan. Doe de deksel op de pan en laat de groenten zachtjes zo'n 25 minuten koken.

Haal na 25 minuten de groenten van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg de kokosmelk toe en roer goed door. Proef even wat je van de smaak en textuur vindt, en voeg eventueel nog wat extra kruiden, kokosmelk en/of water toe.

Koolrabi Lasagne met Champignons

1328

Ingrediënten:

1000 gram	koolrabi
300 gram	champignons
6 stuk(s)	tomaten
160 gram	belegen kaas
4 takje	tijm
300 ml	tomaten(basis)saus
400 ml	water
2 stuk(s)	kruidenbouillonblokje
400 ml	room
4 el	olie;
200 ml	witte wijn;

Verwarm de oven voor op 200 gr C.

koolrabi's schillen en in 3 mm dunne plakken schaven ; champignons en tomaten in plakjes snijden, kaas in plakjes schaven

Breng het water met de wijn en het bouillonblokje aan de kook en kook de koolrabiplakjes hierin in 2 minuten beetgaar. Schep de plakjes uit de bouillon en kook de bouillon op hoog vuur tot de helft in. Voeg vervolgens de room toe en kook het mengsel in tot sausdikte.

Verhit intussen de olie in een koekenpan. Bak de champignons lichtbruin en breng ze op smaak met peper en zout.

Verdeel een laagje tomatensaus over de bodem van de ovenschaal en verdeel hierover de helft van de koolrabiplakjes. Giet hier een laagje roomsaus op en de helft van de champignons. Verdeel hierover de helft van de tomatenplakjes en beleg deze met plakjes kaas. Herhaal deze opbouw nog eenmaal en bak de lasagne nog 20 minuten in het midden van de oven. Bestrooi het gerecht met tijm.

Lekker met sla

Rode kool stampot

1561

Ingrediënten:

800 gram	aardappel
600 gram	rodekool, dun gesneden
400 gram	appel
1 stuk(s)	ui, fijn gesnipperd
200 gram	winterwortel, geraspt
2 stuk(s)	Kruidnagel
1 snufjes	kaneel
100 ml	melk
1 el	olie of boter
naar smaak	peper en zout

Was en snij de groente. Schil de aardappel en was ze.

Verhit de olie of boter in een pan en bak de ui licht bruin. Voeg de gesneden rode kool toe en breng deze op smaak met een snuf kaneel en roer de kruidnagels er door. Voeg na 5 min de wortel toe. Bak het groentemengsel nog 20 minuten door.

Kook de aardappels in ca. 20 min. gaar

Schil de appels en snijd ze in blokjes, bak deze op het laatst nog kort mee met de rode kool en wortel. Giet de aardappelen af en stamp ze samen met de melk tot een puree. Schep het rode kool mengsel er door en breng eventueel op smaak met wat peper en zout. Oja, pas op de kruidnagels!