

## Groente- en fruit pakketten

Week 11

### Groentepakket

- wortels
- rodekool
- kriel
- uien
- knolselderij

### 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

### Gekarameliseerde wortels

1819

#### Ingrediënten:

600 gram	Wortels
2 el	Olijfolie
2 el	Vloeibare honing
1 el	Balsamicoazijn
2 tl	Kristalsuiker
1 tl	Gedroogde oregano
0,5 tl	Knoflookpoeder

Verwarm de oven voor op 180-200 graden.

Schil de wortels en leg ze in een ovenschaal of op een bakplaat. Halveer dikke wortels over de lengte, dit zorgt ervoor dat ze sneller gaar zijn.

Meng in een kommetje 2 el vloeibare honing met 2 el olijfolie, 1 el balsamicoazijn, 1 tl gedroogde oregano en een 1/2 tl knoflookpoeder.

Besprenkel de wortels met de dressing en bestrooi met wat suiker.

Plaats 45 minuten in het midden van de voorverwarmde oven of tot de wortels zacht zijn van binnen. Draai de wortels halverwege een keertje om.

### Rode kool ovenschotel met rode wijn saus

1510

#### Ingrediënten:

800 gram	rode kool
1 stuk(s)	ui
1000 gram	zoete aardappel
300 gram	gehakt
2 stuk(s)	appel
200 gram	geraspte kaas
1 stuk(s)	teen knoflook
1 el	tijm
1 tl	oregano
1 tl	koriander
150 ml	rode wijn
250 ml	jus (1249)
1 el	roomboter

Schil de zoete aardappelen en snij deze in grove stukken. Leg ze in een pan met kokend water, en laat ze 10 tot 15 minuten gaar koken (tot je er makkelijk met een vork in kan prikken). Snij de rodekool in kleine stukken. Doe de rode kool in een pan met kokend water en laat ze 10 min door koken.

Snij de ui in kleine stukken en bak in hapjespan. Voeg gehakt toe en bak bruin. Voeg de rode kool toe aan ui en gehakt. Bak voor 2 minuten, goed blijven roeren

Voeg de jus, de tijm, oregano, koriander, knoflook en wijn toe. Breng roerend aan de kook. Laat 10 min door koken op laag vuur met deksel erop. Pureer de zoete aardappelen met de roomboter. Schil de appel en snij deze in dunne plakken.

Schep de helft van de gehakt/kool mengsel in een oven schaal. Leg daar de plakjes appel op en schep de rest van de mengsel eroverheen. Doe daar bovenop de aardappelpuree en bestrooi met kaas. Leg de schaal in het midden van het voorverwarmde oven (180°C). Na 30 minuten is de gerecht klaar.



## Erwtensoep

1102

### Ingrediënten:

400 gram	dik trom erwten
200 gram	knolselderij
200 gram	prei
200 gram	uien
100 gram	wortelen
100 gram	pastinaken
1 stuks	Rookworst
0,4 stuk	bouillon blokje
snufje	zout en peper
1 liter	water

De dik trom erwten een avond laten weken.

Schil de knolselderij en snij deze in blokjes, snij de prei in ringen, de uien en pastinaak in blokjes en de wortelen in schijven.

De geweekte erwten afgieten en met het water opzetten met de knolselderij, prei, ui, pastinaak en wortel. Als het water kookt op zacht zetten en 1 uur zacht laten koken, nu en dan goed roeren. Met de staafmixer de soep fijn maken en op smaak brengen met een bouillon blokje of peper en zout.

## Wortel, biet, pastinaak en kriel uit de oven

1285

### Ingrediënten:

300 gram	wortel
300 gram	biet
300 gram	pastinaak
1000 gram	kriel
2 takjes	tijm
2 takjes	rozemarijn
snufje	zout en peper
2 el	olijfolie

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de wortel, biet en pastinaak en snij in gelijke stukken.

Kook de biet 8 min in een pan met water. Was de kriel (niet schillen) snij de groten in vieren en kook ze in ruim water. 4 laten doorkoken daarna afgieten.

Doe de pastinaak, wortel, biet en de kriel in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie, zout en peper en verse kruiden uit de tuin. Plaats de ovenschaal in de oven en bak de groenten in 30-45 min gaar. De tijd hangt af van je oven, check regelmatig en vergeet niet de groenten na 15 min om te scheppen.

Lekker met een salade

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

[www.natuurtuininthummelhus.nl](http://www.natuurtuininthummelhus.nl)

[natuurtuin@thummelhus.nl](mailto:natuurtuin@thummelhus.nl)

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327