

Groente- en fruit pakketten

Week 31

Groentepakket

- Bietjes
- Nieuw Zeelandsespinazie
- Aubergine
- Bonen
- Paprika

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

Bieten quiche

1743

Ingrediënten:

800 gram	Bieten
3 stuk(s)	Eieren
100 gram	Walnoten
1 rol	Vers bladerdeeg
1 snufjes	Tijm
1 el	Peterselie
75 gram	Geitenkaas
200 ml	Kookroom
1 el	Paneermeel
1 snufjes	Peper en zout
1 klontje	Boter

Pel de walnoten en snijd de bieten in dikke plakken (2cm)

Verwarm de oven op 200 graden. Kook de in plakjes geschildre bieten in ongeveer 5 minuten beetgaar. Rol het bladerdeeg uit en vouw de zijanten om voor een opstaande rand. Bestrooi de bodem met paneermeel.

Klop de eieren los met de kookroom, tijm, peper en zout met een garde of mixer. Verdeel dit mengsel over de bodem van de quiche.

Verdeel de bieten in het eiernmengsel. Kruimel de geitenkaas en walnoten er over. Bak de quiche ca. 45 minuten in de oven tot hij gaar is.

Garneer voor het serveren eventueel met wat peterselie. Lekker met een frisse salade.

Nieuw Zeelandse spinaziesoep

1193

Ingrediënten:

400 gram	spinazie, grofgesneden
1 stuk(s)	ui
2 teentjes	knoflook, fijngehakt
1 bosje	basilicum
2 el	milde bouillon poeder
75 gram	oude 30+ kaas
1 el	olijfolie
0 naar smaak	peper en zout
1 liter	water



Verhit in een pan wat olijfolie en fruit hierin de uit en knoflook glazig. Voeg de Nieuw Zeelandse spinazie toe en bak even 2 minuten mee.

Doe de groentebouillon en het water in de pan en breng aan de kook. Laat de soep even doorkoken, hooguit een paar minuten en voeg dan de basilicum en wat peper toe.

Pureer de soep met behulp van een staafmixer glad en voeg dan de geraspte Parmezaanse kaas toe.

Roer goed door elkaar, proef en breng indien nodig verder op smaak met peper en zout. Geniet van onze bouillon zoveel mogelijk gemaakt met kruiden van onze eigen tuin. Onze bouillon onderscheiden zich doordat we geen gebruik maken van zout en andere toevoegingen. Dat we geen zout toevoegen proeft u bij gebruik. U kunt naar smaak zelf nog zout toevoegen.

eet smakelijk!

Sperziebonensalade feta

1685

Ingrediënten:

450 gram	sperziebonen
140 gram	cherrytomaten
100 gram	rode ui
1 teentjes	knoflook
2 el	basilicum
40 gram	geschaafde amandelen
3 el	olijfolie
2 el	rode wijnazijn
1 naar smaak	peper en zout
110 gram	feta kaas

Zet een grote pan gevuld met water op een middelhoog vuur. Voeg als het water kookt de sperziebonen toe samen met wat zout naar smaak. Kook de sperziebonen 5 tot 8 minuten. Laat het water uit het pannetje na het koken uitlekken en verplaats de sperziebonen naar een grote kom.

Voeg vervolgens de fetakaas, tomaten en rode ui toe aan de kom en meng alles goed door elkaar. Doe dan de geschaafde amandelen in een koekenpan en rooster deze 2 tot 3 minuten boven een middelhoog vuur. Leg na het roosteren de geschaafde amandelen even op een bord.

Pak een klein kommetje en meng hierin de olijfolie, rode wijnazijn, knoflook en basilicum. Giet de dressing over de salade en voeg wat zout en peper naar smaak toe. Strooi vervolgens ook de geschaafde amandelen over de salade. Zet de sperziebonen salade 1 uur in de koelkast voor dat je het serveert. Eet smakelijk!

Stoofpotje met aardappel, aubergine en paprika

1246

Ingrediënten:

1 kg	aardappelen (kriel)
1 stuk(s)	ui
4 takje	peterselie
200 gram	paprika
1 stuk(s)	aubergine
4 takje	oregano (vers)
200 gram	tomaat
200 gram	sperziebonen
100 gram	feta
3 el	olijfolie
1 blokje	groentebouillon (0.5 liter)
4 el	zwarte olijven
1 naar smaak	peper en zout

Snijd de aardappels in stukken, pel en snipper de ui. Maak de paprika's en aubergine schoon en snijd ze in even grote stukken als de aardappelen. Snijd de tomaten in blokjes.

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135
8413NH OUDEHORNE
Tel.: 0513-541414
www.natuurtuin@thummelhuis.nl
natuurtuin@thummelhuis.nl
K.v.K. Leeuwarden: 86736388
IBAN nummer:
NL48RABO 0302143327



Verhit de olie in een stoof/braadpan en bak hierin eerst de ui tot deze glazig is. Voeg dan de paprika en aubergine toe (circa 3-4 min). Voeg de aardappelen, oregano, tomaat en bouillon toe en breng aan de kook. Stoof het geheel in ongeveer 20 min gaar. Stoof de sperziebonen (en eventueel de olijven) de laatste 7 minuten mee. Knip of hak de peterselie fijn, verkruimel de Feta. Breng de schotel op smaak met peper en zout. Bestrooi voor het serveren met de peterselie en de feta.

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuinthehummelhus.nl

natuurtuin@thehummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327