

Groentepakket week 20-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

Hondemotsweg 40, RAALTE
telefoon 0572-391674
www.overesch.nl
info@overesch.nl



Deze week in het pakket: rabarber, asperges, sla en prei

Asperges en rabarber

400 g witte asperges
200 g rabarber
olijfolie om in te bakken
4 el sojasaus
2 el honing
1 limoen
Noedels
275 g eiernoedels
75 g rucola
olijfolie extra vierge
Zalm
4 zalmfilets a 100 g
1 bosje bosui
Extra nodig:
grillpan
rasp

Asperges en rabarber

Verwarm een grillpan voor.

Schil de asperges en snijd de kontjes eraf.

Maak de rabarber schoon en snijd de kontjes eraf. Snijd de rabarber in schuine stukken van circa 2 centimeter.

Bestrijk de asperges en de rabarber met olie en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Gril de asperges en rabarber circa 4 minuten. Draai de asperges steeds een kwartslag om zodat ze aan vier kanten gegrild worden. Draai de rabarber steeds om.

Rasp de limoen. Halveer de limoen en pers het sap eruit.

Meng in een kom de sojasaus, honing, rasp en sap van de limoen en voeg toe aan de asperges en rabarber in de grillpan. Laat circa 1 minuut inkoken.

Noedels

Kook de noedels gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Giet af, voeg een scheutje olie toe en zet apart met een deksel op de pan.

Meng kort voor het serveren de rucola en een scheutje olijfolie extra vierge door de noedels.

Zalm

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan.

Leg de zalmfilets op de huidkant in de pan en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper.

Laat de huid rustig bakken zodat hij langzaam krokant wordt. Bak de zalm in circa 5 minuten rosé.

Snijd de bosui in schuine dunne ringen.

Serveren

Verdeel de noedels en de groente over borden. Leg de zalm erop en lepel er een beetje extra saus overheen. Strooi de bosui eroverheen.

Preistamppot

800 g aardappels
500 g prei
1 winterpeen
120 ml crème fraîche

400 g kipfilet
2 uien
1 teentje knoflook
olijfolie om in te bakken
200 ml kippenbouillon
2 plakjes ontbijtkoek
Extra nodig:
pureestamper
rasp

Schil en snijd de aardappels in gelijke stukjes en kook de aardappels circa 12 minuten. Snijd het witte en het lichtgroene gedeelte van de prei in halve ringen, voeg toe aan de aardappels en kook 8 minuten mee. Schil en rasp de winterpeen. Giet de aardappels en de prei af, stoom droog en pureer met de pureestamper. Roer de winterpeen en crème fraîche erdoor en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Snijd de kipfilet in reepjes. Pel en snijd de uien in halve ringen. Pel en snijd de knoflook fijn. Verhit een scheut olie in een pan en bak de kipreepjes in circa 5 minuten goudbruin. Voeg de ui en knoflook toe en bak circa 4 minuten mee. Schenk de kippenbouillon erbij en verbrokkel de ontbijtkoek erboven. Roer goed door tot de ontbijtkoek opgelost is en de saus is ingekookt.

Risotto met witte asperges, citroen en kervel

Voor de risotto
500 g witte asperges
250 g risottorijst
2 el milde olijfolie
1 middelgrote ui
1 teen knoflook
1 liter bouillon (van 2 tuinkruidenbouillonblokjes)
150 ml droge witte wijn
0.5 citroen
1 bosje bladpeterselie
Optioneel: geroosterde hazelnoten, grof gehakt

Schil de asperges en snijd 1 à 2 centimeter van de kontjes. Doe de asperges, samen met de schillen en kontjes in een ruime pan en overgiet met koud water totdat alles onder staat. Voeg een snufje zout toe en breng aan de kook. Kook gedurende 15 minuten, draai het vuur uit en laat met de deksel op de pan 20 minuten staan.

Begin ondertussen aan de risotto: verwarm de olijfolie in een ruime pan en snipper de ui en knoflook. Fruit de ui in de olie en voeg na drie minuten de knoflook toe. Voeg wanneer beiden glazig zijn de risottorijst toe en roer goed. De risotto moet als het water bakken en alle korreltjes moeten glanzen. Draai het vuur laag en blus de risotto af met de witte wijn. Laat de rijst de wijn opnemen en voeg wanneer de korrels droog beginnen te worden een flinke soeplepel van de bouillon toe. Laat onder continu roeren de rijst de bouillon opnemen en voeg pas weer een volgende soeplepel bouillon toe wanneer de rijst alles heeft opgenomen. Herhaal dit totdat de rijst beetgaar is.

Haal de asperges uit het water, snijd in diagonale stukjes en voeg toe aan de risotto. Hak de peterselie fijn. Proef en breng de risotto op smaak met zwarte peper, peterselie, een beetje citroenrasp en –sap.

Optioneel: besprenkel met de geroosterde hazelnoten.

Eet smakelijk!