

Groentepakket week 4-2016
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: bloemkool, postelein, bleekselderij en prei.

Bloemkoolcurry

250 g witte rijst
olijfolie om in te bakken
1 ui
2 teentjes knoflook
1 bloemkool
1.5 el kerriepoeder
1 el anijszaad
75 g rozijnen
50 ml witte wijn
1 blik kikkererwten à 400 g
400 ml yoghurt
1 bosje koriander
1 rode peper
1 limoen
1 komkommer
olijfolie extra vierge
Extra nodig
blokrasp

Rijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Bloemkoolcurry

Verhit olie in een hapjespan.

Pel en snipper de ui.

Schil en snijd de knoflook fijn.

Fruit de ui, knoflook, kerriepoeder en anijszaad circa 2 minuten in een hapjespan.

Snijd de bloemkool in kleine roosjes en voeg de bloemkool en de rozijnen toe. Bak circa 2 minuten mee. Blus af met witte wijn.

Giet de kikkererwten af en voeg toe aan de bloemkool. Voeg water toe zodat de bloemkool half onder staat. Gaar de bloemkool met de deksel op de pan in circa 5 minuten. Voeg drie vierde yoghurt toe en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Houd een kwart yoghurt apart.

Pluk de koriander en voeg de stelen toe aan de bloemkoolcurry.

Snijd de rode peper in dunne ringen. Meng de rest van de yoghurt met de rode peper en het sap van een halve limoen.

Komkommersalade

Schaaf met een dunschiller een paar linten van de komkommer. Bewaar deze voor garnering. Rasp de rest van de komkommer.

Hak de geplukte koriander fijn.

Meng in een kom de komkommer, olie, het sap van de overgebleven halve limoen en de helft van de koriander. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de rijst over de borden. Maak een kuiltje in het midden van de rijst. Schep de bloemkoolcurry in het kuiltje. Rol de komkommerlinten tot een bakje en schep de komkommersalade erin.

Serveer de rode peperyoghurt bij de curry om hem naar smaak pittiger te maken.

Cajun ovenschotel

500 g vastkokende aardappels
2 uien
3 teentjes knf
2 rode puntpaprika's
5 stengels bleekselderij
25 g boter
1 el cajunkruiden
30 g bloem
200 ml water
1 groentebouillonblokje
125 ml mascarpone
100 g Parmezaanse kaas
0.5 bosje bladpeterselie
olijfolie om in te bakken
Aardappels

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.

Boen de aardappels schoon. Snijd de aardappels in plakjes en kook ze in circa 8 minuten beetgaar.

Giet de aardappels af en laat ze uitwasemen.

Cajun ovenschotel

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Pel en snipper de uien.

Pel en snijd de knoflook grof.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes.

Verwijder de harde draden van de bleekselderij en snijd de bleekselderij in gelijke stukken.

Verwarm de boter in een pan en fruit de ui, knoflook en cajunkruiden circa 2 minuten. Voeg de paprika's en de bleekselderij toe en bak circa 3 minuten. Voeg de bloem toe en bak de bloem in circa 2 minuten gaar. Schenk het water erbij en voeg het bouillonblokje toe. Breng aan de kook. Roer de mascarpone erdoor en rasp de helft van de Parmezaanse kaas erboven. Roer goed door en laat circa 5 minuten zachtjes doorkoken.

Pluk en snijd de peterselie fijn.

Verdeel de aardappels over een met olie ingevette ovenschaal. Schenk het cajunmengsel erover, rasp de resterende kaas erover en bestrooi met de helft van de peterselie. Bak de cajun ovenschotel in de oven in circa 15 minuten goudbruin en gaar.

Serveren

Verdeel de cajun ovenschotel over borden. Strooi de resterende peterselie eroverheen.

Karbonade met gestoofde prei

800 g aardappels
4 haaskarbonades
20 g bloem
1 teentje knoflook
1 citroen
1 takje rozemarijn
zonnebloemolie
800 g prei
250 ml groente- of kippenbouillon
1 el grove mosterd
50 ml witte wijn
zout
versgemalen peper

Breng alvast een pan met water en zout aan de kook voor de aardappels

De aardappels

• Schil de aardappels en snijd ze in vieren.

- Kook ze circa 20 minuten gaar.
 - Giet de aardappels af en stoom ze droog.
- De haaskarbonades:
- Dep de haaskarbonades droog met keukenpapier.
 - Breng op smaak met zout en peper.
 - Smeer het vlees in met bloem.
 - Pel en hak de knoflook, doe dit in een kom.
 - Was de citroen en rasp de schil.
 - Voeg het sap van de citroen toe.
 - Ris de naaldjes van het takje rozemarijn en hak ze fijn.
 - Verhit een scheut olie in een koekenpan.
 - Bak het vlees in circa 8 minuten om en om goudbruin en gaar.
 - Voeg de knoflook, rozemarijn, citroenrasp en sap van de citroen toe.
 - Bak dit circa 2 minuten mee.

De prei stoven:

- Halveer de prei in de lengte en was beide helften goed.
- Snijd de prei in stukken van circa 1 centimeter.
- Verhit een scheutje olie in een hoge pan.
- Fruit de prei kort en blus af met de bouillon.
- Stoof de prei in circa 10 minuten gaar met de deksel op de pan.
- Roer de grove mosterd erdoor.
- Breng op smaak met zout en peper.

De jus:

- Haal de karbonades uit de pan en leg op een bord. Dek af met aluminiumfolie.
- Voeg een kleine scheut witte wijn toe
- Laat dit even inkoken
- Houd de pan in beweging.

Eet smakelijk!