

Groentepakket week 27-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: bosbiet, prei, bloemkool, broccoli en champignons.

Marokkaanse vega stoof met bloemkoolcouscous

2 rode uien
1 grote aubergine
1 courgette
2 vleestomaten
1 winterwortel
2 tenen knoflook
2 tl ras el hanout kruiden
1 laurierblaadje
400 g kikkererwten, afgegoten
250 ml groentebouillon
1 bosje munt
250 g Griekse of volle yoghurt
2 el olijfolie
1 tl gemalen korianderzaad

Snijd de ui, aubergine, courgette en tomaat in evengrote stukken van ongeveer 4 x 4 centimeter. Snijd de wortel en knoflook in dunne plakjes. Verwarm een grote braadpan met een scheut olijfolie en bak hierin op middelhoog vuur de groenten aan, behalve de tomaat en knoflook. Roer regelmatig totdat de groenten een goudbruine kleur krijgen. Voeg de knoflook toe, samen met de ras el hanout kruiden en het laurierblad. Fruit de kruiden mee totdat ze beginnen te geuren, en voeg dan de tomatenblokjes en kikkererwten toe. Blus het geheel af met de bouillon en laat 15-20 minuutjes stoven.

Snijd de munt fijn. Meng ode yoghurt met olijfolie, het gemalen korianderzaad, de helft van de munt en een klein beetje peper en zout. Maak de bloemkool schoon en snijd in grove roosjes. Pulseer een aantal keer, totdat de bloemkool zo fijn is als couscous. Serveer de vegastooft met de bloemkoolcouscous en de yoghurt-munt dip.

Gevulde champignonsoep

1.5 l kippenbouillon
200 g half-om-half gehakt
60 g roomboter
1 kilo champignons
2 teentjes knoflook
1 wortel
1 prei
4 takjes tijm
70 g bloem
100 ml witte wijn
1 ambachtelijk heel brood

Breng de bouillon in een pan aan de kook.

Breng het gehakt op smaak een beetje zout en versgemalen peper en draai er soepballetjes van. Smelt de roomboter in een pan en braad hierin de soepballetjes.

Snijd de champignons in plakjes. Pel en snijd de knoflook fijn. Schil en snijd de wortel in blokjes. Snijd de prei in de lengte 2 keer in, spoel schoon onder de kraan en snijd de prei in stukjes.

Voeg de prei toe aan de pan met soepballetjes, bak 1 minuut mee en voeg dan de knoflook, wortel en de champignons toe. Bak de champignons circa 5 minuten tot ze goed geslonken zijn.

Voeg de tijm toe en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Voeg de bloem toe, meng het geheel goed door elkaar en gaar de bloem circa 2 minuten.

Blus af met witte wijn en schenk de bouillon erbij. Meng goed door elkaar om klontjes te voorkomen. Kook de soep circa 15 minuten en roer regelmatig.

Breng op smaak met peper en zout en haal voor het serveren de takjes tijm eruit.

Snijdt het brood in stukken

Serveren

Schep de soep in borden of kommen en serveer met het brood.

Lunchsalade met broccoli, paprika, kabeljauw en rozijntjes

1 kleine broccoli

1 frisure appel, bijvoorbeeld Elstar

1 rode paprika

0,25 winterwortel

260 g kabeljauwfilet

2 el mayonaise

2 el yoghurt

sap van een halve citroen

70 g ongebrande walnoten

Maak de broccoli schoon en snijd in kleine roosjes van ongeveer 4 centimeter lang. Blancheer 1 minuut in kokend water en spoel af met koud water, laat uitlekken. Schil de wortel en rasp met een blok rasp op de grove rasp. Snijd de appel en paprika in kleine blokjes en meng met de broccoli en wortel.

Verwarm een koekenpan met een scheutje olijfolie en bak hierin de kabeljauwfilet aan beide kanten gaar. Breng op smaak met peper en zout.

Wel de rozijntjes in warm water.

Meng de mayonaise met de yoghurt en 1 eetlepel citroensap. Breng op smaak met peper en zout en meng door de salade. Hak de walnoten grof en voeg samen met de rozijntjes toe aan de salade. Serveer de broccolisalade met kabeljauw en eventueel nog een beetje citroensap.

Eet smakelijk!