

Groentepakket week 39-2018  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: pompoen, venkel, rucola en andijvie.

### **Kip met venkel**

4 kipfilets  
2 el bloem  
1 ui  
1 teentje knoflook  
olijfolie  
2 venkelknollen  
100 ml witte wijn  
1 rode peper  
1 takje tijm  
2 takjes peterselie  
1 tl venkelzaad

#### Spaghetti met groene kruiden

300 g spaghetti  
olijfolie  
2 el knoflookolie  
2 takjes peterselie  
2 takjes tijm  
2 takjes rozemarijn  
1 tl gedroogde oregano

#### Kip met venkel

Snijd de kipfilet in de lengte in drieën en wentel de kip door de bloem. Pel en snijd de ui en de knoflook. Verhit een scheut olijfolie in een brede koekenpan en fruit de ui en de knoflook circa 3 minuten. Voeg de kip toe en bak om en om in circa 3 minuten goudbruin. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Snijd het groen van de venkel fijn. Rasp de rest van de venkel met de mandoline en meng door de kip. Schenk de wijn erbij. Snijd de peper fijn. Voeg de helft van de peper, venkelgroen, tijm, peterselie en venkelzaad toe aan de kip. Gaar circa 5 minuten. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

#### Spaghetti met groene kruiden

Kook de spaghetti gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking en roer er na het afgieten een scheutje olie door. Verwarm de knoflookolie circa 2 minuten in een pan. Houd een takje peterselie apart. Pluk en hak de kruiden fijn. Voeg de kruiden toe aan de knoflookolie en voeg een flinke scheut olijfolie toe. Warm goed door en meng de kruidenolie door de spaghetti. Meng de resterende peper erdoor.

#### Serveren

Server de spaghetti naast de kip met venkel. Garneer met de resterende peterselie.

### **Pompoencurry met kikkererwten**

200 g witte rijst  
3 teentjes knoflook  
2 cm verse gember  
1 flespompoen  
370 g worstjes  
400 g kikkererwten in blik  
olijfolie  
0.5 el komijnpoeder

3 el kerriepoeder  
400 ml kokosmelk  
1 bosje koriander  
1 limoen  
rasp

#### Bereiding

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Pel en snijd de knoflook fijn. Rasp de gember.

Maak de pompoen schoon en snijd de pompoen in blokjes. Snijd de worstjes in stukjes.

Giet de kikkererwten af en spoel ze af met koud water

Verhit voor de curry een scheutje olie in een hapjespan en fruit de knoflook en gember circa 3 minuten. Voeg de komijn en kerrie toe en bak 2 minuten mee. Voeg de pompoen toe, bak 3 minuten mee en meng de kikkererwten en de worstjes erdoor. Blus het geheel af met kokosmelk. Leg de helft van de bos koriander bovenop het pompoenmengsel en laat het geheel circa 10-15 minuten sudderen.

Breng de curry op smaak met een beetje zout, versgemalen peper en sap van een limoen.

Hak de rest van de koriander fijn en meng door de curry.

#### Serveren

Serveer de curry met de rijst.

### **Andijviestamppot met filetlapjes**

1 kg kruimige aardappels  
150 g spekblokjes  
200 ml halfvolle melk  
1 el roomboter  
2 tl grove mosterd  
20 ml witte wijnazijn  
4 filetlapjes  
olijfolie  
500 g gesneden andijvie  
zout  
versgemalen peper

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

De aardappels koken:

- Schil de aardappels
- Kook in circa 20 minuten gaar in pan met kokend water.

De spekblokjes bakken en de melk verwarmen:

- Zet een pan op laag vuur.
- Bak de spekblokjes in circa 5 minuten krokant.
- Verwarm in een pan de melk, roomboter en mosterd.
- Laat dit zachtjes pruttelen.

De filetlapjes:

- Bestrooi de filetlapjes met zout en peper.
- Verhit olie in een pan.
- Braad op laag vuur, om en om in circa 4 minuten goudbruin.
- Schep de filetlapjes uit de pan en leg ze op een bord.
- Dek af met aluminiumfolie (vlees laten rusten).
- Voeg bij het braadvet een scheutje water toe voor de jus.

De stamppot maken:

- Giet de aardappels af en laat ze droog stomen
- Stamp de aardappels en meng met de warme melk
- Roer de gesneden andijvie door de puree en voeg de spekblokjes toe.
- Meng de azijn erdoor.
- Breng op smaak met zout en peper.

### **Eet smakelijk!**