

Groentepakket week 47-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: boerenkool, prei, zoete bataat en knolselderij

Pittige vispakketjes met zoete aardappel

800 g zoete aardappelen
4 el sojasaus
2 el honing
400 g peultjes
1 prei
1 winterwortel
2 bosjes lente-ui
250 ml visbouillon
4 verse makreelfilets à 100 g
1 el sambal badjak

Verwarm de oven voor op 200 °C

Bataat

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

Schil de aardappels en snijd er frietjes van. Kook de frietjes in circa 8 minuten beetgaar en giet af.

Meng in een klein kommetje de sojasaus en de honing.

Leg de aardappels op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk de aardappels met het honing-sojamengsel.

Bak de frietjes in de oven in circa 10 minuten goudbruin en gaar.

vispakketjes

Snijd de peultjes, prei en winterwortel in reepjes.

Snijd de bosui in ringetjes.

Leg 4 stukken aluminiumfolie op het aanrecht en vouw de randen naar binnen. Leg de groente in het midden van het zilverfolie. Schenk de visbouillon over de groente. Leg de makreelfilets op de groente en bestrijk met de sambal. Breng de vis op smaak met een beetje zout en peper. Vouw de pakketjes dicht.

Leg de vispakketjes op een met bakpapier beklede bakplaat en stoom de pakketjes in de oven in circa 10 minuten gaar.

Vegetarische erwtensoep

500 g spliterwten
2 uien
2 preien
1 knolselderij
2 aardappels
1 winterpeen
150 g rooktofu en / of vegetarische rookworst
1 bosje selderij
zout
peper

Spoel de spliterwten goed af en breng ze in 2 liter water aan de kook. Schuim evt. af.

Pel en snijd de uien fijn. Snijd de prei in ringen. Schil de knolselderij en aardappels en snijd ze in blokjes. Schil de wortel en snijd in reepjes.

Voeg na een half uur de groenten toe aan de pan met erwten. Kook een uur of tot de erwten stuk zijn gekookt. Snijd de rooktofu en vegetarische rookworst in stukjes en kook 10 minuten mee in de soep.

Snijd de selderij fijn en roer vlak voor serveren door de soep.

Breng de soep royaal op smaak met zout en peper.

Knolselderij- en boerenkoolstamppot

500 g knolselderij
500 g kruimige aardappelen
500 g boerenkool (zak)
1 rookworst
200 ml volle melk
150 g roomboter
1,5 el grove mosterd
150 g spekreepjes
4 el piccalilly
ruime pan met deksel
steelpan
pureestamper
koekenpan
steelpan

Schil de knolselderij en snijd in grove stukken. Schil de aardappelen en kook ze met de knolselderij kruimig in water met een beetje zout. Voeg 5 minuten voor het einde van de kooktijd de boerenkool toe aan de pan, bestrooi met een beetje zout en kook gaar. Kook 6 minuten voor het einde van de bereidingstijd de rookworst bovenop de boerenkool gaar.

Giet af en laat met het deksel op de pan droogstomen.

Verwarm een steelpan met 150 ml warme melk en 50 g roomboter en voeg dit met 1 el grove mosterd toe aan de boerenkool. Stamp het mengsel met een pureestamper grof door.

Smelt in diezelfde steelpan 100 g boter tot deze licht verkleurd. Voeg 50 ml melk toe en 0,5 el grove mosterd en warm goed door. Breng de boterjus op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Bak in een droge koekenpan de spekjes droog en knapperig. Schep de spekjes op een bord. Voeg het braadvet bij de stamppot en roer goed door.

Serveren

Server de stamppot knolselderij met boerenkool met de boterjus. Geef er de piccalilly bij.

Eet smakelijk!