

Groentepakket week 10-2016  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: rode kool, pastinaak, koolrabi, kastanjechampignons en prei.

## Koolrabistoof

600 g vastkokende aardappels  
2 koolrabi  
1 bosje bospenen  
2 Granny Smith appels  
1 rode peper  
klontje boter  
200 ml water  
2 el honing  
1 groentebouillonblokje  
250 g boerenachterham (dikke plakken)  
1 bosje bosui  
2 el crème fraîche

Schil en snijd de aardappels, koolrabi en de bospenen in gelijke kleine blokjes.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd in gelijke kleine blokjes.

Snijd de onder- en bovenkant van de peper en rol de zaadjes er tussen je handen uit. Snijd de peper in ringetjes.

Verhit een klontje boter in een hapjespan en fruit de rode peper circa 1 minuut. Voeg de aardappels, koolrabi, bospeentjes en de appels toe en bak circa 4 minuten mee. Voeg het water, de honing en het bouillonblokje toe. Breng het geheel aan de kook en stook met het deksel op de pan in circa 10 minuten gaar.

Snijd de boerenachterham in blokjes.

Snijd de bosui in ringetjes.

Roer de boerenachterham, bosuitjes en de crème fraîche door de stook en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

## Spaghetti met vis en koolrabisaus

4 stuks koolrabi  
1 groentebouillonblokje  
300 g meergranenspaghetti  
100 g gorgonzola  
400 g kabeljauw  
zonnebloemolie  
1 tl kerriepoeder  
1 citroen  
versgemalen peper

Breng een pan water en zout aan de kook voor de koolrabi.

• Breng een tweede pan met water en zout aan de kook voor de spaghetti.

De koolrabisaus:

- Schil de koolrabi en snijd in stukken.
- Voeg een groentebouillonblokje toe aan de pan met kokend water en laat oplossen.
- Kook de koolrabi in circa 15 minuten gaar.
- Giet de koolrabi af en bewaar het kookvocht.
- Gebruik een staafmixer om de koolrabi glad te puren.
- Voeg kookvocht toe als de saus te dik is.

- Schenk terug in een pan en verwarm nog circa 3 minuten goed door.
- Breng op smaak met versgemalen peper.

De spaghetti:

- Kook de spaghetti gaar volgens de gebruiksaanwijzing van de verpakking.
- Giet de pasta af, laat een beetje kookvocht in de pan zitten (circa 100 ml).
- Plaats de spaghetti terug in de pan en roer de gorgonzola erdoor.

De vis:

- Breng de vis op smaak met zout en peper.
- Verwarm een pan met olie en fruit hierin de kerriepoeder kort.
- Bak de vis in circa 6 minuten goudbruin gaar.
- Snijd de citroen doormidden en pers deze uit over de vis.

## **Balsamico-champignons met friet**

Friet

800 g aardappels

2 takjes rozemarijn

olijfolie om in te bakken

Balsamico-champignons:

250 g champignons

1 sjalotje

1 teentje knoflook

1 takje rozemarijn

30 g roomboter

0.5 el suiker

100 ml balsamicoazijn

Sperziebonen en cherrytomaten:

500 g sperziebonen

70 g pijnboompitten

250 g cherrytomaten

Extra nodig:

bakpapier

Rosevalfriet

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Boen de aardappels schoon en snijd ze in frietvorm.

Ris de rozemarijn.

Meng op een bakplaat bekleed met bakpapier de aardappels met de rozemarijn, een scheut olijfolie en een beetje zout en versgemalen peper.

Bak de friet in de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

Balsamico-champignons

Halveer de champignons.

Verhit een scheut olie in een pan en bak de champignons op hoog vuur in circa 2 minuten goudbruin.

Pel en snipper de sjalot. Pel en snijd de knoflook fijn.

Ris de rozemarijn. Voeg het sjalotje, de knoflook, boter, suiker, rozemarijn en de balsamicoazijn toe aan de pan en breng aan de kook. Laat circa 10 minuten met de deksel op de pan pruttelen.

Breng de champignons op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Sperziebonen en cherrytomaten

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

Verwijder de uiteindes van de sperziebonen en halveer de sperziebonen. Kook de sperziebonen in circa 5 minuten gaar en giet ze af.

Rooster de pijnboompitten circa 3 minuten in een droge koekenpan.

Halveer de cherrytomaten.

Meng in een kom de sperziebonen met de tomaten en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de sperziebonen, balsamico-champignons, cherrytomaten en friet over borden en bestrooi met pijnboompitten.

**Eet smakelijk!**