

Groentepakket week 5-2016
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: rode biet, rode kool, roerbakgroenten (champignons, paprika & ui), wortels.

Bietenlasagne met geitenkaas

Lasagne
zonnebloemolie
500 g gekookte bieten
200 g verse zachte geitenkaas
200 ml magere kwark
zout
versgemalen peper
1 pak lasagnevellen
2 eieren
50 g geschaafde amandelen

Appelsalade
2 appels (Jona gold)
75 g gemengde sla
1 citroen
4 el olijfolie extra vergine
0.5 el honing
Verwarm de oven voor op 180 °C.

Lasagne:
Vet een ovenschaal in met olie.
Snijd de bieten in dunne plakken.
Verwarm 100-200 ml water, verkruimel de geitenkaas erboven en roer door elkaar.
Roer de kwark erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.
Schep een grote lepel van het geitenkaasmengsel in de ovenschaal.
Leg hierop een laag lasagnevellen.
Leg daarop een laag bietjes en breng op smaak met zout en peper.
Roer de eieren en amandelen door het resterende geitenkaasmengsel.
Schenk het geitenkaasmengsel over de bovenste laag lasagnevellen en schuif de ovenschaal in de oven.
Bak de lasagne in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

Appelsalade:
Snijd de appels in partjes en verwijder het klokhuis.
Was en droog de sla.
Meng de sla met de appels.
Halveer de citroen en knijp hem uit boven de sla.
Voeg een scheut olijfolie toe en breng op smaak met zout en peper.
Voeg de honing toe en meng goed door elkaar.

Stamppot van rode kool

500 g kruimige aardappels
1 kaneelstokje
1 ui
olijfolie om in te bakken
1 kleine rode kool

1 pastinaak
1 winterpeen
95 g hazelnoten
100 ml melk
3 goudrenetten
1 takje peterselie

Extra nodig
pureestamper
rasp

Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken en kook in een pan met water met het kaneelstokje en een beetje zout aan de kook en kook in circa 10 minuten gaar.

Pel en snipper de ui.

Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui.

Snijd de rodekool in vieren, verwijder de kern en snijd de rode kool zo fijn mogelijk. Voeg de rodekool toe aan de ui.

Schil en rasp de pastinaak en winterwortel en voeg toe aan de rodekool en bak circa 15 minuten.

Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan en hak ze fijn.

Giet de aardappels af en laat uitwasemen. Verwijder het kaneelstokje en verwarm de melk in de pan van de aardappels. Voeg de aardappels toe en stamp fijn met een pureestamper.

Schil en snijd de appels in blokjes.

Voeg de hazelnoten en de appels toe aan de groente en bak 5 minuten mee. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper en meng de aardappelpuree erdoor.

Geprakte wortels met quinoa en saucijsjes

300 g quinoa
olijfolie extra vierge
4 saucijsjes
olijfolie om in te bakken
1 ui
1 teentje knoflook
200 ml druivensap
25 g koude boter
600 g wortels
2 el zwarte olijven
3 takjes munt

Extra nodig
pureestamper
keukenpapier

Kook de quinoa volgens de bereidingswijze op de verpakking. Giet af en roer er een scheutje olijfolie extra vierge door.

Saucijsjes

Leg de saucijsjes in een kom, schenk er kokend water over en laat ze circa 5 minuten wellen.

Verhit een scheut olie in een koekenpan.

Haal de saucijsjes uit het water, dep ze droog met keukenpapier en bak ze in de koekenpan in circa 5 minuten om en om goudbruin.

Pel en snipper de ui.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Voeg de ui en knoflook toe aan de pan met saucijsjes en bak circa 2 minuten mee. Schenk het druivensap erbij en gaar de saucijsjes met een deksel op de pan circa 6 minuten. Roer de boter met een garde door het druivensap in de pan met saucijsjes.

Geprakte wortels

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

Schil en snijd de wortels in stukjes en kook de wortels in circa 8 minuten beetgaar.

Snijd de olijven in ringetjes.

Pluk en hak de munt fijn.

Giet de wortels af en prak ze fijn met de pureestamper. Meng de olijven en de munt erdoor en breng op smaak met versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de geprakte wortels, quinoa en saucijsjes over borden.

Eet smakelijk!

