

Groentepakket week 9-2016
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: witlof, wortel & ui, Chinese kool en veldsla

Jamaicaanse hutspot

800 g kippenpoten
olijfolie om in te bakken
2 tl kaneel
4 tl kerriepoeder
800 g kruimige aardappels
200 ml kokosmelk
227 g bamboescheuten
400 g zwarte bonen uit blik
200 g maïskorrels uit blik
2 tl gemberpoeder
400 g spinazie
Rode peperolie
3 rode pepers
150 ml olijfolie om te bakken

Kippenpoten

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Meng in een ovenschaal de kippenpoten, een scheutje olijfolie, kaneelpoeder en de helft van de kerriepoeder.

Bak de kippenpoten in de oven in circa 20 minuten krokant en gaar en breng op smaak met een beetje zout.

Rode peperolie

Halveer de pepers in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in ringen.

Schenk een flinke scheut olijfolie in een pan, voeg de pepers toe en laat circa 20 minuten op laag vuur trekken.

Aardappelpuree

Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken. Kook de aardappels in een pan met water in circa 15 minuten gaar.

Giet de aardappels af en stoom ze droog.

Stamp de aardappels fijn met de pureestamper.

Verwarm de kokosmelk. Maak de puree smeùig met de kokosmelk en breng op smaak met een beetje zout en peper.

Jamaicaanse hutspot

Giet de bamboescheuten, de zwarte bonen en de maïskorrels af en spoel ze schoon.

Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de resterende kerriepoeder en de gemberpoeder circa 1 minuut.

Voeg de bamboescheuten, zwarte bonen, maïskorrels en de spinazie toe en bak circa 5 minuten.

Roer de groente door de aardappelpuree en serveer.

Serveren

Verdeel de kip, hutspot en de rode peperolie over de borden.

Pittige biefstukpuntjes met Chinese rauwkostsalade

Pittige biefstukpuntjes

300 g noedels

400 g biefstuk

2 teentjes knoflook

1 el sambal oelek

arachideolie
Chinese rauwkostsalade
2 el sesamzaadjes
25 ml witte wijnazijn
1 el honing
75 ml arachideolie
75 ml yoghurt
1 Chinese kool
1 bosje radijs
1 boje bosui

Kook de noedels gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Pittige biefstukpuntjes

Snijd de biefstuk in grove blokjes.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Meng in een kom de biefstuk, knoflook, sambal oelek en een scheutje olie. Breng op smaak met een beetje zout en peper. Laat circa 10 minuten marineren.

Verhit een scheutje olie in een wok en bak de biefstukpuntjes rondom goudbruin en gaar in circa 5 minuten.

Chinese rauwkostsalade

Verwarm een pan en rooster de sesamzaadjes circa 3 minuten.

Meng in een grote kom de witte wijnazijn en de honing.

Schenk onder voortdurend roeren met een garde de arachideolie erbij en roer tot een gladde dressing.

Roer de yoghurt erdoor en breng op smaak met een beetje zout en peper.

Snijd de Chinese kool in de lengte door vieren, verwijder de kern en snijd de Chinese kool in zo dun mogelijke reepjes.

Snijd de radijsjes in vieren. Snijd de bosuitjes in ringetjes.

Roer de Chinese kool, sesamzaadjes, radijsjes en de bosuitjes door de dressing.

Serveren

Verdeel de noedels, Chinese rauwkostsalade en de pittige biefstukpuntjes over borden.

Kikkererwtensalade met kabeljauw

olijfolie om in te bakken
4 sneetjes donkerbruin brood
2 avocado's
1 rode peper
5 takjes bleekselderij
200 g kikkererwten uit blik
250 g cherrytomaatjes
0.5 bosje peterselie
125 g veldsla
50 ml olijfolie extra vierge
1 limoen
400 g kabeljauwfilet
3 el bloem
1 tl paprikapoeder

Verhit een scheutje olie in een pan.

Snijd het brood in blokjes en bak de broodblokjes rondom in circa 6 minuten krokant.

Halveer de avocado's in de lengte. Verwijder de pitten en snijd de avocado's met een klein mesje diagonaal in tot de schil. Haal met een lepel het vruchtvlees uit de schil.

Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd zo fijn mogelijk.

Verwijder de stugge draden van de bleekselderij en snijd de bleekselderij in halve maantjes.

Halveer de cherrytomaatjes.

Giet de kikkererwten af en spoel ze schoon.

Pluk en hak de peterselie fijn.

Meng in een kom de avocado's, rode peper, bleekselderij, kikkererwten, veldsla, cherrytomaatjes, olijfolie, croutons en de peterselie.



Halveer de limoen. Breng de salade op smaak met het sap van de halve limoen, een beetje zout en versgemalen peper.

Kabeljauw

Dep de kabeljauw droog.

Meng op een bordje de bloem met het paprikapoeder.

Wentel de kabeljauw door het bloemmengsel en klop het overvloedige bloemmengsel eraf. Bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper.

Verhit een scheut olie in een pan en bak de kabeljauw om en om in circa 6 minuten goudbruin en gaar. Breng de kabeljauw op smaak met het sap van een halve limoen.

Witlofstamppot met feta

500 g kruimige aardappels, voorgeschild

100 ml crème fraîche

6 stronken witlof

1 bosje bosui

olijfolie om in te bakken

200 g feta

Gekaramelliseerde sinaasappel

2 handsinaasappels

1 klontje boter

1 el honing

0.5 bosje dragon

65 g walnoten

Witlofstamppot

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Kook de aardappels in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Pureer de aardappels met een pureestamper. Maak de puree smeug met de crème fraîche. Breng de puree op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Halveer de witlof in de lengte, verwijder de kern en snijd de witlof in stukken.

Snijd de bosui in ringetjes.

Verhit een scheutje olie in een pan en bak de witlof en de bosui in circa 5 minuten gaar.

Rooster de walnoten circa 5 minuten in een droge pan.

Verkruimel de feta.

Meng de walnoten door de witlof en breng het geheel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Roer de witlof en de feta door de puree.

Gekaramelliseerde sinaasappel

Verwijder de schil van de sinaasappel en snijd de partjes los.

Verhit een klontje boter in een pan. Voeg de honing toe en laat circa 3 minuten zachtjes pruttelen. Voeg de sinaasappelpartjes toe en laat circa 3 minuten koken.

Pluk en snijd de dragon fijn. Roer de dragon door de sinaasappelpartjes. Breng op smaak met een beetje zout.

Serveren

Verdeel de witlof over de borden en schep de gekaramelliseerde sinaasappel eroverheen.

Vegetarisch

Eet smakelijk!