

Groentepakket week 39-2017  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: bloemkool, venkel, ijsbergsla en pompoen

### Bloemkoolcouscous met pittige salsa verde

300 g couscous  
1 kleine bloemkool  
300 g merguezworstjes  
olijfolie om in te bakken  
100 g zongedroogde tomaten op olie  
1 bosje bosui  
100 g pijnboompitten  
0.5 bosje munt  
0.5 bosje koriander  
0.5 bosje bladpeterselie  
1 citroen  
2 tl harissa  
60 ml olijfolie extra vierge  
Extra nodig  
rasp  
Couscous

Kook/week de couscous gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Bloemkoolcouscous

Rasp de bloemkool fijn.

Snijd de merguezworstjes in stukjes.

Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak de merguezworstjes in circa 4 minuten goudbruin.

Voeg de bloemkool en pijnboompitten toe en bak circa 4 minuten mee.

Snijd de zongedroogde tomaten fijn.

Snijd de bosui in fijne ringetjes.

Voeg de zongedroogde tomaten met een scheutje tomatenolie en de bosui toe en bak nog circa 4 minuten mee.

Meng de geweekte couscous erdoor en breng het geheel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Pittige salsa verde

Pluk en hak de munt, koriander en peterselie fijn.

Halveer de citroen en snijd de helft in partjes.

Meng in een kom de munt, koriander, peterselie, harissa, sap van de halve citroen en de olijfolie extra vierge. Breng op smaak met een beetje zout.

Serveren

Verdeel de bloemkoolcouscous over borden en lepel de pittige salsa verde eroverheen. Serveer met een partje citroen.

### Pompoencurry met kikkererwten

200 g witte rijst  
3 teentjes knoflook  
2 cm verse gember  
1 flespompoen  
370 g lamsworstjes  
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 lamsworstjes 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.
- 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.

### Venkelsoep

25 g boter  
1 ui  
1 prei  
2 venkelknollen  
1 el bloem  
125 ml volle melk  
500 ml groentebouillon

Snijd de ui en prei fijn. Smelt de boter in een grote pan. Fruit de ui en prei 3 minuten.

Snijd de venkel fijn. Bak 6 minuten mee.

Voeg de bloem toe en 2 minuten bak mee.

Voeg de melk en bouillon toe. Breng aan de kook en laat 10 minuten met doorkoken.

Pureer de soep fijn.

### Eet smakelijk!