

Groentepakket week 40-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: broccoli, bleekselderij, roerbakgroenten (champignons, paprika & ui), wortelen.

Voor spek en bonen

250 g noedels
sesamolie
2 teentjes knoflook
1 rode peper
400 g speklappen
1 tl Chinese 5-spices
zonnebloemolie
2 el gembersiroop
1 el sojasaus
1 broccoli
1 sinaasappel
400 g zwarte bonen

Kook de noedels in circa 4 minuten gaar. Giet er een beetje sesamolie over en houd apart.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Snijd de peper in fijne ringetjes.

Giet de zwarte bonen af en laat uitlekken.

Snijd de speklapjes in gelijke reepjes. Meng in een kom de speklapjes, Chinese 5-spices en een scheutje sesamolie.

Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan en bak het spek op hoog vuur in circa 3 minuten goudbruin. Voeg de rode peper, knoflook, gembersiroop en de sojasaus toe. Zet het vuur laag.

Breng een pan met water aan de kook.

Snijd de roosjes van de broccoli en kook in circa 5 minuten beetgaar. Giet af.

Rasp de schil van de sinaasappel boven de pan. Halveer de sinaasappel en pers het sap uit boven de pan. Laat circa 6 minuten pruttelen. Voeg de zwarte bonen, broccoliroosjes en noedels toe. Warm goed door.

Kook de noedels in circa 4 minuten gaar. Giet er een beetje sesamolie over en houd apart.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Snijd de peper in fijne ringetjes.

Giet de zwarte bonen af en laat uitlekken.

Snijd de speklapjes in gelijke reepjes. Meng in een kom de speklapjes, Chinese 5-spices en een scheutje sesamolie.

Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan en bak het spek op hoog vuur in circa 3 minuten goudbruin. Voeg de rode peper, knoflook, gembersiroop en de sojasaus toe. Zet het vuur laag.

Breng een pan met water aan de kook.

Snijd de roosjes van de broccoli en kook in circa 5 minuten beetgaar. Giet af.

Rasp de schil van de sinaasappel boven de pan. Halveer de sinaasappel en pers het sap uit boven de pan. Laat circa 6 minuten pruttelen. Voeg de zwarte bonen, broccoliroosjes en noedels toe. Warm goed door.

Gestoofde linzen op Italiaanse wijze

500 g bruine linzen
2 uien
1 winterpeen (ca 150 g)

4 stengels bleekselderij
2 teentjes knoflook
olijfolie
100 g spek of bacon
1.5 l groentebouillon
4 takjes selderij
Extra nodig
hoge pan of soeppan

Week de linzen een nacht in ruim water. Laat de geweekte linzen uitlekken. Pel en snipper de uien. Snijd de peen en bleekselderij in brunoise (in kleine blokjes). Pel de knoflook. Verwarm een scheut olijfolie in een hoge pan en fruit de groenten zachtjes aan, zonder ze te kleuren. Snijd het spek in stukjes en voeg het toe aan de groenten. Laat even mee fruiten. Voeg anderhalve liter bouillon, de selderij en de linzen toe. Breng aan de kook en laat de linzen in 20-30 minuten gaar koken. Voeg eventueel wat extra bouillon toe als het gerecht te droog wordt.

Wortelsalade met krokante vis

600 g aardappels
2 el kurkuma
1 kg wortels
3 el azijn
3 el gembersiroop
0.25 bosje koriander
3 eieren
200 g bloem
100 g cornflakes
200 g paneermeel
4 stuks schelvis
1 tl paprikapoeder
1 tl kerriepoeder
100 ml zonnebloemolie
zout
versgemalen peper

Breng alvast een pan met water, een eetlepel kurkuma en zout aan de kook voor de aardappels. Breng een tweede pan met water, een halve eetlepel kurkuma en zout aan de kook voor de wortels. De aardappels:

Was de aardappels en snijd, met schil, in plakken.

Kook de aardappels in circa 8 minuten gaar.

De wortelsalade:

Schil en was de wortels en snijd deze in kleine gelijkmatige blokjes.

Kook de gesneden wortelen in kokend water beetgaar in circa 4 minuten.

Giet de wortels af en besprenkel de warme wortels met azijn en gembersiroop

Snijd de koriander in reepjes en voeg dit toe als de wortels afgekoeld zijn.

Breng op smaak met zout en versgemalen peper.

De schelvis:

Klop de eieren los in een kom. Voeg beetje zout en versgemalen peper toe.

Schep bloem op een bord.

Sla de cornflakes klein beetje fijn en meng met de paneermeel. Schep dit op een bord.

Breng de schelvis op smaak met paprikapoeder, kerriepoeder en halve eetlepel kurkuma.

Bloem de schelvis licht. Haal de schelvis vervolgens door de losgeklopte eieren en als laatste door het cornflakesmengsel.

Verhit olie in een pan. Bak de gepaneerde schelvis op een laag vuurtje in circa 4 minuten goudgeel.

Laat de vis op keukenpapier uitlekken.

Eet smakelijk!