

Groentepakket week 42-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: wortels, spitskool, bieten, ijsbergsla en tomaten.

Wortelspaghetti

1 rode ui
2 tenen knoflook
1.5 tl komijn
1.5 tl kerriepoeder
100 g blanke amandelen
350 g kikkererwten uit blik
2 sinaasappels
1.5 el honing
2 el witte-wijnazijn
2 grote winterwortels
200 g feta
enkele takjes koriander

Pel en snipper de rode ui. Pel en pers de knoflook. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en voeg de helft van de komijn en de kerrie toe. Rooster de amandelen circa 2 minuten in de olie op laag vuur. Haal ze daarna uit de pan.

Voeg opnieuw een scheutje olie en de resterende komijn en kerrie toe. Fruit de ui en knoflook circa 3 minuten in de olie. Voeg de kikkererwten toe en rooster circa 3 minuten mee in de pan en breng op smaak met zout en versgemalen peper. Rasp de schil van de sinaasappels en voeg toe aan de kikkererwten. Snijd de schil weg en snijd de partjes sinaasappel tussen de vliesjes uit. Knijp het sap eruit en voeg toe in de pan.

Voeg honing en witte wijnazijn toe en breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper. Maak met de spiraalsnijder lange slierten van de wortels, doe op een bord en voeg er wat olie, zout en amandelen aan toe. Voeg de saus eraan toe en meng door elkaar.

Serveer de wortelspaghetti in een diep bord. Brokkel er wat feta overheen en garneer met de partjes sinaasappel en verse koriander.

Romige spitskool met Parmezaanse kaas

300 g viergranenmacaroni
1 spitskool
40 g boter
400 g merquezworstjes
2 rode uien
50 g bloem
400 ml melk
100 g geraspte Parmezaanse kaas
Rucola
75 g rucola
olijfolie extra vierge
65 g walnoten
Extra nodig
aluminiumfolie
garde

Kook de macaroni gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

- Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.
- Snijd de spitskool in de lengte door vieren, verwijder de kern en snijd de spitskool

in dunne repen. Voeg de spitskool toe aan de pan en breng het water opnieuw aan de kook. Giet, zodra het water kookt, de kool direct af.

- Verhit de boter in een grote pan en bak de worstjes rondom in circa 6 minuten goudbruin en gaar. Haal de worstjes uit de pan en leg ze op een bordje. Dek het bordje af met aluminiumfolie.
- Pel en snijd de uien in halve ringen. Fruit de uien circa 2 minuten in de pan van de worstjes.
- Voeg de bloem toe en laat al roerend circa 2 minuten bakken.
- Giet de melk erbij en roer met een garde tot een gladde saus. Laat circa 3 minuten onder continu roeren zachtjes koken.
- Snijd de worstjes in stukjes van circa 1 centimeter.
- Roer de spitskool, worst, macaroni en de Parmezaanse kaas door de saus en warm goed door. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper.

Rucola

- Meng in een kom de rucola met een scheutje olijfolie extra vierge.
- Verwarm een pan en rooster de walnoten in circa 4 minuten. Hak ze grof.

Serveren

Verdeel de romige spitskool met Parmezaanse kaas over de borden. Leg hier een toef rucola op en strooi de walnoten erover.

Bietensalade met gepocheerde kip en avocado

500 ml kippenbouillon
1 steranijs
2 kipfilets
1 bos radijs
1 rode peper
1 rode ui
1 teentje knoflook
600 g gekookte bieten
1 avocado
0.5 bos bladselderij

Breng de bouillon met de steranijs aan de kook.

Zet het vuur laag en voeg de kipfilets toe. Pocheer de kip in circa 10 minuten tegen het kookpunt.

Zet het vuur uit en zet de bouillon met deksel op de pan aan de kant.

Was en halveer de radijs. Snijd de rode peper in fijne ringen. Pel en snijd de ui in halve ringen. Pel en hak de knoflook. Giet en spoel de bieten af en snijd ze in blokjes.

Meng de bieten met de rode ui, knoflook, rode peper en breng op smaak met een beetje zout.

Maak de avocado schoon en snijd in blokjes.

Verdeel de salade over diepe borden en verdeel de avocado erover.

Haal de kipfilet uit de bouillon en snijd in dunne plakken. Breng de kip op smaak met versgemalen peper en verdeel over de salade.

Garneer met bladselderij.

Tip: ook lekker met walnoten.

Eet smakelijk!