

Groentepakket week 11-2016
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: venkel, gewassen peen, postelein en groenselderij.

Notencouscous, zeebaars en venkelsalade

Notencouscous
250 g couscous
150 ml warm water
zout
olijfolie
2 el zachte boter
75 g amandelen
75 g pijnboompitten
Zeebaars
6 sjalotten
olijfolie
1 el kaneelpoeder
1 el saffraandraadjes
1 el suiker
zout
versgemalen peper
600 g zeebaarsfilet
150 g grote gele rozijnen
200 ml water
Venkelsalade
2 venkelknollen
1 bosje peterselie
olijfolie
scheut azijn
zout
versgemalen peper

Couscous

Breng ruim water aan de kook in het onderste deel van een couscoussière/stoompan. Besprenkel de droge couscous met twee derde van het warme water een snufje zout en een scheut olijfolie. Blijf ondertussen met je handen de korreltjes los wrijven. Schep de couscous in het bovenste gedeelte van de pan en stoom circa 10 minuten. Schep de couscous in een grote schaal, laat iets afkoelen en besprenkel met het resterende deel water. Wrijf de korrels los, schep terug in de pan en stoom circa 10 minuten. Herhaal het los wrijven voor de tweede maal. Schep terug in de pan en stoom voor de derde en laatste keer circa 10 minuten. Voeg eventueel zout toe en roer de boter door de warme couscous. Rooster de amandelen en pijnboompitten, terwijl de pan in beweging blijft, goudbruin. Hak de amandelen en pijnboompitten grof en meng door de couscous.

Zeebaars

Pel en halveer de sjalotten en snijd ze in lange reepjes. Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan en bak de sjalotten, rozijnen, kaneel, saffraan en suiker en breng op smaak met zout en peper. Snijd de visfilets in grove stukken en voeg ze toe. Schenk het water erbij en breng aan de kook. Laat, met deksel op de pan, op laag vuur circa 10-15 minuten garen.

Venkelsalade

Pluk en hak de peterselie fijn. Snijd het groen van de venkel en bewaar het groen voor de vis. Schaaf of rasp de venkelknollen fijn en meng de venkel met de peterselie. Besprenkel met olijfolie en azijn. Breng op smaak met zout en peper.

Roer de couscous voor het serveren los met een houten lepel.
Snijd het groen van de venkel fijn. Serveer de couscous met de vis in saus en bestrooi met het groen van de venkel. Serveer de venkelsalade apart.

Peensalade met pistacheyoghurt

500 g peen
olijfolie om in te bakken
0.5 kerrievoeder
1 el honing
1 el witte wijnazijn
250 g cherrytomaten
2 little gems of postelein
310 g kikkererwten uit blik
0.5 bosje koriander
200 g feta
4 bruine boterhammen
Pistacheyoghurt
25 g pistachenoten
60 ml Griekse yoghurt

Schil en snijd de peen in dunne plakjes.

Verhit een scheut olie in een pan en bak de peen met het kerrievoeder circa 2 minuten onder voortdurend roeren.

Schenk de honing en de azijn erbij, roer goed door elkaar en kook op hoog vuur circa 3 minuten tot de peen gaar is en het vocht verdampt is.

Laat de peen in een kom een beetje afkoelen.

Pistacheyoghurt

Rooster de pistachenoten circa 3 minuten in een droge koekenpan. Hak ze grof en roer ze door de Griekse yoghurt.

Croutons

Verhit een scheut olie in een koekenpan.

Snijd het brood in grove blokjes en bak ze in de koekenpan in circa 6 minuten krokant.

Salade

Halveer de cherrytomaatjes. Maak de blaadjes van de little gems los en scheur ze in stukken (of postelein).

Pluk en hak de koriander fijn.

Spoel de kikkererwten af en meng ze met de cherrytomaatjes, little gem (of postelein) en koriander door de peen. Verbreek de feta erboven en roer goed door.

Serveren

Verdeel de salade over borden, verdeel de croutons erover en schep er een lepel pistacheyoghurt op.

Mihoen met zoetzure bleekselderij en soja-kip

Zoetzure bleekselderij
5 stengels bleekselderij
arachideolie
100 ml witte wijnazijn
2 el honing
Soja-kip
400 g kipfilet
1 el sesamzaadjes
2 el sojasaus
1 el sesamoliev
Mihoen
Peen
300 g mihoen
1 bosje bosui
1 bosje koriander



100 g taugé

Zoetzure bleekselderij

Verwijder de harde draden van de bleekselderij en snijd de bleekselderij in stukjes van circa 2 centimeter.

Verhit een scheutje olie in een pan en bak de bleekselderij circa 4 minuten.

Roer de azijn en de honing door de bleekselderij en laat circa 5 minuten inkoken.

Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Soja-kip

Snijd de kip in reepjes.

Verhit een scheutje olie in een pan en bak de kip in circa 6 minuten rondom goudbruin en gaar.

Bak de sesamzaadjes circa de laatste 2 minuten met de kip mee.

Breng op smaak met de sojasaus en een beetje versgemalen peper.

Roer de sesamololie erdoor.

Mihoen

Breng een pan met water aan de kook.

Schil en snijd de peen in dunne schuine plakjes. Kook de mihoen met de peen in circa 4 minuten gaar en giet af.

Snijd de bosui in schuine ringetjes. Hak de koriander fijn.

Roer de bosui, koriander en de taugé door de mihoen.

Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de mihoen, zoetzure bleekselderij en de kip over borden.

Eet smakelijk!