

Groentepakket week 12-2016
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: bloemkool, paksoy, courgette, witlof.

Bloemkoolcurry

250 g witte rijst
olijfolie om in te bakken
1 ui
2 teentjes knoflook
1 bloemkool
1.5 el kerriepoeder
1 el anijszaad
75 g rozijnen
50 ml witte wijn
1 blik kikkererwten à 400 g
400 ml yoghurt
1 bosje koriander
1 rode peper
1 limoen
1 komkommer
olijfolie extra vierge

Rijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Bloemkoolcurry

Verhit olie in een hapjespan.

Pel en snipper de ui.

Schil en snijd de knoflook fijn.

Fruit de ui, knoflook, kerriepoeder en anijszaad circa 2 minuten in een hapjespan.

Snijd de bloemkool in kleine roosjes en voeg de bloemkool en de rozijnen toe. Bak circa 2 minuten mee. Blus af met witte wijn.

Giet de kikkererwten af en voeg toe aan de bloemkool. Voeg water toe zodat de bloemkool half onder staat. Gaar de bloemkool met de deksel op de pan in circa 5 minuten. Voeg drie vierde yoghurt toe en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Houd een kwart yoghurt apart.

Pluk de koriander en voeg de stelen toe aan de bloemkoolcurry.

Snijd de rode peper in dunne ringen. Meng de rest van de yoghurt met de rode peper en het sap van een halve limoen.

Komkommersalade

Schaaf met een dunschiller een paar linten van de komkommer. Bewaar deze voor garnering. Rasp de rest van de komkommer.

Hak de geplukte koriander fijn.

Meng in een kom de komkommer, olie, het sap van de overgebleven halve limoen en de helft van de koriander. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de rijst over de borden. Maak een kuiltje in het midden van de rijst. Schep de bloemkoolcurry in het kuiltje. Rol de komkommerlinten tot een bakje en schep de komkommersalade erin.

Server de rode peperyoghurt bij de curry om hem naar smaak pittiger te maken.

Couscous met gestoofde paksoi

300 g couscous
olijfolie extra vierge
1 ui

1 teentje knoflook
4 tomaten
1 el tomatenpuree
1 paksoi
1 gele paprika
100 g rozijnen
2 takjes munt
50 g pijnboompitten
4 merguez worstjes

We beginnen met het koken van de couscous:

Kook de couscous gaar volgens de gebruiksaanwijzing van de verpakking.

Giet de couscous af en schep in een kom.

Voeg een scheut olijfolie toe en roer de couscous los met een vork

De tomatensaus:

Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook.

Was de tomaten, verwijder het groene kroontje en snijd in blokjes.

Verhit olie in een pan en fruit hierin de ui en knoflook.

Voeg de tomatenpuree en de blokjes tomaat toe en stoof de saus in circa 15 minuten gaar.

Ingrediënten snijden:

Maak de bladeren van de paksoi los en was ze goed.

Snijd het wit in blokjes.

Snijd het groen in dunne repen, houdt dit apart.

Snijd de paprika doormidden, verwijder de zaadlijst en snijd in repen.

Week de rozijnen in warm water.

Snijd de muntbladeren fijn.

Verwarm een koekenpan en rooster hierin de pijnboompitjes lichtbruin.

Gestoofde paksoi:

Voeg het wit van de paksoi en de paprika toe aan de tomatensaus.

Laat dit nog circa 5 minuten doorwarmen.

Breng op smaak met zout en peper.

Roer als laatste het groen van de paksoi, rozijnen, pijnboompitjes en munt erdoor.

De merguez worstjes: Verwarm een grillpan

Grill de worstjes in circa 6 minuten gaar.

Serveer de couscous met de gestoofde paksoi en de merguez

Franse aardappel-witlof noten salade

Salade

400 g krielaardappeltjes

4 eieren

250 g gemengde noten

4 stronken witlof

2 el crème fraîche

1 el grove mosterd

2 el kappertjes

1 citroen

0.5 bosje bieslook

Notenmayonaise

2 eieren

2 el azijn

2 el Dijon mosterd

100 ml druivenpitolie

100 ml notenolie

Salade

Kook de aardappels in een pan met water en een beetje zout in circa 10 minuten gaar. Giet af en laat ze uitwasemen tot ze lauw zijn. Halveer de aardappels en schep de aardappels in een ruime kom.

Kook de eieren in kokend water in circa 10 minuten hard en laat ze schrikken onder

koud water. Pel de eieren, snijd ze in partjes en bewaar voor de garnering.

Rooster de noten circa 4 minuten in een droge koekenpan.

Meng de crème fraîche, mosterd, gehakte kappertjes en het sap van de citroen door de aardappels. Snijd de bieslook fijn en roer door de aardappels. Maak de bladeren van de witlof los en meng ze met de aardappelsalade.

Notenmayonaise

Splits de eieren en meng de eidooiers, azijn, mosterd, een beetje zeezout en peper uit de molen in een smalle beker die niet veel breder is dan de staafmixer. Schenk de druivenpit- en notenolie er langs. Zet de staafmixer in de beker, draai de staafmixer rond en trek langzaam omhoog. Bewaar de mayonaise in een afgesloten bakje in de koelkast.

Mexicaans gevulde courgettes

300 g meergranenrijst
1 rode ui
olijfolie om in te bakken
2 tl komijnpoeder
2 tomaten
400 g zwarte bonen
400 g maïskorrels
1 el tomatenpuree
50 ml chilisaus
2 courgettes
25 g Parmezaanse kaas
50 g oude cheddar
0.5 bosje koriander
100 g Jalapeño pepers

Rijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking

Gevulde courgettes

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Pel en snipper de ui.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de komijnpoeder toe en bak circa 2 minuten mee.

Snijd de tomaten in blokjes.

Giet de zwarte bonen en de maïs af en spoel schoon.

Voeg de tomaten, zwarte bonen en de maïs toe aan de ui en bak circa 4 minuten. Voeg de tomatenpuree toe en bak circa 1 minuut mee. Voeg de chilisaus toe en breng het geheel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Snijd met een dunschiller aan de onder- en bovenkant van de courgettes een reepje schil weg zodat de courgettes goed blijven liggen. Halveer de courgettes in de lengte. Schraap met een lepel de zaadlijsten uit de courgettes. Leg de courgettes in een met olie ingevette ovenschaal.

Hak de zaadlijsten van de courgettes fijn en voeg ze toe aan het bonenmengsel. Vul de courgettes met het bonenmengsel.

Rasp de Parmezaanse kaas en de cheddar over de courgettes en bak de courgettes in de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

Pluk de koriander.

Serveren

Verdeel de rijst, de gevulde courgettes en het resterende bonenmengsel over borden. Verdeel de jalapeño slices en de koriander erover.

Eet smakelijk!