

Groentepakket week 38-2016
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: sperziebonen, prei, bloemkool, snijbiet en uienmix.

Gekruide Bloemkoolschotel

1 ui
500 g kippendijen
1.5 cm gember
zonnebloemolie
1 tl kerriepoeder
1 tl paprikapoeder
1 grote bloemkool
200 ml crème fraîche
3 tomaten
0.25 bosje peterselie
800 g voorgegaarde krieltjes
50 g paneermeel
250 g (vers)geraspte jonge kaas
zout
versgemalen peper

Verwarm de oven voor op 220 °C.

De kippendijen

Pel en snipper de ui.

Snijd de kippendijen in kleine stukjes.

Schil en snijd of rasp de gember fijn.

Verhit een scheutje olie in een pan en voeg de kippendijen toe.

Voeg de kerriepoeder, paprikapoeder en gember toe en meng goed door elkaar.

Voeg de ui toe en braad de kippendijen circa 10 minuten om en om circa.

De bloemkool gratineren

Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Roer de bloemkool door de kippendijen en blus af met een scheutje water.

Warm circa 5 minuten door.

Roer op het laatst de crème fraîche erdoor en breng op smaak met peper.

De ovenschaal vullen:

Vet een ovenschaal in met olie.

Snijd de tomaten in partjes. Pluk en hak de peterselie fijn.

Bedek de bodem van de ovenschaal met de krieltjes.

Leg hierop de tomatenpartjes en bestrooi met peterselie.

Schep het kip-bloemkoolmengsel in de ovenschaal.

Bestrooi de ovenschaal met paneermeel en vervolgens met de geraspte kaas.

Bak de ovenschotel circa 25 minuten in de oven tot de kaas goudbruin is.

Penne met snijbiet, zongedroogde tomaten en Parmezaan

12 zongedroogde tomaten
2 rode uien
3 tenen knoflook
600 g snijbiet
360 g penne
100 g Parmezaanse kaas
2 el olijfolie

2 el zwarte balsamicoazijn
Peper & zout

Leg de zongedroogde tomaten in een kommetje met lauw water en laat 20 minuten wellen. Giet daarna af en voeg een scheut olijfolie toe. Laat de tomaten nog 10 minuten in de olie wellen.

2. Kook ondertussen in een pan met deksel 500 ml water per persoon voor de penne. Pel de rode ui en knoflook en snijd beide fijn. Gebruik voor de knoflook eventueel een knoflookpers. Snijd de tomaten in blokjes. Was de stengels en bladeren van de snijbiet grondig. Snijd de stengels in blokjes van ongeveer 1 cm en de bladeren grof. Houd de bladeren apart van de stengel. Laat de zongedroogde tomaten uitlekken en snijd klein.

3. Kook de penne in een afgedekte pan, in 7 - 8 minuten beetgaar. Giet daarna af.

4. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de rode ui en knoflook in 2 minuten glazig. Voeg de snijbietstengels en zwarte balsamicoazijn toe en roerbak 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

5. Schep vervolgens de zongedroogde tomaten, de penne, de grofgesneden bladeren van de snijbiet en de helft van de Parmezaanse kaas door de groenten en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

6. Verdeel het gerecht over de borden. Besprenkel indien gewenst met (extra vierge) olijfolie en strooi de overige Parmezaanse kaas over het geheel.

Rode uiensoep met rösti

Ingrediënten

Rode uiensoep
500 g rode uien
25 g boter
1 prei
1 teentje knoflook
2 takjes tijm
25 g bloem
1.5 l water
2 groentebouillonblokjes
Aardappelrösti met rucola
800 g vastkokende aardappels
2 eieren
75 g geraspte kaas
olijfolie om in te bakken
75 g rucola
olijfolie extra vergine
Extra nodig
grove rasp

Rode uiensoep

Pel en snijd 1 ui in ringen. Bewaar de uienringen om de soep te garneren.

Pel en halveer de rest van de uien en snijd de uien in dunne halve ringen.

Smelt de boter in een (soep)pan en bak de uien, op laag vuur in circa 10 minuten goudbruin. Halveer de prei in de lengte, spoel schoon onder de kraan en snijd de prei in dunne ringen.

Pel en snijd de knoflook fijn. Ris en hak de blaadjes tijm fijn.

Voeg de prei, knoflook en tijm toe en roer de bloem erdoor. Bak de bloem circa 1 minuut mee. Schenk het water erbij, voeg de bouillonblokjes toe en kook de soep circa 15 minuten.

Aardappelrösti

Schil de aardappels en rasp de aardappels op de grove rasp. Knijp het vocht uit de aardappelrasp.

Meng de eieren en de kaas erdoor en breng op smaak met een beetje zout en peper.

Verhit een scheut olie in een pan en verdeel de helft van het aardappelmengsel over de pan. Druk het aardappelmengsel plat met een natte lepel. Bak de onderkant van de

aardappelrösti op laag vuur in circa 6 minuten goudbruin. Draai de rösti om met behulp van een bord of deksel en bak de andere kant van de rösti in circa 6 minuten goudbruin en gaar.

Herhaal dit met de andere helft van het aardappelmengsel.

Snijd de gebakken aardappel rösti intussen in gelijke punten.

Serveren

Meng de rucola met een scheutje olie en breng op smaak met peper. Schep de soep in kommen of borden en garneer met uienringen. Leg de punten aardappelrösti erbij en leg een toef rucola op de aardappelrösti.



Eet smakelijk!