

Groentepakket week 44-2016
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

Hondemotsweg 41, RAALTE
telefoon 0572-391674
www.overesch.nl
info@overesch.nl



Deze week in het pakket: broccoli, prei, groenlof en bleekselderij.

Aardappelgratin met groenlof en ui

Ingrediënten

1 kg aardappelen
1 krop groenlof
2 uien
2 dl melk of koffiemelk
1 eetl. Olie
Zout en peper

Bereiding

Olie een ovenschaal in.
Snij de aardappelen in dunne schijfjes.
Leg de helft van de aardappelen in de ovenschaal.
Bestrooi met peper en zout.
Snij de groenlof in stukjes en leg een laag groenlof op de aardappelen.
Leg de uien hierop.
Leg de rest van de aardappelschijfjes er over heen.
Bestrooi met peper en zout.
Bestrooi met peper en zout.
Schenk de melk over de aardappelen en plaats de schotel ongeveer 40 minuten in de voorverwarnde oven (180° C).
Dek de schaal af met een deksel om de vermijden dat de bovenkant verbrandt.

Gestoomde kabeljauw met broccoli en sushirijst

200 g sushirijst
2 el Japanse sojasaus
1 tl sesamolie
0.5 tl witte basterdsuiker
1 el rijstazijn
500 g kabeljauwfilet
3 cm gember
4 bosuien
1 rode peper
2 stronken broccoli
Extra nodig
kookpan waar een vergiet op past
aluminiumfolie

Kook de sushirijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Meng voor de marinade de sojasaus, sesamolie, suiker en de rijstazijn met elkaar.
Snijd de kabeljauwfilet in 4 gelijke porties en marineer circa 10 minuten in de marinade.
Breng een pan met een laagje water erin aan de kook,
Schil en snijd de gember in dunne reepjes.
Snijd de bosuitjes in schuine ringetjes.
Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in dunne halve ringetjes.
Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.
Snijd de broccoli in roosjes en kook in het water in circa 5 minuten beetgaar.

Leg de kabeljauwfilets in het vergiet en bestrooi met bosuitjes, rode peper en gember en zet het vergiet op de pan met water. Leg er een deksel op of dek af met aluminiumfolie en stoom de vis in circa 6 minuten gaar.

Giet de broccoli af en breng op smaak met versgemalen peper.

Serveren

Schep de broccoli en sushirijst op bord en leg de kabeljauw erbij.

Preisoep met krokante parmaham en peer

4 preien
3 teentjes knoflook
5 takjes tijm
50 g boter
60 g bloem
100 ml witte wijn
1.2 l water
150 ml kookroom
2 groentebouillonblokjes
100 g zachte blauwe kaas
1 peer
2 meergranenstokbroden
75 g parmaham
65 g walnoten
Extra nodig:
staafmixer
bakpapier

Preisoep

Halveer de preien in de lengte. Was en snijd de prei in halve ringen.

Pel en snijd de knoflook.

Ris de tijm.

Smelt de boter in een diepe pan en fruit de knoflook circa 2 minuten. Voeg de prei en de tijm toe en smoor circa 5 minuten. Voeg de bloem toe en gaar de bloem circa 4 minuten. Schenk de wijn erbij en laat circa 1 minuut uitdampen. Schenk het water en de kookroom erbij en voeg de groentebouillonblokjes toe. Verkruiemel er de blauwe kaas over. Breng de soep aan de kook en kook circa 10 minuten. Pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper.

Schil en snijd de peer in blokjes.

Snijd de stokbroden in plakken.

Parmaham

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Verdeel de plakken parmaham over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de parmaham in de oven in circa 8 minuten goudbruin en krokant. Breek in grove stukken.

Walnoten

Verwarm een pan en rooster de walnoten circa 4 minuten.

Serveren

Verdeel de soep over soepkommen/soepborden. Verdeel de peer, parmaham en de walnoten over de soep. Serveer het brood ernaast.

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.

Eet smakelijk!

