

Groentepakket week 46-2016
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: postelein, butternut pompoen, witlof, pastinaak en tomaat.

Posteleinsalade met kabeljauw

100 g Parmezaanse kaas
50 g roomboter
50 g paneermeel
100 g zongedroogde tomaten
400 g kabeljauwfilet
olijfolie om in te bakken
300 g pipe rigate
4 pomodori tomaten
100 g zwarte olijven zonder pit
150 g postelein
2 el kappertjes
olijfolie extra vierge
balsamicoazijn
Extra nodig
staafmixer + staafmixerbakje
keukenpap

Kabeljauw uit de oven

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de Parmezaanse kaas grof.

Maal de Parmezaanse kaas, boter, paneermeel en de zongedroogde tomaten in het bakje van de staafmixer fijn. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Verdeel de kabeljauw in porties en leg de kabeljauw in een met olie ingevette ovenschaal. Bedek de kabeljauw met het zongedroogde tomatenmengsel en druk het mengsel goed aan. Bak de kabeljauw in de oven in circa 12 minuten goudbruin en gaar.

Posteleinsalade

Kook de pipe rigate gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Giet de pasta af, spoel koud en laat goed uitlekken.

Snijd de tomaten in blokjes.

Snijd de olijven in ringetjes.

Maak de postelein schoon en hak grof door.

Meng in een grote kom de pipe rigate, tomaten, olijven, postelein, kappertjes, een scheut olijfolie extra vierge en een scheut balsamicoazijn. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de posteleinsalade over borden en leg daarop een stukje kabeljauw.

Vegetarische pompoencurry met gemberkokossaus

Gemberkokossaus

2 teentjes knoflook

2.5 cm verse gemberwortel

3 serehstengels

2.5 cm laos

500 ml water

2 tl suiker

200 ml kokosmelk

Pompoencurry

1 kleine Butternut pompoen

2 courgettes
8 champignons
8 baby maïskolfjes
200 g stevige tofu
125 g sugarsnaps
0.5 bosje koriander
200 g jonge bladspinazie
Extra nodig:
olie om in te bakken

Gemberkokossaus

Pel en hak de knoflook. Schil en rasp de gember. Kneus en snijd de serehstengel in grove stukken. Snijd de laos in plakken. Verhit een scheut olie in een sauteuse en fruit de knoflook, gember, laos, serehstengels en suiker. Blus af met het water en laat circa 20 minuten op laag vuur koken. Voeg de kokosmelk toe en kook circa 2 minuten mee. Verwijder de serehstengel en de laos.

Pompoencurry

Schil en halveer de pompoen en snijd het vruchtvlees in stukken van circa 3 centimeter. Snijd de courgettes in blokjes. Halveer de champignons en de baby maïs over de lengte. Snijd de tofu in blokjes. Verhit een scheut olie in de wok en wok de sugarsnaps, tofu, pompoen, courgettes, champignons en babymaïs circa 2 minuten. Voeg de tofu en de gemberkokossaus toe. Breng de schotel opnieuw aan de kook en laat koken tot de pompoen gaar is. Dit duurt circa 10 minuten. Pluk en hak de koriander en roer de helft door de pompoencurry. Vind je de saus te dun dan kun je deze eventueel binden met maïzena aangeroerd met een beetje water.

Serveren

Verdeel de spinazie over borden en schep hier de pompoencurry over. Bestrooi met de koriander.

TIP: serveer met bijvoorbeeld bruine rijst.

Witlofquiche met ham

6 plakjes hartige taartdeeg
1 kg witlof
100 g parmaham
3 eieren
0.5 bos koriander
250 ml slagroom
200 g geraspte kaas
50 g rozijnen
1 el honing
150 ml sinaasappelsap
75 g gemengde sla
Klaarzetten
kookpan
springvorm
schaar
bakpapier
bloem om uit te rollen
kom
deegroller
grillpan
ovenschaal
steelpan
boter om in te vetten

Witlof koken

Breng een pan met water aan de kook. Leg 2 stronkjes witlof apart en snijd de rest van de witlof eerst doormidden en daarna in stukjes. Kook de witlof circa 3 minuten in de pan met water en giet op een zeef. Spoel de witlof af met koud water en druk voorzichtig het meeste vocht uit de witlof. Let op dat je



er geen puree van maakt. Witlofquiche voorbereiden

Houd 4 mooie plakjes parmaham apart en snijd de rest in reepjes. Pluk en snijd de koriander fijn. Meng de witlof met gesneden parmaham, koriander, slagroom, eieren, de helft van de kaas en breng op smaak met versgemalen peper. Knip uit het bakpapier een cirkel die op de bodem van de springvorm past. Vet de bodem en de rand van de springvorm in met boter en leg de cirkel bakpapier op de bodem. Witlof-quiche bakken

Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat het hartig taartdeeg ontdooien.

Bestuif het aanrecht met bloem en leg de plakjes deeg daarop op elkaar. Rol ze met een deegroller uit tot een dunne plak deeg. Leg het deeg in de springvorm, prik de bodem in met een vork en verdeel het witlofmengsel erover. Snijd het overtollige deeg weg en bestrooi de quiche met de rest van de kaas. Bak het geheel in de oven in circa 40 minuten gaar. erwarm een grillpan voor. Halveer de achtergehouden witlof in de lengte en bestrijk de vlakke kant met een beetje olie. Leg de witlof met de vlakke kant in de grillpan en gril circa 5 minuten tot er een mooie grillstreep op staat. Leg de witlof in een ovenschaal en zet de ovenschaal 15 minuten in de oven. Sinaasappel-rozijnensiroop
Breng het sinaasappelsap met de honing en de rozijnen in een steelpan aan de kook en kook circa 5 minuten tot het stroperig wordt. Aan tafel

Haal de quiche heel voorzichtig uit de vorm en snijd er mooie punten van. Leg een punt op bord, leg er een beetje gemengde sla bij en zet er een half stronkje gegrilde witlof tegenaan. Lepel de sinaasappel-rozijnensiroop eroverheen en leg er een achtergehouden plakje ham bij.

Eet smakelijk!