

Groentepakket week 02-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: zuurkool, pompoen, rode biet, boerenkool, stoofpeer.

Zuurkoolwraps

2 rode uien
2 teentjes knoflook
2 tomaten
olijfolie om in te bakken
70 g tomatenpuree
1 el suiker
50 ml rode wijnazijn
500 g zuurkool
150 g walnoten
150 ml crème fraîche
1 el honing
3 takjes krulpeterselie
8 tortilla's

Pel en snijd de uien in halve ringen.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Snijd de tomaten in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd de tomaten in blokjes.

Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de uien en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de knoflook en tomatenpuree toe en bak circa 1 minuut mee. Voeg de suiker, azijn en een scheutje water toe en laat circa 4 minuten indampen. Voeg de tomaten toe en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Zuurkool

Giet de zuurkool af en verwarm circa 5 minuten in een pan.

Walnoten

Verwarm een pan en rooster de walnoten circa 4 minuten.

Zuurkoolwraps

Meng in een kom de crème fraîche en de honing.

Pluk en hak de peterselie fijn.

Verwarm de tortilla's volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Verdeel de zuurkool, tomatenrelish, crème fraîche, peterselie en de walnoten over de wraps. Rol de wraps op en serveer.

Boerenkoolstamppot

1.5 kg kruimige aardappels
2 uien
1 takje rozemarijn
250 g spekblokjes
500 g grofgesneden boerenkool
100 g roomboter
200 ml melk
1 el mosterd
Extra nodig

pureeknijper of stamper

Schil en spoel de aardappels. Breng de aardappels in een pan met water en een beetje zout aan de kook. Kook de aardappels gaar in circa 15 minuten.

Pel en snipper de uien. Hak de rozemarijn. Bak de spek in een droge pan en voeg de rozemarijn en uien toe. Bak het geheel tot de uien glazig zijn. Voeg de boerenkool toe en smoor deze in circa 15 minuten tot het slinkt.

Verwarm de melk en boter in een pan. Giet de aardappels af en stamp ze fijn. Voeg vervolgens de verwarmde melk en boter toe en roer goed door tot het een smeug geheel is. Breng op smaak met een beetje zout en peper. Voeg het boerenkoolmengsel toe en roer alles goed door elkaar. Breng eventueel op smaak met een beetje mosterd.

Serveer met gehaktbal of runderworstje.

Pompoenstoofpot met bietensalade

300 g zilvervliesrijst

Pompoenstoofpot

1 pompoen

1 rode ui

150 g gedroogde abrikozen

olijfolie om in te bakken

2 el kerriepoeder

100 ml witte wijn

1 takje rozemarijn

Bietensalade

500 g voorgekookte bieten

1 appel, Granny Smith

1 bakje tuinkers

olijfolie extra vierge

Extra nodig:

rasp

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Pompoenstoofpot

Snijd de pompoen in vieren, verwijder de pompoenpitten en snijd de pompoen in blokjes.

Pel en snipper de ui.

Snijd de gedroogde abrikozen in kleine stukjes.

Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en fruit de kerriepoeder en de helft van de ui circa 2 minuten. Voeg de pompoen en abrikozen toe en bak circa 2 minuten mee. Schenk de witte wijn bij de pompoen en voeg het takje rozemarijn toe. Stoof het geheel in circa 20 minuten gaar. Breng de pompoenstoofpot op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Bietensalade

Snijd de rode bieten in dunne plakken. Rasp de appel van het klokhuis.

Snijd de tuinkers af.

Meng in een kom de resterende ui met de rode biet, appel, tuinkers en een scheut olijfolie extra vierge. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de rijst over de borden en schep de salade erop en verdeel de pompoenstoofpot erover.

Eet smakelijk!