

Groentepakket week 16-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: sla, spitskool, venkel en rode biet.

Spitskoolstampot met zoete spekblokjes

800 g kruimige aardappels
1 winterpeen
1 spitskool
100 g komijnekaas
100 g mascarpone
1 el gladde mosterd
125 g spekblokjes
1 appel, Granny Smith
65 g walnoten
2 el appelstroop
Extra nodig:
pureestamper
rasp
Bovenkant formulier

Spitskoolstampot

Breng 2 pannen met water en een beetje zout aan de kook.

Schil en snijd de aardappels en de winterpeen in gelijke stukken. Kook de aardappels en winterpenen in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Pureer de aardappels met een pureestamper.

Snijd de spitskool in de lengte door vieren. Verwijder de kern en snijd de spitskool in zo fijn mogelijke reepjes. Kook de spitskool in de tweede pan in circa 5 minuten beetgaar. Giet af.

Rasp de komijnekaas en voeg samen met de mascarpone toe aan de puree. Roer de spitskool erdoor en breng de spitskoolstampot op smaak met de mosterd, een beetje zout en versgemalen peper.

Zoete spekblokjes

Verwarm een koekenpan en bak de spekblokjes in circa 8 minuten goudbruin en krokant.

Schil en snijd de appel in blokjes. Voeg de appel en de walnoten toe en bak circa 2 minuten mee.

Voeg de appelstroop toe en warm circa 2 minuten door.

Serveren

Verdeel de spitskoolstampot over borden. Verdeel de zoete spekblokjes over de spitskoolstampot.

Kabeljauw met venkelpasta

350 g pappardelle
2 venkelknollen
250 g cherrytomaatjes
2 sjalotten
2 teentjes knoflook
olijfolie om in te bakken
500 g kabeljauwfilet
0.5 bosje dragon
100 ml witte wijn
1 el grove mosterd
125 g crème fraîche
aluminiumfolie

Bereiden

- Kook de pappardelle volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Snijd de venkel in dunne halve ringen.
- Halveer de tomaatjes.
- Pel en snipper de sjalotten.
- Pel en snijd de knoflook fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie om in te bakken in een koekenpan en fruit de sjalotten en knoflook circa 5 minuten. Voeg de venkel en de tomaatjes toe en bak mee tot de tomaatjes zacht geworden zijn.
- Verhit een scheutje olijfolie om in te bakken in een koekenpan.
- Snijd de kabeljauw in gelijke porties, bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper en bak in de pan in circa 6 minuten rondom bruin en net gaar.
- Pluk de dragon intussen fijn.
- Haal de kabeljauw uit de pan en laat op een bord afgedekt met aluminiumfolie even staan. Blus de pan af met de wijn, voeg de mosterd en de dragon toe en kook het geheel tot de helft in. Roer de crème fraîche erdoor, warm goed door en breng de saus op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.
- Meng de pappardelle door de venkel met tomaatjes.

Serveren

- Schep de pappardelle op bord, leg de kabeljauw erop en schep er een lepel saus over.

Tip

- Als je geen wijn wilt gebruiken, gebruik dan appelsap.

Quinoasalade

- 2 el grof zeezout
- 2 grote rode bieten
- 250 g quinoa
- 50 g notenmix
- 0.5 bosje peterselie
- 1 bosje munt
- 1 citroen
- 1 rode ui
- 1 sinaasappel
- 1 bosje waterkers
- 200 g feta
- 3 el olijfolie extra vierge

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schep twee hoopjes zout in een ovenschaal. Leg de bieten op het zout en pof ze circa 1 uur in de oven.

Bereid de quinoa volgens de bereidingswijze op de verpakking. Rooster de noten in een droge koekenpan tot ze lichtbruin zijn. Pluk en hak de peterselie en munt fijn en meng met citroenrasp en citroensap door de quinoa. Verdeel de quinoa over de bodem van een ovenschaal. Pel en snijd de ui in halve ringen. Schil de sinaasappel en snijd de partjes eruit. Pluk de waterkers en verdeel de waterkers samen met de ui en sinaasappelpartjes over de salade. Hak de noten grof. Verkruimel de feta. Strooi beiden over de salade.

Pel de bieten, snijd in partjes en verdeel ze over de salade. Sprengel de olie over de salade. Strooi als laatste een snufje peper mix over salade.

Eet smakelijk!