

Groentepakket week 19-2017  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: spitskool, sla, courgette en witlof

### Gekaramelliseerde witlof met scholfilet

Voor de witlof met scholfilet  
800 g kruimige aardappels  
8 stronkjes witlof  
olijfolie om in te bakken  
150 g kristalsuiker  
scheutje balsamicoazijn  
250 g roomboter  
250 g ongezouten gebakken cashewnoten  
1 ei  
400 g scholfilet  
1 citroen

#### Bereiden

- Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.
- Schil en snijd de aardappels doormidden en kook ze in de pan met water in circa 20 minuten gaar.
- Snijd de onderkant van de witlof en halveer de stronkjes in de lengte.
- Verhit een scheut olijfolie in een brede bakpan en bak de witlof met de snijkant naar beneden circa 4 minuten. Bestrooi met de suiker en schud de pan om. Karamelliseer de witlof in circa 4 minuten.
- Blus af met de balsamicoazijn, laat kort koken tot de suiker is opgelost en voeg een derde van de boter toe.
- Hak de cashewnoten grof en houd 2 eetlepels apart voor de garnering.
- Giet de aardappels af en stoom droog. Pureer de aardappels fijn met een pureestamper en meng er de helft van de resterende boter en het ei erdoor. Breng de aardappelpuree op smaak met een beetje zout en versgemalen peper en meng de cashewnoten erdoor.
- Verwarm de rest van de boter met een scheutje olijfolie in een koekenpan. Voeg de scholfilets toe en bak ze circa 3 minuten rondom.
- Halveer de citroen en pers het sap van een halve citroen uit boven de scholfilets. Snijd de andere helft in plakken.

#### Serveren

- Schep een flinke lepel aardappelpuree op bord. Schep de witlof om de puree en leg de schol op de aardappelpuree. Garneer met de cashewnoten en een plakje citroen.

### Lauwarme spitskoolsalade

300 g penne  
1 spitskool  
200 g shiitakes  
250 g kastanjechampignons  
olijfolie om in te bakken  
1 ui  
1 teentjes knoflook  
0.5 bosje bladpeterselie  
10 gedroogde tomaten  
4 el mayonaise

Kook de penne volgens de bereidingswijze op de verpakking.  
Snijd de spitskool in vieren en verwijder de kern. Snijd de spitskool in reepjes. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in vieren. Verhit een scheut olie in een pan en bak de paddenstoelen circa 5

minuten.

Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn. Pluk en hak de peterselie fijn. Voeg de ui en knoflook toe en bak circa 2 minuten mee. Roer de spitskool en de peterselie erdoor en bak circa 5 minuten mee. Haal de pan van het vuur en roer de penne erdoor. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Snijdt de tomaatjes in reepjes en meng met de mayonaise. Voeg, indien nodig, een scheutje water toe tot de gewenste dikte.

Serveer de tomatenmayonaise bij de lauwwarme spitskoolsalade.

## **Gevulde courgettes**

4 courgettes  
4 takjes bladpeterselie  
1 rode paprika  
400 g gehakt  
1 el komijnpoeder  
1 ei  
1 el paneermeel  
75 g geraspte kaas  
Krieltjes  
olijfolie om in te bakken  
700 g voorgekookte krieltjes  
Tomatensaus  
1 rode u  
olijfolie om in te bakken  
2 tl komijnpoeder  
400 g tomatenblokjes  
1 el suiker  
Extra nodig:  
bakpapier

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Halveer de courgettes en schraap met een lepel de zaadlijsten uit de courgettes zodat er een schuifje ontstaat.

Pluk en snijd de peterselie fijn.

Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in kleine blokjes.

Meng in een kom het gehakt, peterselie, paprika, komijnpoeder, ei een beetje zout en versgemalen peper en het paneermeel.

Vul de courgettes met het gehaktmengsel en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi met de geraspte kaas. Bak de gevulde courgettes in de oven in circa 25 minuten gaar.

Krieltjes

Verhit een scheut olie in de pan en bak de krieltjes in circa 10 minuten goudbruin.

Tomatensaus

Pel en snipper de ui.

Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de ui en komijnpoeder circa 2 minuten. Voeg de tomatenblokjes en de suiker toe en breng aan de kook. Laat de saus circa 5 minuten doorkoken.

Breng de saus op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de gevulde courgettes en de krieltjes over borden. Lepel de tomatensaus er royaal overheen en garneer met peterselie.

**Eet smakelijk!**