

Groentepakket week 44-2017  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

Hondemotsweg 40, RAALTE  
telefoon 0572-391674  
www.overesch.nl  
info@overesch.nl



Deze week in het pakket: pompoen, witlof of wortels, champignons & paprika, rode kool

## Gewokte pompoennoedels

300g woknoedels  
1 fles pompoen  
arachideolie  
2 stengels bleekselderij  
1 bosbosui  
125g taugé  
50g gongezouten pinda's  
4 eieren  
3 el ketjap manis  
1 el zoute sojasaus  
1 zakjekroepoek

Kook de noedels volgens de bereidingswijze op de verpakking. Schil de flespompoen en verwijder de pitten. Snijd de pompoen in gelijke reepjes. Verhit een scheut olie in een wok en roerbak de pompoen circa 5 minuten op hoog vuur. Schil en snijd de bleekselderij in stukjes en bak mee met de pompoen. Voeg een scheutje water toe en laat het water in circa 5 minuten verdampen. Snijd de bosuitjes in schuine stukjes. Voeg de bosuitjes, taugé en de pinda's toe aan de pompoen en bak circa 5 minuten mee.

Kluts de eieren en roer de ketjap manis en de sojasaus erdoor. Schenk het ei in een pan en laat het ei al roerend stollen.

Verdeel de noedels over borden en schep het roerei erop. Verdeel de pompoen erover en schep het roerei erbij. Serveer de kroepoek ernaast.

## Voor de rauwe witlofstamppot

1 grote ui  
2 teentjes knoflook  
700g kruimige aardappels  
1 tl komijnpoeder  
55g amandelschaafsel  
150g blauwe druiven zonder pit  
6 stronkjes witlof  
150ml Griekse yoghurt  
1 el fijne mosterd  
1 bosje bladpeterselie

Bereiden

Pel en snijd de uien in halve ringen. Pel en snijd de knoflook fijn.

Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken. Breng de aardappels met de ui, knoflook en de komijn in een pan met water aan de kook en kook in circa 20 minuten gaar.

Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan goudbruin en laat afkoelen op keukenpapier.

Halveer de druiven. Snijd de witlof doormidden en daarna in halve ringetjes.

Giet de aardappels af, stoom goed droog en stamp fijn met een pureestamper. Roer de yoghurt en mosterd erdoor en voeg de witlof en druiven toe.

Breng de stamppot op smaak met een beetje zout en versgemalen peper en warm

goed door.  
Pluk en hak de peterselie fijn.  
Serveren  
Schep de witlofstamppot op bord en garneer met peterselie en amandelschaafsel.



## **Zoetzure rode kool met blauwe kaas en spekjes**

800gkrieltjes, voorgekookt  
1tlkomijnpoeder  
olijfolie om in te bakken  
300mlwater  
100mlwitte wijnazijn  
100gsuiker  
1kaneelstokje  
1rode kool  
250gspekblokjes  
2appels, Granny Smith  
150gblauwe kaas  
olijfolie extra vergine

### **Aardappels**

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Meng de krieltjes op een met bakpapier beklede bakplaat met het komijnpoeder en een scheut olijfolie. Bak de aardappels in de oven in circa 25 minuten goudbruin en krokant. Roer ze halverwege even door.

### **Rode kool**

Breng in een pan het water, azijn, suiker met het kaneelstokje aan de kook.

Snijd de rode kool in de lengte door vieren. Verwijder de kern en snijd de rode kool in gelijke dunne reepjes.

Schenk het azijnmengsel over de rode kool en laat circa 10 minuten marineren. Roer een aantal keer goed door elkaar.

Verwijder het kaneelstokje uit de rode kool.

Verhit een scheut olijfolie in een pan en bak de spekblokjes in circa 8 minuten krokant.

Snijd de appel in plakken van het klokhuis af en snijd de plakken in blokjes.

Roer de appel en de spekjes door de rode kool en breng de kool op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Snijd de blauwe kaas in blokjes.

### **Serveren**

Verdeel de aardappels en de rode kool over borden en strooi de kaas erover.

## **Eet smakelijk!**