

Groentepakket week 45-2017  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: palmkool, wortels, prei en venkel.

## Palmkoolpakketjes

250gpalmkoolbladeren  
250gmacaroni  
Blauwe kaassaus  
25gboter  
25gbloem  
100mlwitte wijn  
400mlmelk  
100gpittige blauwe kaas  
1boslente-ui  
Kruidendressing  
1sjalot  
2teentjesknoflook  
0.5boskervel  
0.5citroen  
100mlolijfolie  
50gpijnboompitten  
50gpittige blauwe kaas

### Palmkoolrolletjes

Breng een pan met ruim water en een snuf zout aan de kook.

Verwijder de harde nerven van de palmkool. Blancheer de bladeren circa 3 minuten in het water, spoel direct koud en laat uitlekken.

Kook de macaroni in dezelfde pan water in circa 8 minuten gaar. Maak ondertussen de kaassaus.

Giet de macaroni af en spoel met lauwwarm water. Meng de macaroni door de kaassaus.

Leg de palmkoolbladeren verticaal op een snijplank. Schep een lepel macaroni op de bladeren en rol tot strakke rolletjes.

Schep de overige macaroni op de bodem van een ovenschaal. Leg de rolletjes tegen elkaar aan bovenop de macaroni.

### Blauwe kaassaus

Smelt de boter in een pan. Voeg in één keer de bloem toe en gaar de roux circa 3 minuten.

Voeg scheutje voor scheutje de witte wijn en daarna de melk toe. Blijf goed roeren om klontjes te voorkomen. Laat de saus circa vijf minuten doorkoken.

Brokkel de blauwe kaas in stukjes. Snijd de lente-ui in dunne ringetjes.

Voeg de kaas en de lente-ui toe aan de saus en roer tot de kaas is opgelost en de saus dikker is.

Breng op smaak met peper en zout.

### Kruidendressing

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Pel de knoflook en de sjalot.

Mix in het bakje van de staafmixer de knoflook, sjalot, pijnboompitten en kervel met rasp en sap van de citroen. Voeg een flinke scheut olijfolie toe.

Verdeel de kruidendressing over de palmkoolrolletjes.

Brokkel de blauwe kaas over de rolletjes en gratineer de schotel circa 10 minuten in de oven.

## Quinoa met sinaasappel-komijnwortels

300gquinoa  
200gdiepvriesdoperwten  
0.5bosjekoriander

2elolijfolie extra vierge  
1tlesamolie  
150gfeta  
Sinaasappel-komijnwortels  
2handsinaasappels  
200mlwater  
boter  
500gwaspeen  
1tlkomijnzaad  
1elsuiker  
Geroosterde honingnootjes  
100ggemengde noten  
1elhoning

#### Quinoa

Kook de quinoa gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Voeg de laatste 2 minuten van de kooktijd de doperwten toe en giet alles af.

Pluk en snijd de koriander fijn.

Meng de olijfolie extra vierge, de helft van de koriander en de sesamolie erdoor en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper

Sinaasappel-komijnwortels

Halveer de sinaasappels en pers het sap uit boven een pan. Breng het sinaasappelsap met het water aan de kook.

Snijd de waspeen in schuine plakjes en kook circa 2 minuten. Voeg komijnzaad, boter en suiker toe en kook het vocht in tot de wortels gaar zijn.

Geroosterde honingnootjes

Verwarm een pan en rooster de noten circa 4 minuten. Voeg de honing toe en laat in circa 4 minuten karamelliseren.

Serveren

Verdeel de quinoa over borden en schep de sinaasappel-komijnwortels eroverheen. Verbreek de feta erover en verdeel de geroosterde honingnoten over het gerecht. Bestrooi met de resterende koriander.

### **Kabeljauw met venkelpasta**

350gpappardelle  
2venkelknollen  
250gcherrytomaatjes  
2sjalotten  
2teentjesknoflook  
olijfolie om in te bakken  
500gkabeljauwfilet  
0.5bosjedragon  
100mlwitte wijn  
1elgrove mosterd  
125gcrème 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 en snijd 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.

## **Gehaktbrood met eitjes, bietjes en prei**

4 sneetjes oud bruin brood

4 eieren

1 ui

1 teentje knoflook

500 g half-om-half gehakt

2 elfijne mosterd

1 el worcestersaus

2 el ketchup

olijfolie om in te bakken

1 snufjenootmuskaat

30 g boter

0,5 flesje bokbier

1 el appelstroop

1 prei

4 voorgekookte bieten

Extra nodig

grote boterhamzak

aluminiumfolie

deegroller

bakpapier

ovenschaal

koekenpan

braadpan

Verwarm de oven voor op 100 °C.

Leg de sneetjes brood op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze circa 20 minuten in de oven tot ze helemaal gedroogd zijn. Breng een pan met water aan de kook, voeg twee derde van de eieren toe en kook ze circa 6 minuten. Giet de eieren af en spoel koud met water. Pel de eieren. Haal de boterhammen uit de oven en verhoog de oventemperatuur naar 180 °C. Breek de boterhammen in stukken en doe ze in een grote afsluitbare boterhamzak en maak er met behulp van een deegroller paneermeel van. Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn. Kneed het gehakt, ui, knoflook, de helft van de mosterd, worcestersaus, ketchup, ei, een scheutje olie, nootmuskaat en zoveel paneermeel als nodig door elkaar en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Maak een ovale bal van het gehakt, deuk hem van de bovenkant in, druk de gekookte eieren erin en vouw het gehakt weer over de eieren heen. Rol het gehaktbrood door het overgebleven paneermeel. Vet een stuk aluminiumolie in met een beetje olie en rol het gehaktbrood strak op in de folie. Leg in een ovenschaal en bak circa 15 minuten in de oven. Haal het gehaktbrood uit de oven en uit de folie. Verhit de boter in een koekenpan en bak het gehaktbrood circa 1 minuut per kant. Blus af met bokbier, voeg de appelstroop en de resterende mosterd toe en kook het geheel met deksel op de pan circa 10 minuten.

Snijd intussen de prei in de lengte doormidden, spoel schoon onder de kraan en snijd in halve ringen. Pel en snijd de bieten in stukken. Verhit boter in een pan en bak de prei en bieten circa 3 minuten en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren: Schep de groente op bord en leg het gehaktbrood erop. Schenk de saus erover.

**Eet smakelijk!**