

Groentepakket week 46-2017  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: winterpostelein, spruiten, Chinese kool en bleekselderij.

## Stamppot zoete aardappel met postelein

(voor 2 persoon):

- 2 flinke zoete aardappel, geschild en in grove stukken gesneden
- 2 flinke handen postelein (alle zanderige worteltjes eraf natuurlijk)
- 2 kleine handen kikkererwten uit een pot (even afspoelen onder de kraan)
- 2 kleine handen geraspte grana padano
- 8 kastanjechampignons, in plakjes

- Zet een pan kokend water op en doe hier je zoete aardappelbrokken in. Voeg een snuf zout toe en kook zo'n twintig minuten totdat de aardappel superzacht is en je er heel makkelijk met een vork in kunt prikken.
- Terwijl je aardappel kookt bak je de champignons goudbruin in een koekenpan met wat olie.
- Zodra de aardappelstukken klaar zijn giet je ze af, maar bewaar je een scheutje van het kookvocht.
- Prak de aardappel fijn en voeg een scheutje kookvocht, een scheutje olijfolie en wat peper en zout toe. Maak er een lekkere smeùige massa van.
- Roer nu de postelein, de champignonplakjes en de kikkererwten erdoor. Maak af met de geraspte grana padano.

## Voor de spruitjespasta

125g Parmezaanse kaas  
1.5tl paprikapoeder  
300g penne  
500g spruiten  
1.5 sjalot (afhankelijk van de grootte)  
2 tenen knoflook  
3el olijfolie  
125ml slagroom  
zout en peper  
150g snoeptomaatjes  
bakpapier  
grote koekenpan of wok

Verwarm de oven voor op 175°C. Rasp de Parmezaanse kaas. Meng de helft van de kaas met het paprikapoeder. Strooi dit als een groot vierkant op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak 8-10 minuten in de oven, tot de kaas krokant is. Laat uitharden en breek het vervolgens in niet al te grote stukken. Kook de penne in ruim water beetgaar (al dente).

Maak de spruiten schoon en snijd ze in kwarten. Pel en snipper de sjalot en knoflook heel fijn. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan of wok. Roerbak de spruiten in 1-2 minuten goudbruin. Voeg de sjalot en knoflook toe. Bak zachtjes tot de sjalot en knoflook zacht en de spruiten beetgaar zijn. Voeg eventueel een lepeltje kookvocht van de penne toe, dit versnelt het garen.

Voeg de room en de Parmezaanse kaas toe en verwarm tot de kaas is gesmolten. Schep de penne erdoor. Breng op smaak met zout en peper.

Schep de penne op de borden, leg er wat gesneden snoeptomaatjes op en steek de kaaskoekjes tussen het gerecht

## Linzensoep met bleekselderij

2 uien (middelgroot)  
2 stengels bleekselderij  
400 g linzen (blik, uitgelekt)  
400 g kikkererwten (blik, uitgelekt)  
4 el olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper  
2 tl gemalen kaneel  
400 g tomatenblokjes (blik)  
1 liter groentebouillon (van tablet)  
1 citroen

Snipper de ui en snijd de bleekselderij in boogjes. Laat de linzen en kikkererwten uitlekken. Verhit de olie in een soeppan. Fruit de ui, bleekselderij en kaneel 2 min. op laag vuur. Schep de linzen, kikkererwten en tomatenblokjes erdoor. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat 10 min. op laag vuur koken. Roer af en toe.

Halveer de citroen, pers de helft uit en snijd de andere helft in parten. Roer 1½ el (per 4 personen) citroensap door de soep. Pureer de soep grof met de staafmixer en verdeel over de kommen. Serveer met de parten citroen.

Combinatietip:

Lekker met verse koriander en geroosterde pitabroodjes.

Bewaartip:

Je kunt de soep 1 dag van te voren bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast. Verwarm op laag vuur en serveer.

## Zoetzure Chinese kool met pit

300geiermie  
2teentjesknoflook  
1bosjebosui  
arachideolie  
1elsuiker  
2elwitte wijnazijn  
1elsambal oelek  
1Chinese kool  
1rode peper  
250gsnoeptomaatjes  
2tlChinees 5-kruidenpoeder  
500ggrote diepvriesgarnalen  
0.5bosjekoriander  
Eiermie  
Gaar de eiermie volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Chinese kool

Pel en snijd de knoflook fijn.

Snijd de bosui in grove ringetjes.

Verhit een scheutje olie in een wok en fruit de knoflook en de bosui circa 2 minuten. Voeg de suiker, witte wijnazijn en de sambal toe en bak circa 3 minuten mee.

Snijd de Chinese kool in de lengte in vieren. Verwijder de kern en snijd de Chinese kool in reepjes. Voeg de Chinese kool toe en bak circa 5 minuten mee. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Garnalen

Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper fijn.

Halveer de tomaten.

Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de rode peper en het 5-kruidenpoeder circa 1 minuut. Voeg de garnalen toe en bak ze in circa 4 minuten gaar.

Snijd de koriander fijn.

Roer de tomaten en de helft van de koriander erdoor. Breng het geheel op smaak met een beetje zout.

Serveren

Verdeel de eiernie, zoetzure Chinese kool en de garnalen over borden.  
Strooi de resterende koriander erover.

**Eet smakelijk!**

