

Groentepakket week 50-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: venkel, boerenkool, bietjes en spruiten

Gratin met spruiten en gekaramelliseerde sjalotten

150 ml kookroom
150 ml melk
2 eieren
75 g Gruyère
700 g voorgekookte aardappelschijfjes
olijfolie om in te bakken
4 sjalotten
4 takjes tijm
1 klontje boter
2 el honing
2 el witte balsamicoazijn
500 g spruiten

Gratin

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Meng in een kom de room, melk en de eieren. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Verdeel de aardappelschijfjes over een met olie ingevette ovenschaal, bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper en schenk het eiermengsel eroverheen. Rasp de kaas erover en bak de gratin in de oven in circa 30 minuten goudbruin en gaar.

Spruiten en gekaramelliseerde sjalotten

Pel en snijd de sjalotten in halve ringen.

Ris en snijd de tijm fijn.

Smelt een klontje boter in een pan en bak de sjalotten en de tijm circa 5 minuten. Voeg de honing en de balsamicoazijn toe en laat op laag vuur in circa 10 minuten karamelliseren.

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.

Maak de spruiten schoon en halveer de grote exemplaren. Kook de spruiten in circa 6 minuten gaar.

Giet af. Roer de spruiten door de sjalotten en breng op smaak met versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de gratin, de spruiten en de gekaramelliseerde sjalotten over borden.

Risotto met venkel en merguezworstjes

1 l water
2 groentebouillonblokjes
olijfolie om in te bakken
1 klontje roomboter
2 sjalotten
1 teentje knoflook
2 venkelknollen
1 citroen
100 g Parmezaanse kaas
witte wijn
300 g risottorijst
100 g feta
300 g merguez worstjes
2 takjes basilicum
Breng een steelpannetje met het water en de groentebouillonblokjes aan de kook.

Pel en snipper de sjalot.
Pel en snijd de knoflook fijn.
Halveer de venkelknollen in de lengte, verwijder de kern en snijd de venkelknollen in kleine stukjes.
Rasp de schil van de citroen.
Rasp de Parmezaanse kaas.
Verhit een scheutje olie en een klontje boter in een hapjespan en fruit de sjalot, knoflook en de venkel circa 2 minuten. Voeg de risottorijst toe en bak in circa 2 minuten glazig. Schenk de witte wijn erbij en laat de alcohol in circa 1 minuut verdampen. Schenk beetje bij beetje de kokende bouillon erbij en gaar de rijst in circa 15 minuten. Voeg het citroenrasp en de Parmezaanse kaas toe. Verbrokkel de helft van de feta boven de pan en roer goed door.
Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de merguezworstjes in circa 12 minuten goudbruin en gaar.
Serveren
Verdeel de risotto en de merguezworstjes over borden. Verbrokkel de resterende feta over de risotto.
Garneer met wat blaadjes basilicum.

Mediterrane boerenkoolsoep

1 ui
1 teentje knoflook
olijfolie
1 winterpeen
1 gele paprika
250 g salami
300 g boerenkool
1.5 l runderbouillon
100 g farfalle
75 g Pecorino

Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn.
Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui en knoflook. Schil en snijd de winterpeen in blokjes.
Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes van dezelfde grootte als de winterpeen. Voeg de winterpeen en paprika toe aan de pan met ui en knoflook en bak circa 5 minuten mee.
Snijd de salami in blokjes, voeg toe aan de pan met groente en bak circa 2 minuten mee. Voeg de boerenkool toe en roer goed door. Schenk de runderbouillon erbij en breng de soep aan de kook.
Voeg de farfalle toe en kook de farfalle, in de bouillon, gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper en rasp de pecorino erover.

Aardappelpuree en rode bietjes met appel

900 g stampot aardappels gestoomd
4 schouderkarbonade (zonder bot)
zonnebloemolie
boter
1 tl mosterd
1 el sojasaus
6 gekookte bieten
1 ui
1 appel granny smith
200 ml magere melk
zout
versgemalen peper
Breng alvast een pan met water en zout aan de kook voor de aardappels

De aardappels koken:
kook de aardappels in circa 16 tot 18 minuten gaar.
De karbonades

Breng de karbonades op smaak met peper en zout.
Verhit olie in een koekenpan en voeg een klontje boter toe.
Bak de karbonades om en om goudbruin en gaar in circa 8 minuten.
Haal het vlees uit de pan en blus het braadvet af met een scheutje water
Voeg de mosterd en de sojasaus toe en roer goed door.

De rode bieten met appel:
Snijd de bietjes in plakjes en vervolgens in reepjes.
Pel en snipper de ui.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in kleine reepjes.
Meng de appel met de ui.
Verhit een scheut olie in een pan, fruit de appel en de ui en voeg de bietjes toe.
Roer de bietjes op laag vuur voorzichtig warm.

De aardappelpuree
Verwarm de melk in een pan of magnetron.
Giet de aardappels af, stoom ze droog en stamp ze fijn met een stamper.
Roer de melk door de aardappelen
Breng op smaak met zout en peper.

Eet smakelijk!