

Groentepakket week 52 -2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: wortel & ui, zuurkool uit vat, bleekselderij en schorseneren

Stoofpotje van schorseneren en winterpenen

1 l melk
500 g schorseneren
300 g winterwortel
2 uien
olijfolie
250 g rode linzen
4 rundersaucijsjes
300 ml runderbouillon
2 takjes salie

Schenk de melk in een ovenschaal. Schil, eventueel met huishoudhandschoenen aan, de schorseneren, snijd ze in gelijke stukjes en leg ze in de melk. Schil en snijd de winterwortels in stukje van dezelfde grootte als de schorseneren. Pel en snijd de uien in halve ringen. Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui circa 3 minuten. Giet en spoel de schorseneren af en voeg ze met de winterwortel en de linzen toe aan de ui. Snijd de saucijsjes in plakjes en voeg toe aan de pan met groente. Bak circa 3 minuten mee. Pluk en snijd de salie in reepjes en roer door de groente. Schenk de bouillon erbij en laat met deksel op de pan in circa 15 minuten gaar worden. Breng eventueel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Romige aardappels met exotische zuurkool

600 g vastkokende aardappels
1 rode peper
olijfolie om in te bakken
50 g cashewnoten
200 ml kookroom
125 g geraspte jonge kaas
500 g zuurkool
1 ui
2 takjes rozemarijn
1 ananas
150 g dadels zonder pit
1 klontje boter

Aardappels

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Schil en snijd de aardappels in blokjes.

Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de rode peper in halve ringetjes. Verhit een scheutje olie in de koekenpan bak de aardappels circa 4 minuten. Voeg de rode peper en de cashewnoten toe en bak circa 4 minuten mee. Schenk de kookroom bij de aardappels en breng op smaak met een beetje zout. Strooi de kaas eroverheen. Bak de aardappels in de oven in circa 20 minuten goudbruin en gaar.

Zuurkool

Giet de zuurkool af en laat uitlekken.

Pel en snipper de ui.

Ris en snijd de rozemarijn fijn.

Snijd de ananas in blokjes.

Snijd de dadels fijn.

Verwarm een klontje boter in een pan en fruit de ui en de rozemarijn circa 2 minuten. Voeg de ananas toe en bak circa 5 minuten. Voeg de zuurkool en de dadels toe en bak circa 5 minuten mee.

Serveren

Verdeel de aardappels en de zuurkool over borden.

Vispakketje met bleekselderij en tomaat

8 middelgrote aardappels

3 tl paprikapoeder

4 zalmfilet ca 100 g

1 citroen

2 takjes basilicum

2 takjes tijm

1 takje rozemarijn

4 stengels bleekselderij

250 g cherrytomaatjes

olijfolie

zout

versgemalen peper

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Aardappels:

Snijd de aardappels in dikke parten.

Zet ze op onder water en kook ze circa 5 minuten.

Dep ze droog met keukenpapier en schep ze in een ovenschotel

Schud ze om en breng op smaak met zout, peper en 2 theelepels paprikapoeder.

Schud ze daarna om met de olijfolie.

Schuif de ovenschotel op het rooster in de oven en bak ze in circa 15 minuten krokant.

Schud ze tussentijds een paar keer om.

Voorbereiden:

Was de citroen en droog hem.

Rasp de schil op een fijne rasp.

Snijd de vrucht in plakjes.

Pluk de blaadjes van de van de basilicum en tijm en hak fijn.

Maken van de pakketjes:

Knip 4 stukken bakpapier van 40 bij 40 cm

Wrijf de visfilets stevig in met zout, versgemalen zwarte peper, paprikapoeder en geraspte citroenschil.

Verdeel de plakken citroen over de visfilets en leg hier een takje rozemarijn op.

Snijd de bleekselderij in stukjes van 1 centimeter.

Halveer de kerstomaten.

Meng de groente met de fijngehakte kruiden en verdeel ze over de visfilets.

Druppel over elk 1 eetlepel olijfolie.

Sluit de pakketjes: en knoop met touwtje dicht.

Leg de pakketjes op de bakplaat, schuif deze in de oven en laat de vis met groentes in circa 10 minuten gaar worden.

Fijne jaarwisseling!

Eet smakelijk!