

Groentepakket week 02-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: prei, ijsbergsla, wortels en broccoli.

Prei-ovenshotel met gerookte zalm

2 grote preien
50 g boter
1 ui
40 g bloem
500 ml melk
200 g doperwtten
1 bosje dille
75 g geraspte Parmezaanse kaas
olijfolie om in te bakken
200 g gerookte wilde zalm
700 g aardappelschijfjes

Verwarm de oven voor op 220 °C.

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

Halveer de preien en snijd de ze in grove stukken van circa 4 centimeter lang. Kook het witte en lichtgroene gedeelte van de prei in de pan met water in circa 5 minuten beetgaar.

Pel en snipper de ui.

Verhit voor de saus de boter in een pan en fruit de ui. Voeg de bloem toe en roer tot er een deegbal ontstaat. Roer beetje bij beetje de koude melk erdoor en laat even garen en dikker worden.

Voeg het groene gedeelte van de prei en de doperwtten toe en breng de saus op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Roer geregeld om aanbranden te voorkomen.

Pluk en snijd de dille fijn. Meng de helft van de geraspte kaas en de dille door de saus en zet het vuur uit.

Schep een dun laagje saus in een met olie ingevette ovenschaal. Leg de gekookte prei erop. Beleg de prei met de gerookte zalm.

Meng de rest van de saus met de aardappelschijfjes. Verdeel de aardappelschijfjes over de prei met zalm en bestrooi met de resterende kaas. Bak de ovenshotel circa 20 minuten in de oven.

Aardappeltaart met grillburger en broccoli

800 g aardappels
3 uien
2 teentjes knoflook
50 g geraspte kaas
200 ml kookroom
1 tl provençaalse kruiden
250 g rundergehakt
1 ei
2 el paneermeel
1 broccoli

Aardappeltaart

Verwarm de oven op 180 °C.

Schil en snijd de aardappels in dunne plakken.

Pel en snipper de uien.

Pel en hak de knoflook fijn.

Meng in een kom de aardappelschijfjes met de kaas, kookroom, Provençaalse kruiden en twee derde van de knoflook en ui. Breng op smaak met een beetje

zout en versgemalen peper. Schenk het aardappelmengsel in een pan. Breng rustig aan de kook en zet na circa 3 minuten de pan in de oven. Laat het geheel in circa 20 minuten in de oven garen.

Grillburger

Verwarm de grillpan.

Meng het gehakt met het ei, paneermeel en de overgehouden ui en knoflook.

Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Vorm het gehakt tot vier hamburgers. Gril de hamburgers circa 6 minuten om en om. Leg de hamburgers in de ovenschaal en gaar nog circa 5 minuten in de oven.

Broccoli

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

Snijd de roosjes van de broccoli en kook ze in circa 3 minuten beetgaar. Giet de broccoli af.

Serveren

Serveer de aardappeltaart samen met de broccoli en de grillburger.

Kaasburgers met wortelsalade

200 g komijnekaas

1 ei

1 ui

75 g amandelschaafsel

zout

versgemalen peper

25 g bloem

zonnebloemolie

1 bosje bospeen

1 bosje radijs

50 g walnoten

4 el halvanaise

2 el water

1 krop ijsbergsla

50 g rozijnen

4 krentenbollen

Kaasburgers maken

Rasp de kaas grof en meng het ei erdoor.

Hak het amandelschaafsel fijn.

Pel en snipper de ui ragfijn.

Voeg de ui, amandelschaafsel, kaas en bloem toe en breng op smaak met zout en peper. Meng goed door en vorm er kaasburgers van.

Wentel de burgers door de bloem.

Verhit een scheut olie in een ruime koekenpan. Draai het vuur laag en bak de kaasburgers in circa 4 minuten om en om goudbruin.

Wortelsalade

Schil en snijd de bospennen in dunne plakjes.

Maak de radijsjes schoon en snijd ze in vieren.

Breek de walnoten doormidden.

Roer de halvanaise aan met het water.

Snijd de ijsbergsla in reepjes.

Meng in een kom de sla, wortel, radijs, walnoten, rozijnen en halvanaise met elkaar.

Kaasburgers

Verwarm een pan. Snijd de krentenbollen doormidden en bak de krentenbollen op de snijkant in circa 2 minuten bruin.

Verdeel wortelsalade over de onderkant van de krentenbollen en leg de kaasburgers erop. Leg het kapje erop en serveer met de wortelsalade.

Wortelspaghetti

1 rode ui

2 tenen knoflook

1.5 tl komijn
1.5 tl kerrievoer
100 g blanke amandelen
350 g kikkererwten uit blik
2 sinaasappels
1.5 el honing
2 el witte-wijnazijn
2 grote winterwortels
200 g feta
enkele takjes koriander

Pel en snipper de rode ui. Pel en pers de knoflook. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en voeg de helft van de komijn en de kerrie toe. Rooster de amandelen circa 2 minuten in de olie op laag vuur. Haal ze daarna uit de pan.

Voeg opnieuw een scheutje olie en de resterende komijn en kerrie toe. Fruit de ui en knoflook circa 3 minuten in de olie. Voeg de kikkererwten toe en rooster circa 3 minuten mee in de pan en breng op smaak met zout en versgemalen peper. Rasp de schil van de sinaasappels en voeg toe aan de kikkererwten. Snijd de schil weg en snijd de partjes sinaasappel tussen de vliesjes uit. Knijp het sap eruit en voeg toe in de pan.

Voeg honing en witte wijnazijn toe en breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper. Maak met de spiraalsnijder lange slierten van de wortels, doe op een bord en voeg er wat olie, zout en amandelen aan toe. Voeg de saus eraan toe en meng door elkaar.

Serveer de wortelspaghetti in een diep bord. Brokkel er wat feta overheen en garneer met de partjes sinaasappel en verse koriander.

Eet smakelijk!