

Groentepakket week 04-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: wortel & ui, champignons & paprika, veldsla en zuurkool.

Makkelijke goulash

300 g zilvervliesrijst
3 paprika's
2 rode uien
2 teentjes knoflook
zonnebloemolie
400 g rundergehakt
1 el paprikapoeder
1 el bloem
70 g tomatenpuree
750 ml water
1.5 runderbouillonblokjes
200 g haricots verts
75 g veldsla
olijfolie extra vierge

20 minuten totale tijd

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes.

Pel en snijd anderhalve ui in stukken.

Pel en hak de knoflook fijn.

Verhit voor de goulash een scheutje olie in een braadpan en rul het gehakt. Voeg de gesnipperde uien, knoflook en het paprikapoeder toe en bak 5 minuten mee. Voeg de paprika's toe en bak circa 3 minuten mee. Voeg de bloem toe en roer goed door. Voeg de tomatenpuree en het water met de bouillonblokjes toe, roer goed door en laat het geheel circa 15 minuten op laag vuur koken. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

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

Maak de haricots verts schoon en kook ze circa 7 minuten.

Pel en snijd de resterende ui in dunne halve ringen.

Giet de haricots verts af en spoel koud onder water. Meng voor de salade de haricots verts met veldsla, ui en een scheutje olijfolie extra vierge en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Schep de rijst in een kopje en druk heel goed aan. Zet het kopje omgekeerd op bord en trek het kopje heel voorzichtig omhoog zodat er een mooi torentje rijst op bord staat. Schep de goulash en de salade erbij.

Zuurkoolovenshotel met cashewnoten

3 plakjes bladerdeeg
500 g zuurkool
400 g vastkokende aardappels
1 winterpeen
2 uien
1 teentjes knoflook
boter
1 appel, Granny Smith
1 appel, goudrenet
150 g cashewnoten
125 ml zure room

2 eieren
1 el maanzaad
Extra nodig:
keukenpapier
ovenschaal
kwastje

Ontdooi de plakjes bladerdeeg.

Laat de zuurkool uitlekken.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

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

Schil en snijd de aardappels en de winterpeen in kleine blokjes. Kook de aardappelblokjes en de winterpeenblokjes in circa 4 minuten beetgaar. Giet af en laat uitwasemen op een bordje met keukenpapier.

Pel en snipper de uien.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Smelt een klontje boter in een grote pan en fruit de ui en knoflook circa 2 minuten.

Snijd de appels in blokjes ter grootte van de aardappels.

Voeg de appels, cashewnoten, aardappelblokjes, winterpeen en de zuurkool toe en bak circa 5 minuten mee. Roer de zure room erdoor en breng het geheel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Verdeel het mengsel over een ingevette ovenschaal.

Kluts de eieren in een kom.

Snijd het bladerdeeg in repen. Verdeel het bladerdeeg over de ovenschotel in een roostermotief.

Schenk de eieren over de ovenschotel en strooi het maanzaad eroverheen. Bak de ovenschotel in de oven in circa 20 minuten goudbruin en gaar.

Paddenstoelenrisotto

50 g gedroogd eekhoortjesbrood

1 sjalot

1 scheut olijfolie

250 g risottorijst

50 ml witte wijn

50 ml slagroom

250 g kastanjechampignons

zout

50 g geraspte oude kaas

Coquilles

12 coquilles

olijfolie

zout

versgemalen peper

Geglaceerde wortels

300 g winterpenen

15 g boter

1 el honing

water

zout

versgemalen peper

Paddenstoelenrisotto (ca 30 minuten)

Week het eekhoortjesbrood circa 1 uur in ruim warm water. Pel en snipper de sjalot. Verhit de olie in een pan met dikke bodem en laat hierin de sjalot zachtjes fruiten. Voeg de rijst toe en bak al omscheppend op laag vuur tot de rijstkorrels gaan glanzen. Voeg de wijn toe en roer tot alle wijn is opgenomen door de rijst. Knijp het eekhoortjesbrood uit en zeef het weekvocht door een fijne zeef of koffiefilter. Voeg een scheutje van het weekvocht toe aan de rijst. Schep steeds een soeplepel bouillon in de pan en roer tot de rijst de bouillon helemaal heeft opgenomen. Voeg dan pas de volgende lepel bouillon toe. Voeg het geweekte eekhoortjesbrood toe en laat de risotto op laag vuur al roerend in circa 20 minuten garen. Klop intussen de slagroom lobbij. Maak de kastanjechampignons schoon en bak ze in een scheutje olijfolie. Voeg, als de

risotto gaar is, de champignons toe. Breng de risotto op smaak peper en de kaas.
Spatel de
lobbige slagroom erdoor zodat je een mooie romige risotto krijgt.

Coquilles (ca 10 minuten)

Haal de coquilles uit de schelp en spoel ze kort onder koud water droog ze met
keukenpapier. Verhit een heel klein scheutje olie in de pan en bak de coquilles
circa 1-2 minuten per kant, breng ze op smaak met zout en peper en haal ze uit de pan.

Geglaceerde wortels (ca 10 minuten)

Schil en was de winterpenen en snijd ze in plakjes of reepjes. Laat de boter in een pan op middelhoog
vuur smelten. Voeg de winterpeen en honing toe en blus af met water tot ze net onder staan. Laat het
water verdampen en controleer de gaarheid van de wortels. Voeg wanneer ze nog niet gaar zijn een
scheutje water toe en laat het verdampen zodat de boter een mooi glanzend laagje aan de wortels
geeft. Breng op smaak met zout en peper.

Eet smakelijk!

