

Groentepakket week 07-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: postelein, prei, Chinese kool en witlof

Snelle pasta met postelein

Wat heb je nodig?

Voor 2 personen

150 gram pasta

1 eetlepel olijfolie

1 teentje knoflook, fijngeperst

400 gram postelein

2 eetlepels kookvocht

150 ml crème fraîche

zwarte peper naar smaak

Parmezaanse kaas voor garnering (optioneel)

Hoe maak je het?

Stap 1. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking, giet af en bewaar twee eetlepels kookvocht.

Stap 2. Verwijder ondertussen de worteltjes van de postelein en was en snij de postelein.

Stap 3. Verhit olijfolie in een grote wok of koekenpan, fruit de knoflook kort en voeg de pasta toe samen met de postelein, crème fraîche en het kookvocht.

Stap 4. Zet het vuur af en laat met de deksel op de pan de postelein slinken en de crème fraîche smelten tot een romige saus. Dit duurt circa 3-5 minuten.

Stap 5. Verdeel de pasta over de borden, breng op smaak met zwarte peper en garneer desgewenst met parmezaanse kaas.

Romige prei met karbonade

4 karbonades

olijfolie om in te bakken

1 klontje boter

800 g mini krieltjes voorgegaard

1 rode paprika

4 preien

1 rode ui

1 teentje knoflook

1 tl kerriepoeder

100 ml melk

200 ml kookroom

Laat de karbonades op kamertemperatuur komen.

Mini krieltjes

Verhit een scheutje olie en een klontje boter in een pan en bak de krieltjes rondom in circa 12 minuten goudbruin en krokant. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes. Bak de paprikablokjes de laatste 5 minuten met de krieltjes mee. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Romige prei

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Halveer de prei in de lengte. Was de prei en snijd de prei in halve ringen. Kook de prei in circa 3 minuten beetgaar. Giet de prei af. Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn. Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de ui, knoflook en kerriepoeder circa 2 minuten. Voeg de melk en de kookroom toe en breng al roerend met een garde aan de kook. Breng de saus op smaak met een beetje zout

en versgemalen peper. Roer de prei door de saus heen en laat nog 5 minuten op laag vuur koken.

Karbonades

Dep de karbonades droog met keukenpapier en bestrooi ze met een beetje zout en versgemalen peper. Verhit een scheutje olie en een klontje boter in een koekenpan en bak de karbonades om en om in circa 8 minuten goudbruin en gaar.

Serveren

Verdeel de krieltjes, romige prei en de karbonades over borden.

Zoetzure Chinese kool met pit

300 g eiermie

2 teentjes knoflook

1 bosje bosui

arachideolie

1 el suiker

2 el witte wijnazijn

1 el sambal oelek

1 Chinese kool

1 rode peper

250 g snoeptomaatjes

2 tl Chinees 5-kruidenpoeder

500 g grote diepvriesgarnalen

0.5 bosje koriander

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 eiermie, zoetzure Chinese kool en de garnalen over borden.

Strooi de resterende koriander erover.

Salade met witlof

400 g krielaardappeltjes

4 eieren

250 g gemengde noten

4 stronken witlof

2 el crème fraîche

1 el grove mosterd

2 el kappertjes

1 citroen

0.5 bosje bieslook

Notenmayonaise

2 eieren
2 el azijn
2 el Dijon mosterd
100 ml druivenpitolie
100 ml notenolie



Salade

Kook de aardappels in een pan met water en een beetje zout in circa 10 minuten gaar. Giet af en laat ze uitwasemen tot ze lauw zijn. Halveer de aardappels en schep de aardappels in een ruime kom.

Kook de eieren in kokend water in circa 10 minuten hard en laat ze schrikken onder koud water. Pel de eieren, snijd ze in partjes en bewaar voor de garnering.

Rooster de noten circa 4 minuten in een droge koekenpan.

Meng de crème fraîche, mosterd, gehakte kappertjes en het sap van de citroen door de aardappels. Snijd de bieslook fijn en roer door de aardappels. Maak de bladeren van de witlof los en meng ze met de aardappelsalade.

Notenmayonaise

Splits de eieren en meng de eidooiers, azijn, mosterd, een beetje zeezout en peper uit de molen in een smalle beker die niet veel breder is dan de staafmixer. Schenk de druivenpit- en notenolie er langs. Zet de staafmixer in de beker, draai de staafmixer rond en trek langzaam omhoog.

Bewaar de mayonaise in een afgesloten bakje in de koelkast.

Serveer de salade op ronde borden en verdeel de partjes ei erover.

Eet smakelijk!