

Groentepakket week 10-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: broccoli, courgette, witlof en wortels

Aardappelpuree met broccoli en gehaktballetjes in tomatensaus met een verrassing

2 middelgrote uien
3 tenen knoflook
1 bosje verse basilicum
700 ml passata
500 gr rundergehakt
1 ei
2 el paneermeel
2 bollen mozzarella
3 el bloem
1 kg stevige aardappels
1 stronk broccoli
1 tuinkruidenbouillonblokje
50 ml volle melk
25 gr roomboter

Snipper de uien en hak de knoflook fijn. Haal de blaadjes basilicum van de steeltjes en snijd de steeltjes en blaadjes fijn. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en fruit hierin de helft van de ui, knoflook en alle basilicumsteeltjes. Voeg de passata toe en laat een kwartiertje pruttelen.

Verwarm ondertussen de oven tot 180 graden en meng het gehakt met peper, zout, de resterende ui, knoflook, het ei, de basilicumblaadjes en paneermeel. Vorm balletjes ter grootte van een golfbal en leg apart.

Snijd de mozzarella in blokjes van ongeveer 1,5 centimeter. Vul de gehaktballetjes met de mozzarella en vouw goed dicht. Haal ze door de bloem. Verwarm een grote koekenpan met een scheut olijfolie en bak hierin de balletjes goudbruin.

Verdeel de tomatensaus over een ruime ovenschaal of braadslee en leg hierin de balletjes op. Gaar 30 minuten in de oven.

Schil de aardappels en snijd in gelijke stukken. Doe in een pan met koud water en breng aan de kook. Kook de aardappels in 15-20 minuten gaar. Breng een tweede pan met water aan de kook en snijd de broccoli in roosjes. Kook de broccoli met het bouillonblokje in vijf minuten beetgaar en giet af. Giet de aardappels af en stamp samen met de melk en boter tot puree. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Serveer de aardappelpuree met de broccoli en gehaktballetjes in tomatensaus.

Magere penne carbonara met yoghurt, spekjes, courgette, Parmezaan en citroenrasp

400 g
volkoren penne
125 g magere spekreepjes
1 courgette
2 eidooiers
200 g Griekse yoghurt
100 g Parmezaanse kaas (geraspt) + extra ter garnering
0,5 citroen
4 takjes munt

Bak in een koekenpan de spekjes tot ze krokant zijn. Snijd ondertussen de courgette in halve maantjes. Leg de spekjes op keukenpapier, maar bewaar het bakvet. Bak de courgetteplakjes in het bakvet van de spekjes, breng op smaak met peper en zout. Breng een pan met ruim water aan de kook en kook hierin de penne volgens de verpakking. Meng ondertussen de eidooiers met de Griekse yoghurt, de Parmezaanse kaas, het sap en de rasp van een halve citroen en flink wat versgemalen zwarte peper. Giet de pasta af en meng het yoghurtmengsel erdoor. Voeg de spekreepjes en courgette toe en serveer met de blaadjes van de munt.

Witlof tarte tatin

100 g suiker
50 ml rode wijn
9 witlofstronkjes
5 plakjes bladerdeeg
Extra nodig
taartpan van 24 cm doorsnede

Verwarm de oven voor op 190 °C. Karamelliseer de suiker. Breng de wijn aan de kook en blus de karamel af met de wijn. Snijd de onderkanten van de witlof en haal de kern eruit. Schenk de karamel in de taartpan. Snijd de witlofstronkjes in de breedte doormidden en zet ze strak naast elkaar in de karamel.

Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar en rol uit tot 2 millimeter dik. Drapeer het deeg over de witlof en prik gaatjes in het deeg. Bak de taart in circa 45 minuten goudbruin en gaar. Giet de tarte tatin af en kook het vocht voor de helft in. Keer de vorm in 1 keer om op een serveerschaal en serveer warm. Bestrijk met het ingekookte vocht.

Glanzende varkenshaas met wortelstampot

Wortel, aardappel en ui
400 g grof zeezout
4 uien
600 g grote wortels
600 g nieuwe aardappels
20 g roomboter
Varkenshaas
2 varkenshaasjes a 150 g
20 g roomboter
2 el honing
40 ml witte balsamicoazijn
0.5 bosje tijm
75 g veldsla
olijfolie extra vierge
Extra nodig
bakpapier
pureestamper
aluminium folie

Laat de varkenshaasjes circa 30 minuten voor bereiding op kamertemperatuur komen.

Wortel, aardappel en ui

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Bestrooi een bakplaat met bakpapier met het zeezout.

Leg de uien ongepeld en de wortels en aardappels ongeschild op het zout. Gaar de groente in de oven circa 30 minuten. Haal de groente uit de oven en verwijder al het zout. Snijd de wortel in stukken. Pel de aardappel. Pel en snijd de uien grof.

Pureer de wortels en aardappels fijn met een pureestamper. Breng op smaak met de boter, een beetje zout en versgemalen peper.

Varkenshaas



Verhit een scheutje olie in een koekenpan.

Breng de varkenshaasjes op smaak met een beetje zout en versgemalen peper en bak om en om in circa 8 minuten goudbruin. Voeg de boter toe en bak nog circa 5 minuten. Haal de varkenshaasjes uit de pan en laat rusten in aluminiumfolie.

Voeg voor de jus de honing, drie vierde van de balsamicoazijn, tijm en een scheutje water toe aan het bakvet en kook circa 5 minuten. Voeg de uien toe aan de jus.

Verwarm de geruste varkenshaasjes in de pan met jus circa 5 minuten. Wentel de varkenshaasjes af en toe door de jus zodat ze mooi gaan glanzen. Snijd de varkenshaasjes in plakken.

Verwijder de takjes tijm uit de jus.

Veldsla

Meng de veldsla, een scheutje olijfolie extra vierge en de resterende balsamicoazijn in een kom.

Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de stampot over borden en maak er een kuiltje in. Leg de plakken varkenshaas en veldsla naast de stampot. Giet de jus in het kuiltje.

Eet smakelijk!