

Groentepakket week 11-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: postelein, witte kool, bietjes en prei.

Witte koolcurry met zalm

300 g basmatirijst
3 teentjes knoflook
0.5 witte kool
zonnebloemolie
1 el rode currypasta
2 tl kurkuma
400 ml tomatenblokjes
200 ml water
1 groentebouillonblokje
2 el mangochutney
1 bos bosui
400 g zalmfilet
1 bos koriander

Rijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Witte koolcurry met zalm

Pel en snijd de knoflook fijn.

Snijd de witte kool in kwarten, verwijder de kern en snijd de kool zo fijn mogelijk.

Verhit een scheutje olie in een hapjespan en fruit de knoflook, rode currypasta en de kurkuma circa 2 minuten. Voeg de wittekool toe en bak circa 4 minuten mee. Voeg de tomatenblokjes, water, het groentebouillonblokje en de mangochutney toe. Breng aan de kook. Kook het geheel circa 4 minuten.

Snijd de bosuitjes in ringetjes.

Snijd de zalmfilet in grove blokjes. Voeg de zalm en de bosuitjes toe en gaar in circa 2 minuten.

Snijd de koriander fijn.

Serveren

Verdeel de rijst over borden. Verdeel de witte koolcurry over de rijst en strooi de koriander over de curry.

Oma's gehaktballen met een stoof van prei en rozijnen

800 g vastkokende aardappels
zonnebloemolie
2 tl paprikapoeder
1 ei
40 ml melk
2 beschuiten
400 g half om half gehakt
1 tl gemalen kruidnagel
60 g boter
4 preien
500 ml water
1 groentebouillonblokje
400 g tuinbonen
100 g blanke rozijnen
versgemalen peper
Aardappels

Breng een pan met water en zout aan de kook.

Schil en snijd de aardappels in vieren.

Kook de aardappels in circa 10 minuten gaar. Giet de aardappels af en stoom droog.

Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de paprikapoeder.

Voeg de aardappels toe en bak in circa 8 minuten goudbruin en krokant.

Gehaktballen

Kluts in een kom het ei met de melk.

Verkruiemel de beschuiten met je handen boven de kom.

Voeg het gehakt en de kruidnagel toe. Meng goed door en maak 4 gelijke ballen.

Laat de boter uitbruisen in een pan en braad de ballen rondom bruin. Laat de ballen op laag vuur met de deksel op de pan in circa 20 tot 30 minuten gaar worden.

Rozijnen-preistoof

Snijd de prei in dunne ringen.

Verhit een scheut olie in een pan en bak de prei circa 3 minuten.

Schenk het water op de prei, voeg het bouillonblokje toe en breng aan de kook.

Voeg de rozijnen en de tuinbonen toe. Stoof het geheel op laag vuur circa in 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper.

Bietenlasagne met geitenkaas

Lasagne

zonnebloemolie

500 g gekookte bieten

200 g verse zachte geitenkaas

200 ml magere kwark

zout

versgemalen peper

1 pak lasagnevellen

2 eieren

50 g geschaafde amandelen

Appelsalade

2 appels (Jona gold)

75 g gemengde sla

1 citroen

4 el olijfolie extra vergine

0.5 el honing

• Verwarm de oven voor op 180 °C.

Lasagne:

Vet een ovenschaal in met olie.

Snijd de bieten in dunne plakken.

Verwarm 100-200 ml water, verkruiemel de geitenkaas erboven en roer door elkaar.

Roer de kwark erdoor.

Breng op smaak met zout en peper.

Schep een grote lepel van het geitenkaasmengsel in de ovenschaal.

Leg hierop een laag lasagnevellen.

Leg daarop een laag bietjes en breng op smaak met zout en peper.

Roer de eieren en amandelen door het resterende geitenkaasmengsel.

Schenk het geitenkaasmengsel over de bovenste laag lasagnevellen en schuif de ovenschaal in de oven.

Bak de lasagne in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

Appelsalade:

Snijd de appels in partjes en verwijder het klokhuis.

Was en droog de sla.

Meng de sla met de appels.

Halveer de citroen en knijp hem uit boven de sla.

Voeg een scheut olijfolie toe en breng op smaak met zout en peper.

Voeg de honing toe en meng goed door elkaar.

Pittige stampot postelein

Hoofdgerecht 4 personen

<i>1,5 kg aardappelen</i>	<i>peper</i>
<i>zout</i>	<i>500 gram postelein of winterpostelein</i>
<i>1 ui</i>	<i>400 gram magere spekreepjes</i>
<i>zeezout, nootmuskaat, kerrie</i>	<i>100 gram roomboter</i>
<i>1 beker koksroom</i>	<i>1 volle lepel sambal</i>

Worteltjes van de postelein af knippen, spoelen en uit laten lekken. Postelein fijn knippen of snijden. Aardappelen schillen en in stukken snijden. Aardappelen gaar koken en even stomen. Spekjes met ui licht bruin bakken.

De gesneden of geknipte postelein met alle ingrediënten er door heen stampen (indien nodig een beker hete melk er bij voegen).

Eet smakelijk!