

Groentepakket week 47-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: rode kool, spruiten, witlof en pompoen.

Gebakken spruiten met paddenstoelen en zoete aardappel

4 zoete aardappelen
1 rode ui
2 teentjes knoflook
10 plakken rauwe ham
25 ml milde olijfolie
1 kilo spruiten
1 tl komijnpoeder
1 bakje geschaafde amandelen
1 doosje gemixte paddenstoelen
1 bosje verse tijm
100 g Parmezaanse kaas

Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes. Pel en snipper de rode ui. Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de rauwe ham in reepjes.

Verhit een koekenpan met een scheut olijfolie en bak de zoete aardappel rondom goudbruin. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Voeg na 5 minuten baktijd de rode ui met de knoflook toe. Halveer de spruiten en voeg deze met de helft van de rauwe ham en het komijnpoeder toe en schep regelmatig om.

Rooster in een droge koekenpan het amandelschaafsel lichtbruin. Snijd/scheur de paddenstoelen fijn, haal de amandelen uit de pan en voeg een scheutje olijfolie toe aan deze koekenpan. Bak hierin de paddenstoelen met een beetje zout, versgemalen peper en 3 takjes tijm.

Rasp de Parmezaanse kaas.

Serveren

Serveer de spruiten met de aardappelen op een bord. Verdeel de rest van de ham en de paddenstoelen erover. Garneer met amandelen, tijm en geraspte Parmezaan.

Stampot van rodekool

500 g kruimige aardappels
1 kaneelstokje
1 ui
olijfolie om in te bakken
1 kleine rode kool
1 pastinaak
1 winterpeen
95 g hazelnoten
100 ml melk
3 goudrenetten
1 takje peterselie

Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken en kook in een pan met water met het kaneelstokje en een beetje zout aan de kook en kook in circa 10 minuten gaar.

Pel en snipper de ui.

Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui.

Snijd de rodekool in vieren, verwijder de kern en snijd de rode kool zo fijn mogelijk. Voeg de rodekool toe aan de ui.

Schil en rasp de pastinaak en winterwortel en voeg toe aan de rodekool en bak circa 15 minuten.

Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan en hak ze fijn.

Giet de aardappels af en laat uitwasemen. Verwijder het kaneelstokje en verwarm de melk in de pan van de aardappels. Voeg de aardappels toe en stamp fijn met een pureestamper.
Schil en snijd de appels in blokjes.
Voeg de hazelnoten en de appels toe aan de groente en bak 5 minuten mee.
Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper en meng de aardappelpuree erdoor.

Pompoenlasagne met buffelmozzarella

Pompoensaus

1 biologische pompoen
1 ui
2 teentjes knoflook
1 prei
5 takjes marjolein
1 el paprikapoeder
1 mespuntje kaneel
70 g tomatenpuree uit blik
100 ml rode wijn
100 g cherrytomaten
400 g passata di pomodori of tomatenblokjes uit blik
Bechamelsaus
40 g boter
30 g bloem
500 ml melk
1 mespuntje nootmuskaat

Pompoensaus

Verwarm de oven voor op 200 °C. Pof de pompoen in zijn geheel op een stuk aluminiumfolie in circa 35 minuten gaar.

Laat de pompoen iets afkoelen, snijd hem doormidden en verwijder de zaadlijsten. Schep het pompoenvlees van de schil af.

Pel en snipper de ui. Pel en pers de knoflook.

Verwarm een flinke scheut olie in een hapjespan en fruit de ui, knoflook, paprikapoeder en kaneel.

Snijd de prei in dunne ringetjes. Pluk blaadjes marjolein en halveer de kerstomaatjes.

Voeg de prei, marjolein en tomatenpuree toe en fruit nog circa 3 minuten.

Voeg de tomaatjes toe en blus het geheel af met de rode wijn.

Voeg de pompoen en de passata toe en laat het geheel circa 15 minuten doorkoken. Breng op smaak met zout en versgemalen peper.

Bechamelsaus

Smelt de boter in een steelpannetje.

Voeg in één keer de bloem toe en roer tot een deegballetje. Gaar de bloem circa 1 minuut.

Voeg de melk in delen toe en blijf goed roeren zodat er geen klontjes ontstaan.

Laat de bechamelsaus circa 5 minuten doorkoken. Breng de saus op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

Pompoenlasagne

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Schep een laagje pompoensaus op de bodem van de ovenschaal.

Verdeel een laagje lasagnebladen over de saus.

Verdeel een laagje bechamelsaus over de lasagnebladen.

Brokkel een halve bol mozzarella over de saus.

Herhaal de stappen tot de ovenschaal gevuld is.

Brokkel of snijd de resterende mozzarella in kleine stukjes en verdeel deze over de schaal. Rasp tot slot de Parmezaanse kaas en de schil van de citroen erover.

Bak de lasagne in circa 20-30 minuten gaar. Laat de lasagne na het bakken nog circa 10 minuten staan. Scheur de blaadjes verse basilicum en garneer de lasagne hiermee.

Eet smakelijk!