

Groentepakket week 09-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: rode kool, bleekselderij, paksoi en venkel

Mihoen met zoetzure bleekselderij en soja-kip

Zoetzure bleekselderij
5 stengels bleekselderij
arachideolie
100 ml witte wijnazijn
2 el honing
Soja-kip
400 g kipfilet
1 el sesamzaadjes
2 el sojasaus
1 el sesamololie
Mihoen
1 bosje bospenen
300 g mihoen
1 bosje bosui
1 bosje koriander
100 g taugé

Zoetzure bleekselderij
Verwijder de harde draden van de bleekselderij en snijd de bleekselderij in stukjes van circa 2 centimeter. Verhit een scheutje olie in een pan en bak de bleekselderij circa 4 minuten. Roer de azijn en de honing door de bleekselderij en laat circa 5 minuten inkoken. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Soja-kip

Snijd de kip in reepjes. Verhit een scheutje olie in een pan en bak de kip in circa 6 minuten rondom goudbruin en gaar. Bak de sesamzaadjes circa de laatste 2 minuten met de kip mee. Breng op smaak met de sojasaus en een beetje versgemalen peper. Roer de sesamololie erdoor.

Mihoen

Breng een pan met water aan de kook. Schil en snijd de bospenen in dunne schuine plakjes. Kook de mihoen met de bospenen in circa 4 minuten gaar en giet af. Snijd de bosui in schuine ringetjes. Hak de koriander fijn. Roer de bosui, koriander en de taugé door de mihoen. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de mihoen, zoetzure bleekselderij en de kip over borden.

Rode kool met appel en spek

500 g kruimige aardappels
30 g boter
1 rode kool
1 sjalotje
2 goudrenetten
olijfolie om in te bakken
1 snufje kaneel
2 kruidnagels
1 el azijn
400 g speklappen
Aardappels

Schil en snijd de aardappels in gelijke blokjes. Kook de aardappels in een pan

met een laagje water en een beetje zout in circa 12 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Voeg de boter toe en houd de aardappels warm.

Rode kool

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

Snijd het kontje van de kool en haal de buitenste bladeren eraf, maar probeer ze heel te houden.

Kook de rode koolbladen circa 5 minuten in de pan met water en giet ze af.

Bewaar een beetje van het vocht. Houd warm in de pan.

Snijd de rest van de rode kool in dunne repen.

Pel en snipper het sjalotje.

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in partjes.

Verwarm een scheutje olie in een ruime steelpan en voeg de sjalot, fijngesneden rode kool, kaneel, kruidnagels en appels toe. Blus af met het achtergehouden rode koolvocht en azijn. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Laat circa 10 minuten pruttelen op laag vuur en roer af en toe door.

Spek

Bestrooi de speklappen met een beetje zout en versgemalen peper.

Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de speklappen circa 10 minuten op matig vuur tot ze mooi krokant zijn.

Serveren

Verdeel de rode koolbladeren over de borden en leg hierin de rode kool. Verdeel de aardappels rondom en leg er een krokant speklapje op.

Venkelsoep

25 g boter

1 ui

1 prei

2 venkelknollen

1 el bloem

125 ml volle melk

500 ml groentebouillon

Snijd de ui en prei fijn. Smelt de boter in een grote pan. Fruit de ui en prei 3 minuten.

Snijd de venkel fijn. Bak 6 minuten mee.

Voeg de bloem toe en 2 minuten bak mee.

Voeg de melk en bouillon toe. Breng aan de kook en laat 10 minuten met doorkoken.

Pureer de soep fijn.

Sesampaksoi met heilbotfilet

4 grote aardappels

0.5 bos bieslook

200 ml crème fraîche

Heilbotfilets

400 g heilbotfilet

zonnebloemolie

1 klontje boter

1 citroen

4 el bloem

400 g heilbotfilet

zonnebloemolie

1 klontje boter

1 citroen

4 el bloem

Sesampaksoi

2 stronken paksoi

1 sjalot

250 g cherrytomaten

olijfolie om in te bakken

1 el sesamzaad



1 tl sesamolie
Extra nodig
magnetron
keukenpapier
Snelle pofaardappels

Boen de aardappels schoon, leg ze in een kom en leg er een bord op.
Pof de aardappels circa 8 minuten in de magnetron op de hoogste stand.
Snijd de bieslook fijn en meng met de crème fraîche.

Heilbotfilet

Dep de heilbotfilets droog met keukenpapier en wentel door de bloem.
Verhit olie in een koekenpan en bak de heilbotfilets op middelhoog vuur om en om in circa 5 minuten goudbruin. Voeg de boter toe en bak de vis nog een minuut.
Halveer de citroen en knijp het sap boven de vis uit. Zet het vuur uit en laat enkele minuten rustig doorgaren, eventueel met een deksel op de pan.

Sesampaksoi

Verwijder het uiteinde van de paksoi. Snijd de stelen van de paksoi in grove stukken en het blad in fijne repen.
Pel en snipper de sjalot.
Verhit olijfolie in een koekenpan en fruit de sjalot circa 1 minuut. Voeg de paksoistelen en de cherrytomaten toe en bak circa 3 minuten mee. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Voeg de gesneden bladeren samen met het sesamzaad en sesamolie toe en laat nog circa 2 minuten doorbakken op laag vuur.

Serveren

Verdeel de vis over borden. Snijd de aardappels half door en schep er een eetlepel bieslook - crème fraîche op. Verdeel de gepofte aardappels over borden. Schep de paksoi op de borden en verdeel het vocht uit de pan erover.

Eet smakelijk!