



Week 1, 2 januari 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Boerenkool	't Leeuweriksveld
Groenlof	”
Winterpostelein	”
Pompoen	”
Rode biet	”

Week 2 verwacht: Spruitjes, winterpostelein,

....

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Pompoensoep met kerrie

bij- of voorgerecht voor 2 personen

1 kleine of ½ grote pompoen, ½ eetl.

kerriepoeder, 2 kleine uien, 1 teentje knoflook,

625 ml kippenbouillon (eventueel kan

groentebouillon ook), 75 ml kookroom, zout,

peper, olijfolie

Pompoen schoonmaken door ze te wassen,

doormidden te snijden en de pitten te

verwijderen met een lepel. Schillen is niet nodig.

Pompoen in smalle schijven snijden en deze

weer in kleine stukjes. Pel en snipper de

knoflook en de uien. Doe een scheutje olijfolie in

een soeppan en bak de knoflook en de

gesnipperde uien licht aan en vervolgens de

kerriepoeder en zet het vuur laag. Voeg nu de

pompoen en de kippenbouillon toe en breng aan

de kook. Laat het geheel 30 minuten zachtjes

koken tot de pompoen zacht is. Pureer de soep

met een staafmixer en voeg de room toe (hou een

beetje room achter om te garneren). Breng de

soep verder op smaak met zout en peper. Giet de

soep in een soepkom en garneer met verse

peterselie en een scheutje room. Lekker met

stokbrood met kruidenboter.

Bron: www.pompoensoep.info

Boerenkool met ananas en couscous

hoofdgerecht voor 2 personen

1 eetlepel olijfolie, 2 uien, 300 gram gesneden

boerenkool, 1 potje ananasstukjes, 3 eetlepels

pindakaas, 1 eetlepel tabasco, 15-20 gr verse

koriander of gedroogde koriander naar smaak,

75 gram cashewnoten, 150 gr couscous

Haal de boerenkoolbladeren van de stronk en

was ze goed. Verwijder eventueel dikke

bladnerven en snijd het blad fijn. Pel en snipper

de uien. Laat de ananasstukjes uitlekken en vang

het vocht op. Snijd de verse koriander fijn.

Bereid de couscous volgens de

gebruiksaanwijzing op de verpakking. Bak de

uien in de olie glazig. Voeg de boerenkool toe en

bak gedurende 3 minuten. Voeg dan het

ananas en wat water toe en laat de boerenkool

in ongeveer 15 minuten bijna gaar worden. Roer

de pindakaas, de ananasstukjes en de tabasco

erdoor en bak dit nog 5 minuten mee. Voeg dan

de noten en de koriander toe en laat het geheel

nog even warm worden.

Roergebakken groenlof

bijgerecht voor 2 personen

1 struik groenlof, 1 grote teen knoflook, 2 eetl.

olijfolie, zeezout en versgemalen zwarte peper,

eventueel 1 eetl. citroensap

Was de groenlof en slinger deze droog in een slacentrifuge of in een theedoek. Rol het blad op in stevige rolletjes en snijd ze in reepjes. Rol ze in een theedoek en leg ze een paar uur of de hele nacht in de koelkast.

Pel de knoflook, halveer het knoflookteentje kort voor het serveren en wrijf er de wok of koekenpan mee in. Bestrooi de knoflook met wat zout en plet met de platte kant van een mes. Verhit de olie op middelhoog vuur, laat de knoflook 1 min. meebakken, voeg de gekoelde groenlof toe en roerbak een paar minuten. Bestrooi met wat zout en peper en wat citroensap en dien meteen op. Is erg lekker met aardappelpuree en vegetarische of verse worst.

Bieten met blauwe kaas

bijgerecht voor 2 personen

500 gr rode bietjes, 100 ml crème fraîche, 75 gr

gerasppte blauwe kaas, 1½ eetl. geknipte bieslook

Was de bieten goed en kook ze ongeschild in ca.

20-60 minuten gaar. Spoel ze onder de koude

kraan en schil ze. Snijd de bietjes in parten.

Kook op laag vuur een saus van de crème fraîche

en de kaas. Knip de bieslook boven de bieten,

bestrooi ze met een beetje grof zout en serveer ze

met de warme saus.

Winterpostelein met sinaasappel en rammenas

bijgerecht voor 2 personen

120 gr winterpostelein, 1 sinaasappel, 1 eetl

walnootolie, 1 theel geschildte en geraspte

rammenas (radijs kan ook), peper, zout, 1 eetl

pijnboompitten (of zonnebloempitten)

Haal eventuele ongerechtigdigheden uit de

winterpostelein, was het en slinger het droog in

een theedoek of slacentrifuge. Doe de

pijnboompitten in een koekenpan en rooster

deze, op zo laag mogelijk vuur, goudbruin. Pel

de sinaasappel voor de helft en snijd deze helft in

stukjes. Pers de andere helft uit en vang het sap

op. Schep de sinaasappelstukjes door de

winterpostelein. Schil en rasp de rammenas.

Maak een dressing van het sinaasappelsap, de

olie, de rammenas en peper en zout. Schep de

dressing door de postelein. Verdeel de

pijnboompitten over de salade.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

