



Week 11, 12 maart 2025

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Pastinaak	't Leeuweriksveld
Winterpostelein	„
Prei óf palmkool	„
Paksoi	„
Rode puntpaprika	via Udea

In week 12 verwacht: Veldsla óf winterpostelein, aardpeer, zuurkool,...

Stampot pastinaak

400 g pastinaak, 150 g gerookt spek, 1 grote ui, gepeld en in halve ringen gesneden, 1 teen knoflook, gepeld en fijngehakt, 100 g Parmezaanse kaas, 2 el fijngesneden bieslook, 100 ml melk, 75 g roomboter, 50 g walnoten, licht geroosterd

Schil de aardappels en de pastinaak (pastinaak schillen met een dunschiller) en snijd ze in even grote stukken.

Kook de aardappels en pastinaak in ruim kokend en licht gezouten water, totdat ze zacht zijn.

Rooster de walnoten in een droge koekenpan, totdat ze licht beginnen te kleuren. Schep ze op een bord en zet opzij. Bak in dezelfde koekenpan het spek zachtjes uit, totdat ze licht beginnen te kleuren en voeg de uien, knoflook en eventueel wat extra vet (olie of boter) toe. Bak verder totdat de uien zacht en goudbruin zijn en de spekjes krokant.

Verwarm de melk met de boter. Giet de aardappels af als ze zacht zijn en stamp ze fijn.

Voeg de warme melk en boter toe en roer tot een luchtige puree. Roer het spekmengsel, Parmezaan, bieslook en de walnoten door de pastinaakstampot en breng indien nodig op smaak met zout en peper.

Werkers gezocht

Ben je de hoge kosten voor de sportschool beu? Op 't Leeuweriksveld werk je je heerlijk in het zweet en krijgt er nog voor betaald ook! Vanaf eind april kunnen we weer aspergestekers, onkruidwieders, sla-oogsters, planters etc. gebruiken. Neem, als je geïnteresseerd bent, contact op met Wouter.

Eten wat de pot schaft

Woensdag 26 maart 18 uur op 't Leeuweriksveld. € 25,-/pp.

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:

info@oogstenkokeneten.nl

En daarna verder genieten:

Concert Muzikale Verhalen

Woensdag 26 maart 2025, 19.30 - 21.30 uur op 't Leeuweriksveld

Pianist Imke Jelle van Dam (1950) komt oorspronkelijk uit de wereld van de lichte muziek. Cellist Ephraïm van IJzerlooij (1983) is klassiek opgeleid. Het concert wordt een mix van eigen composities, en klassieke muziek. Het programma richt zich op een publiek vanaf circa 7 jaar.

Vrijwillige bijdrage na afloop (richtbedrag € 15)

'Kook het seizoen' op 19 april

Begin: 14:30u op 't Leeuweriksveld

Seizoensgroenten zijn niet alleen lekker en gezond, je kunt er ook creatief mee aan de slag in de keuken.

Tijdens deze workshop neemt Ilse Müller ons mee in de groenten van april. Wat kun je oogsten, wanneer moet je dan beginnen, hoe plan je dat. Daarbij maken we gebruik van de seizoenskalender van Velt. Na een stukje theorie gaan we ervaren hoe het allemaal smaakt en hoe kun je groenten van april kunt klaarmaken. We maken diverse gerechten met zoveel mogelijk verschillende voorjaarsgroenten. Daarbij gebruiken we ook recepten uit het Velt-boek Kook het seizoen. Nadat we samen lekker hebben gekookt, ronden de workshop af met de zelfgemaakte gerechten in een heerlijk seizoensdiner. Dus volop genieten van de smaak van dit seizoen!

Aanmelding en meer info via [de website van Velt](#)

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Frisse salade met winterpostelein

120 gram winterpostelein, 2 eetlepels olie, 1 eetlepel mayonaise, halve eetlepel citroensap, handjevol walnoten, 1 appel of yacon, wat snippers zuurkool.

Was de winterpostelein en laat uitlekken. Was de appel (of yacon; die moet je schillen), snijd in stukken en rasp. Meng de mayonaise, olie, en het citroensap met de geraspte appel. Snijd de walnoot en wat snippers zuurkool in kleine stukjes. Meng door de sla.

Pastinaaksoep met kerrie

1 el olie, 1 el boter, 1 rode ui, 3 pastinaken, 2 teentjes knoflook, 2 tl garam massala, beetje peper, 1 el bloem, 0,8 liter water, beetje zout, bouillonpoeder, sap van 1 citroen of sinaasappel, geraspte citroen- of sinaasappelschil

Verhit de olie en boter in een soeppan. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de pastinaak in stukjes. Fruit de ui, knoflook en pastinaak zo'n 5 minuten. Doe de garam massala, zout en peper erbij en roerbak een half minuutje. Strooi het bloem erover en roerbak nog een half minuutje. Doe dan de bouillonpoeder, het water en het citroensap erbij. Laat alles 20 minuten zachtjes koken. Pureer de soep. Breng de soep op smaak met zout en peper of nog wat garam massala. Wat citroen(of sinaasappelschil)rasp maakt de smaak intenser.

Kipkerrie met rode paprika en rijst

2 ons kippenvlees, 2 ons bruine of witte basmatirijst, 3 ons rode paprika, 2 ui, 2 teen knoflook, stukjes ananas en sap, kerrie, crème fraîche, olijfolie of kokosolie, maizena, bouillonpoeder en wat water

Verwarm de olie en fruit de gesnipperde ui. Doe de fijngesneden knoflook erbij. Snijd de kip in reepjes en doe bij de ui en knoflook. Snijd de paprika in reepjes en voeg toe. Doe de ananasstukjes en het sap ook in de pan. Strooi er zout en peper over met wat kerrie en bouillonpoeder of een bouillonblokje. Nu moet het gerecht in wat vocht sudderen. Je kunt er ook nog wat water bij doen. Laat een kwartiertje garen en roer af en toe. Bereid ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Tot slot meng je een eetlepel maizena met een half kopje water en roert dat door de kip-kerrie. Als het goed is bindt het vocht nu tot een saus. Lekker met een frisse salade.

Preisoufflé

500 gram prei, 1 el olijfolie, 1,25 dl groentebouillon, 50 gr walnoten, 2 eieren, 2 el groene kruiden, 2 el yoghurt, zout en peper. Snijd de prei in dunne ringen. Verhit de olie en bak de prei 3 minuten. Doe de bouillon erbij (1,25 dl water met bouillonpoeder) en kook 5 minuten zachtjes gaar. Snijd de walnoten klein en doe bij de prei. Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de prei en noten in een kom en pureer. Splits de eieren. Meng de dooiers met groene kruiden en yoghurt en roer door de prei. Breng op smaak met zout en peper. Klop de eiwitten stijf en lepel door de puree. Vet een ovenschaal in en giet de puree erin. Bak de soufflé in 35 tot 40 minuten tot er een mooie bruine korst op is ontstaan.

Roergebakken paksoi met paprika

1 kleine struik paksoi; 1 paprika; 2 eetl olie; zout; peper; 2 theel kerriepoeder Snijd de voet van de paksoi, was de bladeren en snijd ze in smalle repen. Snijd de paprika in stukjes. Verhit de olie en roerbak de groenten in ca. 5-7 minuten beetgaar. Breng de groenten op smaak met zout, peper en het kerriepoeder.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

