



## **Week 12, 18 maart 2020**

### **Inhoud groentepakket**

onder voorbehoud van wijzigingen

Veldsla	't Leeuweriksveld
Boerenkool	”
Prei	”
Knolselderij	BioRomeo, Ens
Courgette	via Udea

**Week 13 verwacht:** Winterpostelein óf veldsla, pastinaak, ...

#### **Agenda OKeE:**

let op: 25 maart 18 uur: Eten wat de pot schaft, met aansluitend een lezing door Linda Dijkstra van Bee-Dressed gaat helaas niet door.

#### **Kookcursus met proeverij door Sumitra Naren op 't Leeuweriksveld:**

let op: de geplande data gaan tot nader order niet door. We gaan in onze brief aankondigen, wanneer het weer verdergaat.

### **Wat een voorjaar**

Afgelopen week hebben we dus bijna alle plantjes van de eerste levering van week 10 in de tunnelkassen geplant. Maar nu lijkt het voorjaar toch echt los te barsten, het is al een paar dagen droog en het belooft zo te blijven. De bedoeling is dat eind van de week de loonwerker de mest uit gaat rijden, we gaan weer bentoniet (kleipoeder) strooien en dan kan de grond bewerkt worden met de cultivator en de ploeg, zodat de nieuwe gewassen weer met een schone lei kunnen beginnen.

Rond het huis bloeien de bloembollen uit alle kracht en langs de rand van de buurtuin staat een paarse zee van geurende viooltjes, het is heerlijk om daar even snuivend langs te gaan. De vogels zijn natuurlijk ook druk bezig en naast enorme zwermen van muggen zien we de citroenvlinder, hommels, bijen en lieveheersbeestjes.

En aangezien wij ook in één van de “vitale” sectoren zitten, hebben wij het de laatste dagen behoorlijk druk. Zaterdag waren de klanten toch al een beetje beschaafd aan het hamsteren, de potjes peulvruchten vlogen de deur uit, en deze week kregen we veel meer en grotere webwinkelbestellingen, veel brood, potjes en grote zakken meel, we zien wel wat we van de groothandel binnenkrijgen.

We hebben nagedacht over onze geplande bijeenkomst op vrijdag 20 maart as. voor ons project met het buurperceel. Wij willen deze heel graag door laten gaan, daarom willen we aan alle geïnteresseerden vragen, om even contact met ons op te nemen. Zodat we weten, wie er vrijdag kan komen, maar ook weten, wie door de omstandigheden nu niet kan komen, maar wel geïnteresseerd is.

Kathinka

voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

### **Prei-aardappel ovenschotel**

hoofdgerecht voor 2 personen

*300 gr prei, 375 gr aardappels (licht kruimig), ½ liter groentebouillon, 1 ei, eventueel 75 gr schouder- of achterham, 50 gr geraspte kaas, ½ eetl paneermeel, snuffe nootmuskaat, scheutje melk*

Verwarm de oven voor op 160°C. Schil de aardappels en snijd ze in plakjes van een ½ cm dik. Kook ze 5 minuten in de bouillon.

In de tussentijd de prei wassen en in ringen van circa ½ - 1 cm snijden. Haal de aardappels uit de bouillon en doe ze in de ingevette ovenschaal.

Snijd eventueel de ham in kleine reepjes of blokjes en strooi over de aardappelen. Kook de prei 2-3 minuten in de bouillon. Giet de prei af en verspreid gelijkmatig in de ovenschaal.

Klop het ei met wat melk, zout, peper en nootmuskaat los en giet in de ovenschaal. Meng de kaas met het paneermeel en strooi er overheen. Dek af met aluminiumfolie en plaats de schaal in de oven en bak gedurende 25-45 minuten. Haal 10 minuten voor het einde van de baktijd de aluminiumfolie eraf.

### **Pasta met pittige boerenkool**

hoofdgerecht voor 2 personen

Een heerlijk alternatief voor wie eens iets anders wil dan boerenkoolstampot.

*300 gr boerenkool, 1 ui, ev. 1 paprika, 1 teen knoflook, een scheutje olijfolie, 1 theel. bouillonpoeder, een scheutje sojasaus, 1 theel. kerrie, een scheutje sojacuisine of slagroom, 2 eetl. geroosterde zonnebloempitten, ev. 80 gr grof geraspte oude geitenkaas, 150 gr pasta (bijv. volkoren penne rigate)*

Was de boerenkool en snijd het fijn. Pel en snipper de ui. Was de paprika en snijd deze in stukjes. Pel de knoflook. Fruit ui, de geperste knoflook en evt. paprika in olie in een grote pan. Voeg de boerenkool toe en schep deze een paar maal om tot ze geslonken is. Voeg de bouillonpoeder, kerrie, sojasaus en wat water toe en laat de boerenkool gaar worden in 30-45 minuten. Kook ondertussen de pasta met een snuffe zout beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af en schep ze met een scheutje sojacuisine of slagroom door de boerenkool. Rooster de zonnebloempitten en voeg deze met eventueel de geitenkaas toe. Roer het geheel goed door elkaar en serveer meteen.

### **Courgette in kruidencurry gestoofd**

bijgerecht voor 2 personen

*2 courgettes, 2 tenen knoflook, een stukje gemberwortel, 2 eetl. citroensap, 2 theel. paprikapoeder, ½ theel. zout, scheutje zonnebloemolie, 1 of 2 theel. garam massala of kerrie*

Was de courgettes en snijd ze in plakjes. Schil en rasp de gember. Pel de knoflook. Bak de gember met de uitgeperste knoflooktenen, paprikapoeder, zout en citroensap in hete olie en voeg na een paar minuten de courgette erbij.

Roerbak een aantal minuten en voeg een scheutje water toe. Laat het geheel op een laag pitje in 10 min. zachtjes gaar worden. Roer de garam massala of kerrie erdoor. Lekker met met gemengde rijst en gebakken tempéblokjes.

### **Veldsla-tonijnsalade**

bijgerecht voor 2 personen

*100 gr veldsla, 1 blikje tonijn, 20 zilveruitjes, ½ komkommer, 20 olijven*

Veldsla wassen en uit laten lekken. Komkommer wassen en in blokjes snijden. Tonijn uit laten lekken in een vergiet. De veldsla, olijven, komkommer, zilveruitjes en de tonijn in een schaal doen en goed door elkaar mengen.

### **Knolselderijsoep**

bij- of lunchgerecht voor 2 personen

*300 gr knolselderij, 700 ml groentebouillon, 125 ml roomkaas of slagroom, 2 kruimige aardappels, 1 sjalot, 1 teen knoflook, 2 eetl. verse bieslook, olijfolie, 20 gr boter, peper en zout*

Schil de knolselderij en de aardappels en snijd ze in kleine blokjes. Pel en snipper de sjalot en de knoflook. Smelt de boter in een pan en fruit de sjalot en de knoflook glazig in 1 à 2 minuten. Voeg de knolselderij, de aardappels en de groentebouillon toe en kook alles in 15 minuten gaar op een laag vuur. Als de aardappels en de knolselderij zacht zijn de soep goed pureren met een staafmixer. Meng de roomkaas of slagroom door de knolselderijsoep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Schep de knolselderijsoep in de kommen en druppel er wat olijfolie op, strooi wat verse geknipte bieslook in de kommen.

**Wouter en Kathinka Kamphuis**

**Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen**

**0591-381445**

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl)

[www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

