

Spinaziesoep

700 gram spinazie, 1 ui, 2 teen knoflook, zout en peper 500 ml water, bouillonpoeder, 2 kruimige aardappelen, scheut slagroom of soja cuisine, geroosterde amandelen, beetje citroensap, olijfolie.

Snipper de ui en fruit zachtjes in olijfolie, ca 3 minuten. Snipper de knoflook en fruit 1 minuut al roerend mee. Was doe de spinazie erbij in de pan tot het slinkt, weer al roerend. Doe er 750 ml water bij met wat bouillonpoeder, citroensap, peper en een snuf zout. Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukjes en doe erbij in de pan. Laat zo'n 15 minuten zachtjes garen. Maal fijn met de staafmixer en breng verder op smaak. Rooster wat amandelschijfjes. Doe vlak voor het serveren de room erbij en serveer met een schaalje geroosterde amandelschijfjes.

Salade met waspeen en koolrabi

2 ons waspeen, 1 koolrabi, 1 eetlepel olijfolie, een halve eetlepel azijn, snuf zout en peper, paar snippers bosui, 2 eetlepels zonnebloempitten.

Schil de koolrabi, snijd de kop van de worteltjes en rasp beiden. Maak een dressing van de olijfolie en azijn met zout en peper en hussel dat door de groentes. Snipper een bosui en roer erdoor. Rooster de zonnebloempitten en strooi over de salade. Ook leuk is om dit mengsel op een blad sla te leggen (voor ieder persoon een blad met salade).

Waspeen in de oven

600 gram waspeen, 2 tl agavesiroop of suiker, 2 el olijfolie, gemberpoeder, tijm, rozemarijn, 2 sjalotjes, 2 teen knoflook.

Snijd de sjalotjes in vieren. Maak een papje van de zoetstof met olijfolie. Verwarm de oven voor op 180 graden. Pak een ovenschaal. Leg daar de schone worteltjes in en smeer ze in met het oliemengsel. Strooi er wat zout en peper over. Leg de sjalotjes ertussen. Leg er hele tenen knoflook bij (ontdaan van het velletje). Verstrooi de tijm en de rozemarijn erover. Laat 35 minuten garen in de oven. Serveer met wat versnipperde bosui.

Paksoi met bonen

Stukje gemberwortel, 1 paksoi, 1 potje bruine, zwarte of rode nierbonen of capucijners of andere bonen, citroensap, 1 teentje knoflook, ½ rode peper, 1 eetlepel olie

Maak de paksoi schoon en snijd de groente in repen. Maak de knoflook schoon en snijd het teentje fijn. Schil het stukje gember en rasp het.

Snijd de peper in smalle ringen. Fruit de knoflook en de gember zacht in de olie. Voeg de paksoi en de ringetjes peper toe en roerbak de kool in een paar minuten gaar. Laat de bonen uitlekken, spoel ze af en schep ze door de paksoi. Maak het gerecht op smaak met wat citroensap. Lekker met zilvervliesrijst. (*Recept van Veggipedia*)

Koolrabi met bechamelsaus

2 koolrabi, 50 gram roomboter, 50 gram meel, zout en peper, nootmuskaat.

Schil en snijd de koolrabi in blokjes. Kook ze in een bodempje water zachtjes gaar in ca 15 minuten. Smelt de boter in een pan en roer de meel erdoor. Strooi er wat zout en peper en nootmuskaat over en laat al roerend in ca 5 minuten garen. Serveer de saus over de koolrabi.

Ovenschotel met wortel, aardappel en koolrabi

500 gram aardappelen, 2 koolrabi's, 1 waspeen, 50 gram hazelnoten, 1 boterham, 1 eetlepel geraspte belegen kaas, 100 ml halfvolle melk peper, nootmuskaat.

Schil de aardappelen en kook ze in ca. 20 minuten gaar. Schil de koolrabi's en snijd ze in blokjes. Snijd de wortel in plakken. Kook de koolrabi en wortel in weinig water in ca. 5 minuten gaar. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan en laat ze afkoelen. Rooster het brood en prak of maal het tot kruim. Hak de hazelnoten tot grof kruim en meng dit met het broodkruim en de geraspte kaas. Breng de melk aan de kook. Stamp de gare aardappelen fijn en maak er met de hete melk, peper en nootmuskaat een puree van. Verwarm de oven voor op 180 graden. Schep de groente in een ovenschaal en dek af met de aardappelpuree. Verdeel het notenmengsel erover. Laat dit in de oven licht kleuren (10 minuten).