

Ovenschotel van koolrabi en spitskool met kaas en spek.

2 koolrabi, 0,5 spitskool, 100 gram ontbijtspek of spekblokjes, 125 gram crème fraîche, 200 ml slagroom, 2 teentjes knoflook, 2 theelepels kerrie, 100 gram belegen kaas.

Snijd de koolrabi in dunne plankjes en kook in weinig water met wat zout gaar in zo'n 8 minuten. Snijd de spitskool doormidden, de harde kern eruit en in zo dun mogelijke reepjes. Roerbak de reepjes in roomboter met olijfolie zo gaar als je wilt (des te korter des te meer bite). Verwarm de oven voor op 200 graden. Rooster het ontbijtspek dun en knapperig of bak de spekblokjes. Snipper de knoflooktenen fijn. Roer de crème fraîche, de room, de knoflook, het kerriepoeder, zout en peper door elkaar. Rasp de kaas. Beleg de bodem van een ovenschaal met de koolrabi plakjes. Giet de helft van het roommengsel erover en leg de helft van de geraspte kaas erop. Bekleed dit met spek. Verdeel dan de spitskoolreepjes erover, de rest van de room en daarop weer de rest van de geraspte kaas. Zet 20 tot 25 minuten in de oven. Ovenfrites met een salade smaken hier goed bij.

Spinazie met een sausje

700 gram spinazie, 1 ui, 1 teen knoflook, 2 dl (plantaardige) melk, 1,5 el maizena, 1 el olijfolie, zout, peper beetje nootmuskaat.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Was de spinazie. Fruit de ui in olijfolie en doe na ca vijf minuten de knoflook erbij. De spinazie kan erbij, laat zachtjes garen. Los de maizena op in koude melk. Als de spinazie gaar is kan het papje erbij. Laat al roerend zachtjes kokend verdikken. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Lekker op een pannenkoek! Recept van Velt.

Spitskool met kappertjes en cherrytomaatjes

1 spitskool, olijfolie, 100 gram cherrytomaat, 20 gram kappertjes, 1 rode ui, 2 teen knoflook, 0,5 citroen, zout en peper.

Snijd de spitskool in fijne reepjes (verwijder de harde kern of rasp het fijn voor door de sla). Snijd de tomaatjes doormidden. Snijd de ui in ringen en de knoflook fijn. Rasp de citroenschil (geen wit vruchtvlees meenemen, dat wordt bitter..). Verhit de olijfolie in een koekenpan. Doe de kappertjes en de halve tomaatjes erin. De ui kan erbij. Roer af en toe. Na ca 5 minuten kunnen de knoflook, de geraspte citroenschil en wat zout en peper erbij. Bak goed door, zet het vuur lager en doe de spitskoolreepjes erbij. Roer goed door elkaar en laat het garen naar wens. Dit smaakt goed bij witte basmatirijst.

Maaltijdsalade met kikkererwten en gierst.

Sla, wat snijbietbladeren, paar stengels bosui, een koolrabi, wat je verder in huis en/of de tuin hebt: wortel, wat tuinkruiden, 2 ons gierst of quinoa, een potje kikkererwten, shoyu en sesamolie.

Kook de gierst of quinoa volgens de aanwijzing op de verpakking. Laat afkoelen en breng op smaak met shoyu en sesamolie (is gelijk een dressing voor de salade). Laat de kikkererwten uitlekken. Was en snijd de rauwkost. Serveer de salade, de kikkererwten en de quinoa apart. Dan kun je het bewaren tot een volgende dag. Door de combinatie van kikkererwten en graan is geen andere eiwitbron nodig.

Snijbiet met seitan

1 bos snijbiet, 1 potje seitan (330 ml), olijfolie, peper en zout, 1 ui, nootmuskaat

Was en snijd de snijbiet in smalle repen. Bewaar de kleingesneden steeltjes als garnering.

Roerbak de snijbiet gaar in olijfolie. Snipper de ui en snijd de seitan in kleine stukjes. Bak de ui en seitan in olijfolie. Roer door de snijbiet en strooi de gekleurde stukjes steel erover (je kunt ook wat voor de sla bewaren). Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Lekker met risotto of aardappelpuree. Seitan is een vleesvervanger, gemaakt van tarwe.

Nog wat saus-suggesties voor bij de sla

Roer de ingrediënten goed door elkaar of gebruik een garde.

Yoghurt mayonaise; 3 el yoghurt en 2 el mayonaise

Mosterd mayonaise; 2 el yoghurt, 3 el mayonaise, 1,5 el mosterd

Knoflooksaus; 2 teentjes knoflook, 3 el yoghurt, 2 el mayonaise.

Kerrie mayonaise; 4 bosuitjes, 3 el yoghurt, 2 el mayonaise, beetje citroensap of azijn, 1,5 el kerrie, snuf peper.

Yoghurtsaus; 2 dl yoghurt, 1 eetlepel citroensap of azijn, 1-2 eetlepels dille of kervel, zout.