

De kortste dag en de langste nacht ligt achter ons. Dat betekent dat het asperge seizoen voorbij is en ook de rabarber vanaf nu rust heeft. Daarentegen zijn er nu volop heerlijke zomergroentes: tuinbonen, peulen, wortelen, kapucijners..... Allemaal groentes die nauwelijks bewerking nodig hebben, alleen even koken met naar wens een beetje zout. Ze zijn zoooo lekker van zichzelf. Er staan overigens ook veel lekkere recepten op de site van 't Leeuweriksveld. Daarom deze week recepten van gerechten voor bij de verse smakelijke groentes.

Voor bij de tuinbonen, peulen of kapucijners: Rijst met (soja)gehaktsaus

1 kg tuinbonen of 100 gram peulen of 450 gram kapucijners, 2 ons rijst, een pakje (vegan tofu) gehakt, een klein potje tomatenpuree, olijfolie of kokosolie, rode ui, 1 laurierblaadje, 2 kruidnagels of een snuf kruidnagelpoeder, scheutje agave siroop, scheutje sojasaus, zout en peper, klein scheutje azijn, beetje water.
Dop de tuinbonen en kook ze niet te lang, hooguit 10 minuten met een beetje zout. Als je peulen hebt, moet je de draden eraf ritsen en een paar minuten koken. Kapucijners dop je en kook je 5 tot 8 minuten. Kook de rijst in 400 ml water met een beetje zout in zo'n 20 minuten. Verhit olijfolie in de koekenpan en fruit de gesnipperde rode ui. Doe daar na een minuutje het gehakt bij. Na een paar minuutjes kan de tomatenpuree erbij met de kruiden: laurierblad, kruidnagel(poeder), zout en peper, klein scheutje agave siroop en zoete sojasaus, beetje azijn en zout en peper. Roer goed. Als de massa compact is giet je er een scheutje water bij. Goed roeren en even laten sudderen. Serveer met gesnipperde bosui. Lekker met een frisse salade.

Tuinbonen, of peulen of kapucijners met een quinoa salade

75 gram quinoa, 2 bosuitjes, 1 komkommer, 1 tomaat, 1 teentje knoflook, verse kruiden zoals munt en peterselie, beetje citroensap, olijfolie, zout en peper.
Spoel de quinoa af in een zeef. Kook in 2x zoveel water in 20 minuten gaar. Laat afkoelen. Snijd de komkommer in blokjes. Snijd de tomaat in kleine stukjes. Snipper de knoflook en snijd de bosui in ringen. Hak de kruiden fijn. Meng de olijfolie met de citroensap en peper. Schep nu alle ingrediënten inclusief de dressing door de quinoa. Je kunt de salade lekker koud laten worden in de koelkast voor het serveren. Naar wens kun je de (gare) tuinbonen, peultjes of kapucijners apart serveren of door de salade mengen.

Gierst-burgertje voor bij de tuinbonen, peulen of kapucijners

100 gram gierst, 200 gram aardappelen, 0,5 ui, verse tuinkruiden zoals roomse kervel of dille of tijm of peterselie, 100 gram kaas (kan ook zonder), 50 gram paneermeel, zout en peper, olijfolie.

Kook de gierst gaar in een dubbele hoeveelheid water met een snuf zout, duurt zo'n 20 minuten. Laat afkoelen. Kook de aardappelen gaar en laat afkoelen. Stamp met een pureestamper de gierst en aardappelen tot een geheel met zout en peper. Snipper de ui. Snipper de tuinkruiden en rasp de kaas. Roer alles door de puree. Doe paneermeel op een plank of bord. Verhit olijfolie in een koekenpan. Maak burgertjes (gaat makkelijker met vochtige handen), haal ze door de paneermeel en bak in olijfolie. Lekker bij een frisse salade.

Paksoi uit de oven met sesamzaad

1 paksoy, 2 ons zilvervliesrijst, olijfolie, zout en peper, 2 eetlepels zoete ketjap, 2 eetlepels azijn, 1 eetlepel agave- of gemberstroop, citroensap, 3 eetlepels sesamzaad.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook de rijst in een dubbele hoeveelheid water in 20 minuten gaar. Vet een ovenschaal in met een klein beetje olijfolie. Snijd de paksoi in de lengte in repen. Meng olijfolie met zout, peper, zoete ketjap, azijn en siroop. Smeer de helft op de paksoi. Laat de groente in 15 minuten gaar worden. Draai alles halverwege om en verspreid de rest van de dressing. Lekker met een zoetzure komkommer (60 ml azijn koken met een scheut agave siroop of een eetlepel suiker met wat zout en peper. Laat afkoelen en meng door een geraspte komkommer). Rooster wat sesamzaadjes in een droge koekenpan en strooi ze voor het serveren over de paksoi.