

Gebakken courgette

1-2 courgettes, olie om in te bakken, zout, peper, basilicum

Snijd de courgette in ca 0,5 cm dikke schijven. Verhit de olie goed en bak de courgettes even op hoog vuur. Voeg zout en peper toe en laat nog ca 10 minuten sudderen. Hak de basilicumblaadjes fijn en strooi vlak voor het opdienen over de courgette. Simpel en lekker!

Venkelsalade met ei en pesto dressing

1/2 krop sla, 1 knolvenkel, 2 eieren, 2 el olijfolie, 1 el (appel)azijn, 1 tl pesto

Sla wassen, in stukjes scheuren en op een platte schaal verdelen. Knolvenkel wassen, kontje weg snijden en bovenste en droge delen van de stengels snijden. Venkel in kleine stukjes snijden en over de sla verdelen. Eieren koken tot dat ze hard zijn, pellen, in de lengte halveren en over de salade verdelen. Olie, azijn en pesto goed mengen. Dit gaat makkelijk met een kleine garde. Dressing over de salade schenken. *Maak de pesto zelf met de basilicum, wat olijfolie, zout en ev erbij: pijnboompitten en geraspte (Parmezaanse) kaas.* Alles met elkaar in een blender mengen.

Tuinbonen met witte saus

De tuinbonen uit het pakket, 1 ui, gesneden, 30 g boter, 30 g bloem, 3 dl melk, 2 el crème fraîche of sojacuisine, peper en zout, evt 3 tl mierikswortelsaus, evt nootmuskaat

Open de peulen door twee duimen op de bolle kant te drukken. Langs de midden naad verder openritsen met de duimnagel en de bonen uit de peul wippen. Kook de boontjes in water in ongeveer 10 tot 15 min gaar. Fruit de ui in boter, roer bloem er door en laat dit even meebakken. Voeg beetje bij beetje de melk toe en roer goed. Maak de saus op smaak met nootmuskaat, mierikswortel, peper en zout. Meng crème fraîche of soja cuisine door de saus. Giet de tuinbonen af en roer er een klontje boter door. Serveer de saus over de bonen.

Raapjes in tomatensaus

400 g meiraapjes, 300 g tomaten, 1 grote teen knoflook, 1 kleine ui, 1/2 el fijnggehakte verse basilicum, 1/2 tl gedroogde oregano, 1 mespuntje cayennepeper, zeezout naar smaak, 1 scheutje olijfolie, 1 klontje boter

Snij de boven en onderkant van de meiraapjes. Halveer de raapjes en snij elke helft nog eens in 4 partjes. Verhit wat boter in een koekenpan en bak de raapjes een paar minuten. Voeg de ui toe en de knoflook en bak nog even mee tot ze glazig zijn. Voeg de tomaten toe, samen met de oregano en zout naar smaak. Laat 25 minuten sudderen op een laag vuur. Voeg dan basilicum en cayennepeper toe. Kook er pasta, rijst of graan bij en bestrooi met geraspte kaas.

Aardappel-venkelschotel met kaas

350 gr aardappelen, 225 gr knolvenkel, 1 ei, zout, peper, 125 gr ricotta-kaas, 1 ui, 45 g gruyerekaas (fijngeraspt), 1 eetl. broodkruim

Schil de aardappels en kook deze gaar in een bodempje water. Giet af en laat wat afkoelen. Snijd de aardappels in plakken. Maak de venkel schoon, snijd de stelen eraf, bewaar het fijne groen. Snijd de knollen in plakken en kook deze 10 min in gezouten water. Laat goed uitlekken. Snijd het venkelgroen klein. Klop de eieren samen met het venkelgroen, de ricotta en wat zout en peper. Vet een ovenschaal in en beleg de bodem met plakjes aardappel. Bedek met de helft van de venkel en de helft van het kaasmengsel en bestrooi met 1/3 van de uitjes en de gruyere. Herhaal deze handeling en eindig met een laag aardappelen. Meng de rest van de uitjes en de gruyere met het broodkruim en strooi dit over de aardappelen. Bak 30 min in een hete oven van 200°C tot de bovenkant krokant bruin is.

Turkse salade van raapjes

300 gr herfstraapjes, 3 gedroogde vijgen, 5 eetl. olijfolie, 2 eetl. kruidenazijn, ½ theel. kerriepoeder, ½ theel. kurkuma, zeezout naar smaak

Verwijder de lelijke plekken van de raapjes, haal het bovenkantje en eventueel onderkantje eraf en rasp ze op een grove rasp. Snijd de vijgen in reepjes, meng de ingredienten voor de saus. Meng alles door elkaar en laat een kwartiertje intrekken.