

Pesto van wortelloof

*Het jonge loof van de bospeen, 35g
cashewnoten, 40g geraspte kaas, 120ml (milde
olijf-)olie, zout naar smaak*

Verwijder de stelen van het wortelloof. Doe het loof samen met de cashewnoten en de kaas in een keukenmachine en maal fijn. Giet er in een straal de olie erbij en meng alles goed, breng op smak met zout. Vul de pesto in een potje en sluit af met een laagje olie.

Rauwkost van wortel en koolrabi

*Handjevol wortels, 1 koolrabi, 1 blad palmkool,
of een paar blaadjes van de koolrabi, olijfolie,
gembersiroop, handjevol rozijnen of een appel,
zout en peper, citroensap, paar walnoten*

Zet de rozijnen een kwartiertje in de week in wat water. Was de wortels en rasp ze. Meng er direct wat citroensap door tegen verkleuring. Schil de koolrabi en rasp deze ook. Rasp de appel als je die gebruikt en meng direct met de wortel en koolrabi. Roer er twee eetlepels olie door en 1 eetlepel gembersiroop. Voeg een beetje zout en peper toe en tot slot de uitgelekte rozijnen. Snij het blad van de palmkool heel fijn, alleen het blad, de nerf is te hard. Meng de gesnipperde palmkool door de salade; de kleuren komen nu beter tot hun recht. Decoreer met een paar walnoten.

Lasagne met snijbiet

hoofdgerecht voor 2 personen

*8 tot 10 velletjes (groene) lasagne, 1 bosje
snijbiet, 1 ui, scheutje olie, 2 tomaten, 100 gr
feta, 2 eieren, ev. 100 gr champignons, 2 dl
yoghurt, peper en zout, oregano, geraspte kaas,
3 eetl. paneermeel*

Verwarm de oven voor op 180°C. Was de snijbiet en snijd de groente in reepjes. Snijd de tomaten in plakjes. Pel en snipper de ui. Maak eventueel de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Fruit ui in olie, bak ev. de champignons mee, voeg er snijbiet aan toe en laat een paar minuten stoven. Verbrokkel de feta en meng deze door de groente. Vet een ovenschaal in en vul deze om en om met laagjes groentemengsel en lasagneblaadjes. Kluts de eieren met yoghurt, geraspte kaas, oregano, peper en zout en giet deze saus over de inhoud van de schotel. Zorg dat de bovenste laag net onder de saus ligt. Leg de schijfjes tomaat er bovenop. Meng nog 2 eetl. geraspte kaas met het paneermeel en strooi het mengsel over de schotel. Zet de lasagneschotel ongeveer 30 tot 45 min. in de oven. Prik met een vork in de lasagne om te voelen of deze gaar is. Variatie: deze lasagneschotel is met diverse geblancheerde groenten te maken. Ook lekker met bijvoorbeeld spinazie, paksoi of wortel.

Schmorgurken

In Duitsland heb je een warm recept voor komkommer, zie onder. Er is daar ook een speciaal komkommerras, wat een beetje grover groeit, maar met een gewone komkommer kan het ook prima

*1 ui, 1 teen knoflook, een grote komkommer 2
eetl. boter, 150 ml groentebouillon, 1 theel.
maizena, handje verse dille, 200 ml slagroom of
creme fraiche, zout en peper. 2 theel. grove
mosterd*

De komkommer halveren, in schuine schijven snijden. Ui en knoflook pellen en kleinsnijden. Dille fijnhakken. Boter smelten in een pan, ui en knoflook een paar minuten fruiten, komkommer toevoegen, kort aanbakken en de bouillon toevoegen, ca 8 minuten op laag vuur laten koken. Dit mengsel op smaak brengen met zout, peper en mosterd. Maizena met een beetje room/creme fraiche mengen, de rest van de room/creme fraiche bij de komkommer voegen. Opnieuw verwarmen en het maizena-roommengsel toevoegen en even laten binden. opdienen en met de dille bestrooien. Lekker met aardappels en bv vis.

Stamppot paksoi

*700 g aardappelen, 1 paksoi, 1 ui, gesnipperd,
klontje boter, scheutje melk, snuffe kruidenzout,
peper, 1 tl mosterd, kaasblokjes of uitgebakken
spekjes, of vegan gehakt*

Was de groente en laat ze uitlekken. Snijd de paksoi in smalle reepjes of stukjes. Kook ondertussen de aardappelen met een snuffe zout gaar en stamp ze fijn met een scheutje melk, mosterd, kruidenzout en peper. Fruit de uisnippers in boter, roer ze door de aardappelpuree en schep beetje bij beetje de gesneden paksoi er door. Laat even goed doorwarmen. Roer er de blokjes kaas of de uitgebakken spekjes door en serveer. Extra lekker en feestelijk met plakjes ei, stukjes augurk en fijn geknipte bieslook versierd.