



't Leeuweriksveld

Even weer stil staan  
tussen de druktes, luister,  
de stilte zegt het.

#### Agenda op 't Leeuweriksveld

#### Concert met Cafe Wehmut op 't Leeuweriksveld 10 september 2022

Café Wehmut is een Amsterdamse muziekgroep die eigen Nederlandstalige nummers speelt en zingt.

*Café Wehmut* bestaat uit: Eva Zwaving – viool/zang, Michel van Dijk – gitaar/zang, Jean Koolen – gitaar/zang en Jochen Hachgenei – percussie.

Meer info: <https://www.michelvdijk.nl/muzikant> en op Facebook: Café Wehmut

Aanvang 20u – kosten € 15,- graag reserveren

**Zaterdag 17 september** roeren en spuiten we de laatste keer van dit seizoen het **kiezelpreparaat**, u kunt zich aanmelden om mee te doen, aanvang 7u.

#### MANTRADANSEN MET DANSEN VAN UNIVERSELE VREDE IN EMMEN.

*Dit keer een samenwerking van drie Dansleiders!*

*Datum is zondagmiddag 18 september.*

*Ook kinderen en jeugd zijn hierbij zeer welkom.*

We maken een programma waarbij ook zij mee kunnen dansen en maken er samen een feestelijke opening van het Dansseizoen van, waarbij we ook kunnen eten met elkaar. (*Potluck*)

Op 't Leeuweriksveld in Emmen.

Nadere informatie volgt binnenkort. (Tijden en kosten en zo meer) Houdt de datum en de middag maar alvast vrij. En nodig mensen uit !

Informatie en aanmelding op [etmhelderma@g-mail.com](mailto:etmhelderma@g-mail.com) bij Eleonora.

## Week 35, 31 augustus 2022

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Diverse sla	't Leeuweriksveld
Bonen	”
Rode biet	”
Koolrabi	”
Spinazie	”

#### Volgende week verwacht:

Prei, paksoy, bonen/tomaten,...

#### Eten wat de pot schaft:

Vanaf september weer de laatste woensdag van de maand:

28 sept 18 uur, € 17,50

Aanmelding een info bij Alberta Rollema [in-fo@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl)

06-19199934

#### Workshop fermenteren

Op 't Leeuweriksveld op volgende **zondagen: 25 september, 23 oktober van 13- 17 uur.** € 49,95 voor een workshop

Aanmelding en info bij Mina Bahnini, [info@habous-shopping.com](mailto:info@habous-shopping.com) of 06-15396114

voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

### **Tonijn met spekbonen of snijbonen en olijven**

bijgerecht voor 2 personen

*250 gr spekbonen of snijbonen, 3 eetl olijfolie, 1 grote rode ui, 2 teentjes knoflook, 200 gr tonijnfilet (vers of uit blik), 6 zwarte olijven zonder pit, 1 eetl verse fijngehakte Italiaanse kruiden (oregano, tijm, basilicum), 1 eetl balsamicoazijn*

Was de bonen, haal de punten eraf en snijd de bonen in stukjes. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd deze in plakjes. Verdeel de tonijnfilet in stukken van 2x2 cm. Snijd de olijven in vieren. Kook de bonen in ca. 5 minuten beetgaar. Spoel ze af in een zeef onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken. Verhit de olijfolie in een wok en bak de ui en knoflook ca. 2 minuten. Schep de stukken tonijn erdoor en roerbak ca. 3 minuten op een hoge stand. Schep de bonen en olijven erdoor en voeg de Italiaanse kruiden, balsamicoazijn en 2 eetlepels water toe. Verwarm het gerecht nog 2-3 minuten op een matig hoge stand. Voeg zout en peper naar smaak toe. Lekker met pasta of boerenbrood.

### **Koolrabipasta met knoflook en oregano**

Hoofdgerecht voor 2 personen

*2 koolrabi's, 1 rode ui, 3 teentjes knoflook, 175 gr volkoren fusilli (of andere pasta), 2 takjes oregano, 1 eetl olijfolie, 40 gr boter, ½ theel chilipepervlokken (of een snuffje cayennepeper), 4 eetl geraspte Parmezaanse kaas*

Snijd de koolrabi's in plakken van 1 cm dik. Schil ze en snijd de plakken in blokjes. Pel en snipper de ui en knoflook. Houd wat mooie blaadjes oregano apart voor de garnering en snijd de rest van de blaadjes in dunne reepjes. Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzingen op de verpakking in gezouten water beetgaar. Verhit in een pan met dikke bodem de olijfolie met 1 eetl van de boter en fruit de ui hierin 3 minuten. Voeg de koolrabi en de oregano toe en bak ongeveer 3 minuten al omscheppend mee. Voeg de knoflook toe en 350 ml water en stoof de koolrabi met een deksel op de pan in ongeveer 10 minuten beetgaar. Meng de rest van de boter door de koolrabi en verdeel het over de gare pasta. Bestrooi met chilivlokken/-cayennepeper en Parmezaanse kaas naar smaak.

### **Rode bietjes met citroen en gember**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr rode bieten, 1 stukje verse gember, geraspt of ½ theel. gemberpoeder, 1 ui, een scheutje olie, ½ theel. karwijzaadjes en/of venkelzaadjes, 2 eetl. citroensap, evt. een handje rozijnen, zwarte peper en zout, evt. 1 theel. suiker*

Kook de rode bieten in 30-60 minuten gaar in water en verwijder de schil. Laat de rozijnen 10 minuten wellen in heet water. Pel en snipper de ui. Snijd de gekookte bietjes in stukjes of rasp ze op een grove rasp. Bak de ui met kruidenzaadjes en gember in olie en voeg er gekookte bietjes, citroensap, rozijnen en eventueel suiker aan toe. Maak het geheel op smaak met peper en zout.

### **Sla met yoghurt-mandarijnsaus**

Bijgerecht voor 2 personen

*1 kleine krop sla, ½ potje mais, een paar radijsjes, 2 kleine mandarijntjes*

*Dressing: 1½ dl yoghurt, 1 tl mosterd, 2-3 el mayonaise, 1-2 tl kerrie, zout en peper*

Snijd de sla in smalle reepjes. Maak de radijsjes schoon en snijd ze in plakjes. Giet de maiskorrels af en pel 1 van de mandarijnen. Pers de andere mandarijn uit en vang het sap op. Roer de ingrediënten voor de dressing door elkaar, breng op smaak met zout, peper en het mandarijnsap. Schep in een schaal alle ingrediënten voor de salade door elkaar en meng de dressing erdoor.

### **Spanakopita: Griekse spinazietaart**

*6 vellen bladerdeeg (± 500 gr totaal), 150 gr boter, 750 gr verse spinazie, 300 gr feta, 2 eieren, 1 eetl verse dille, 2 sjalotjes, 1 eetlepel olie, peper, zout en een mespunt nootmuskaat*  
Laat de bladerdeegvellen ontdooien. Was de spinazie en laat in een vergiet uitlekken. Vet een lage, ronde vuurvaste schaal van 18-20 cm doorsnee in met boter. Smelt wat boter en smeer de vellen bladerdeeg hiermee in. Leg ze over elkaar in de schaal. Laat het deeg aan de randen uitsteken. Hak de spinazie grof. Verkruimel de feta. Pel en snipper de sjalotten. Hak de dille fijn. Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht op 175°C). Fruit de sjalotten in de olie, voeg de spinazie toe en laat snel slinken. Doe het mengsel in een vergiet zodra alle spinazie is geslonken. Druk het vocht eruit. Doe de spinazie in een kom en meng de feta, eieren, dille, peper, zout en nootmuskaat erdoor. Doe het spinaziemengsel in de met bladerdeeg beklede schaal. Klap de over de rand uitstekende lappen deeg naar binnen en vouw ze over de vulling. Verdeel de rest van de boter eroverheen. Bak de taart in 30 minuten in de oven krokant en goudbruin. Leg een platte schotel over de vuurvaste schaal. Keer het geheel om en stort de taart over op een platte schaal. Serveer warm en in punten gesneden.

**Wouter en Kathinka Kamphuis**

**Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen**

**0591-381445**

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl)

[www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

