



Hieronder onze uitnodiging voor het oogstfeest nog een keer in vol ornaat! We zijn nog in overleg met een aantal andere kraamhouders, dus ook de markt op 't erf wordt weer mooi gevarieerd. Elke dinsdag zijn wij zelf druk aan het oogsten, elke week oogstfeest zou je kunnen zeggen, en dat geldt zeker voor deze tijd van het jaar. Zoveel mooie soorten groente, het staartje van de zomer met bonen en tomaten, en het begin van de herfst met pompoenen en suikermals.

Kom het zelf meemaken op ons oogstfeest en zeg het ook voort.

zaterdag 28 september 2019 van 10 - 16 uur

OOGSTFEEST



op biologisch-dynamische boerderij



Gedurende de hele dag mag u zelf oogsten van de vele heerlijke groenten die we telen. Op het erf wordt de hele dag verse appelsap geperst. Ook staan er diverse kraampjes met leuke, lekkere, heilzame en/of interessante zaken, zoals OogstenKokenenEten, Bakhuus Tilly Braams, (zij verzorgen de lunch), Andri, Habous, Beedressed, Banyan centrum Sleen. De winkel is de hele dag geopend en er is live-muziek.

't Leeuweriksveld, Zandzoom 72, 7814 VE Emmen www.leeuweriksveld.nl

Week 37, 11 september 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Groene bataviasla	't Leeuweriksveld
Waspeen	„
Peterselie	„
Andijvie	„
Venkel	„
Snij- of spekbonen (voor wie in wk 35 geen bonen gehad heeft) óf prei	„

Week 38 verwacht: Spinazie, paksoy, sla+rucola, rode biet, koolrabi.

Aanmelden voor appels laten persen bij:

Anneke van Berkum:

tel 0524-550715

anneke@andri.nl

Kiezelpreparaat roeren en spuiten

April t/m augustus en in oktober elke laatste zaterdag van de maand van 7u t/m 10.30u (incl. ontbijt). Belangstellenden kunnen zich aanmelden om mee te doen, maximaal 2 personen per keer.

Antroposofische bieb

Thema: Leven na de dood:

De bovenzinnelijke mens. Het leven na de dood
R.Steiner

Over de grens van leven en dood R.A.Moody/
P.Perry

Dood is niet meer dood

H.Adema van Scheltema

Eten wat de pot schaft

elke laatste woensdag van de maand aanschuiven op de kookzolder van 't Leeuweriksveld; 18 uur € 12,50 pp. Aanmelding t/m de maandag ervoor bij Alberta Rollema:
info@oogstenkokeneneten.nl of: 06-19199934

Nieuw in de webwinkel:

We hebben ons beleid veranderd: vanaf 20 augustus is levering van alle bestellingen in onze webwinkel op een neerzetpunt gratis! De regels voor thuisbezorging zijn niet veranderd. Vanaf een waarde van minimaal € 20,- kunt u uw bestelling thuis laten bezorgen, en dit kost € 4,- bezorgkosten.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Krieltjes met prei en champignons

bijgerecht voor 2 personen

400 gr krielaardappeltjes, 200 gr. kleine champignons, 200 gr gesneden prei, olie, boter, zout, peper, jonge Goudse kaas in plakken, bieslook

Was de aardappeltjes en schil ze eventueel. Kook ze in een laagje water gaar. Maak de prei en de champignons schoon. Snijd de prei in ringetjes. Verwarm de grill voor op 200°C. Verhit in een wok een scheut olie samen met een klontje boter en bak hierin op hoog vuur, al omscheppend, de krieltjes en de preiringen. Voeg na ca. 5 min. de champignons toe en roerbak nog ca. 5 minuten tot alles gaar is. Breng op smaak met zout en peper. Doe dan alles over in de ovenschaal, leg er rijkelijk plakken jonge kaas op en zet dit onder de grill tot de kaas begint te kleuren. Knip de bieslook fijn en strooi dit erover.

Roergebakken andijvie met ui en ketjap

bijgerecht voor 2 personen

500 gr andijvie, 30 gr margarine, 2 uien, ½ theel knoflookpoeder, 1 eetl ketjap manis, peper en zout naar smaak

Pel en snipper de uien en fruit deze in een beetje olie. Was de andijvie en snij deze in dunne reepjes. Smelt de boter in een ruime pan. Bak de andijvie waarbij u het met een houten roerlepel constant omroert zodat het vocht loskomt. Na ongeveer 2 minuten op smaak maken met wat zout, peper, knoflookpoeder en ketjap. Roer de gefruite uien door de andijvie. Lekker met rijst of gebakken aardappelen.

Knolvenkel met pasta en garnalen

hoofdgerecht voor 2 personen

2 stuks knolvenkel, 100-200 gr garnalen (Hollandse zijn het lekkerst, roze kan ook), 200 gr macaroni, 1 ui, 125 ml crème fraîche

Was de knolvenkel en snijd de stengels en het kontje eraf. Snijd de rest in stukjes. Kook de knolvenkel in 10 minuten gaar in een bodempje heet water. Kook de macaroni klaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd de ui en fruit deze even in olie in een koekenpan. Wanneer de ui en knolvenkel klaar zijn, voeg deze bij elkaar in één pan en voeg de crème fraîche toe. Warm deze 2 à 3 minuten mee. Voeg als laatste de garnalen toe en warm deze heel kort mee. Schep de macaroni op twee borden en verdeel het venkel/garnalenmengsel erover.

Tonijn met sperzie-, spek- of snijbonen en olijven

bijgerecht voor 2 personen

250 gr sperzie-, spek- 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 fijnggehakte 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 al 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.

Worteltjes met verse gember

Bijgerecht voor 2 personen

500 gr waspeen, 20 gr boter, 1 theel vloeibare honing, 2 cm verse gemberwortel, 1 eetl sesamzaad, zout, peper

Was of schrap de waspeen en snijd ze in stukken van 4 centimeter. Schil de gember en rasp deze. Rooster in een droge koekenpan de sesamzaadjes tot ze bruin zijn, pas op voor aanbranden. Breng in een pan ruim water met wat zout aan de kook en kook de wortels hierin in 4 minuten beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet en spoel af met koud water. Verhit de boter in een grote koekenpan en voeg de wortels, honing en gemberwortel toe. Bak alles 2 minuten onder voortdurend omscheppen. Maak op smaak met zout en peper. Strooi het sesamzaad erover.

Bron: <https://www.mijnreceptenboek.nl>

Wouter en Kathinka Kamphuis
Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen
0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

