

Spruitjes uit de oven

500 gr spruitjes, 2 ons kleine ui of sjalotjes, 3 el olie, zout en peper, tijm

Verwarm de oven voor op 190 graden. Haal de onderkant en buitenste blaadjes van de spruiten. Snijd de ui of sjalotjes in vieren. Doe ze met de spruitjes in een ovenschaal. Besprenkel met olie, zout en peper en schik takjes tijm ertussen. Zet 35 minuten in de oven en schep halverwege om. Knijp er een beetje verse citroensap over en bestrooi met verse tijm. Lekker met een puree (met pastinaak en knolselderij) en iets van vlees (of vervanger).

Gevulde sweet dumpling

1 sweet dumpling, klontje boter, 0,5 prei, 1 tl mosterd, beetje creme fraiche, 50 gram oude kaas, tijm, zout en peper.

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snij de prei doormidden, was het zand tussen de bladeren en snijd een helft in dunne halve ringetjes. Fruit gaar in roomboter. Rasp de kaas. Haal de prei van het vuur en roer er de creme fraiche, mosterd, geraspte kaas, zout en peper door. Breng goed (pittig) op smaak, want het wordt straks gegeten met de gare pompoen. Snijd een deksel van de sweet dumpling en snijd een gat naar de zaden en vezels midden in de pompoen. Haal met een theelepel de zaden en vezels eruit en vul de holte met het preimengsel. Steek er een paar takjes tijm in en laat 50 tot 60 minuten garen in de oven.

Geroosterde groenlof

1 groenlof, 1 el olijfolie, 2 el balsamicoazijn, 1 tl gembersiroop, 1 eetlepel sesamzaad.

Was de groenlof, snijd het blad in dunne reepjes en de reepjes doormidden. Laat het uitlekken en meng het blad met olijfolie. Verhit een koekenpan en roerbak de groenlof tot gaar. Roer er tijdens het bakken de balsamicoazijn, sojasaus en gembersiroop door. Rooster sesamzaad even in een droge koekenpan en strooi dat voor het serveren over de groenlof. Lekker door een pasta met geraspte kaas.

Knolselderijsaus

Een halve knolselderij, 1 sjalot of klein uitje, 1 teen knoflook, 100 ml room of creme fraiche, olijfolie, 250 ml witte wijn, peper en zout, snuf kurkuma.

Snipper de ui en knoflook. Snijd de selderijknol in kleine blokjes. Verhit de olijfolie en fruit de ui en knoflook. Doe er de knolselderij bij. Na 5 minuten kan de wijn erbij. Laat een beetje inkoken. Nu kan de room en de kurkuma erbij. Giet er wat water bij, breng tot kook. Als de knolselderij gaar is mix je het tot saus met de staafmixer. Lekker over gekookte worteltjes, of gekookte pompoenblokjes.

Shakshuka met groenlof en knolselderij

1 blikje tomatenpuree, 100 gram knolselderij, 2 uien, 1 rode paprika, 1 groenlof, chilipeper, 4 eieren, 2 tl gemalen komijn, 1 tl gemalen koriander, olijfolie, zout.

Snijd de knolselderij en paprika in blokjes, snipper de ui, snijd de groenlof in reepjes. Verhit olijfolie in een koekenpan en fruit de ui. Doe daarna de paprika, komijn en knoflook erbij en bak al roerend een paar minuten. Doe de tomatenpuree en de knolselderij erdoor met de peper, koriander en zout. Nu kan de groenlof erdoor. Als het mengsel te dik wordt mag er een beetje water door. Laat 15 minuten sudderen met een deksel op de pan. Maak 4 kuiltjes in het mengsel en breek een ei in elk kuiltje. Doe de deksel weer op de pan en laat nog zo'n 8 minuten sudderen. De pan kan zo op tafel! Lekker bij rijst of gierst of quinoa.

Tip voor het groen van de knolselderij

Was het groen van de knolselderij en snijd het zo fijn mogelijk. Laat uitlekken en vries het in. Iedere keer als je soep maakt of iets anders waarbij gesnipperd groen past, kun je een handjevol gebruiken.

Aubergine uit de oven

1 aubergine, 2 uien, olijfolie, 1 tl kerrie, 2 eieren, zout en peper.

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd de uien doormidden en in halve ringen. Snijd de aubergine in vieren en elke kwart in blokjes van ca 1 cm. Doe de aubergine in een ovenschaal en schep er de olie, kerrie en zout en peper door. Zo'n 40 minuten in de oven, af en toe omscheppen. Kook de eieren, korter als je ze zacht wilt, 7 minuten. Serveer de aubergine met gehalveerde eieren. Lekker met basmatirijst.

Quinoa met sweet dumpling

400 gram sweet dumpling, klontje boter, olijfolie, 1 ui, tijm, 2 teentjes knoflook, 100 gr quinoa, flinke hand bladpeterselie, beetje citroensap, 30 gram zonnebloempitjes, zout en peper.

Snijd de sweet dumpling in stukken, verwijder het zaad en maak blokjes van ca 1 cm. Snipper de ui en knoflook. Verhit boter en olie en doe de pompoen, ui en knoflook met wat zout en peper in de pan, deksel erop en laat 20 minuten garen. Roer er wat citroensap door. Bereid quinoa volgens de aanwijzing op de verpakking en voeg toe aan de pompoen. Serveer met geroosterde pitten en gesnipperde bladpeterselie (van de knolselderij).