

Salade van groenlof en rode paprika

Paar bladeren groenlof, 1 rode puntpaprika, zonnebloempitten en/of walnoten, 2 el olijfolie, 1 el balsamicoazijn, 1 el gembersiroop

Snijd de bladeren groenlof in dunne repen en kleine stukjes. Verwijder de pitten en zaadlijsten uit de paprika en snijd in kleine blokjes. Klop de ingrediënten voor de dressing door elkaar en meng met de groenlof en paprika. De pitten en/of noten kun je even roosteren en over de salade strooien.

Hetzelfde maar dan met een mosterddressing

2 eetlepels olijfolie, 1 el appel(cider)azijn, 1 el ahorn- of agavesiroop, 1 tl mosterd.

Klop de ingrediënten door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Tip: versier de salade (of andere gerechten) met een paar blaadjes winterpostelein

Curry met groenlof

1 groenlof, 1 ui, 1 rode puntpaprika, 4 aardappels, 1 blokje santen (kokosnootcreme), klein potje tomatenpuree, beetje kerrie, scheutje citroensap, 1 of 2 teentjes knoflook.

Snijd de groenlof in fijne reepjes en de paprika in blokjes. Schil de aardappels, was en snijd ze in kleine (stuk of 6) blokjes. Fruit de groentes en aardappelen in olijfolie met een klont roomboter, een paar minuten. Snipper de knoflook en doe erbij. Meng de santen (wordt bij verhitting vanzelf zacht) met de tomatenpuree, kerrie en citroensap en doe het mengsel bij de groentes. Laat zachtjes garen en roer af en toe. Als het mengsel te droog is kan er wat water bij. Smaakt goed bij rijst en stukjes kip of gebakken seitan.

Savooie of witte kool (met pompoen) uit de wok

1 ui, 1 teen knoflook, 1 rode puntpaprika, 400 gram pompoen (kun je ook weglaten), 4 (of meer) savooie- of witte kool bladeren, olijfolie, 100 ml groentebouillon, 1 eetlepel sojasaus, citroensap, snuf kaneel, snuf gember, 150 gram gare kikkererwten

Snipper de ui en knoflook en fruit in olijfolie. Snipper de rode paprika (verwijder de zaadjes en zaadlijsten) en fruit mee. Snijd de koolbladeren in reepjes en doe erbij. Als je pompoen in huis hebt, kun je die in blokjes erbij doen. Giet 100 ml water in de pan en strooi er wat bouillonpoeder over (of een blokje). Roer goed door en laat 15 minuten zachtjes garen. Doe er dan wat sojasaus en citroensap bij en wat citroensap en gember. Voeg tot slot de gare kikkererwten toe. Lekker met rijst en wat geroosterde nootjes.

Herfstige soep van witte of savooiekool

100 gr spekblokjes, 2 ons aardappelen, 2 ons witte bonen, roomboter, peterselie, 1 ui, bouillonpoeder, 4 ons witte kool, 500 ml water, nootmuskaat.

Als je rauwe witte bonen gebruikt laat ze dan een nacht weken. Snijd de kool in reepjes en de aardappelen in blokjes. Snipper de ui. Fruit de ui, kool en aardappel in een grotere pan en blus met water. Strooi er bouillonpoeder (of een blokje) over. Doe de bonen en spekjes erbij. Breng op smaak met peper, zout en muskaat. Laat 45 minuten zachtjes garen. Strooi er wat fijngesneden groen over.

Witte of groene kool met aardappelpuree

400 gr aardappel, 0,5 kool, paar jeneverbessen, 50 ml witte wijn, 50 ml melk, snuf chilipeper, beetje tijm, roomboter, azijn, 150 ml water, bouillonpoeder, 1 laurierblaadje, peper en zout, nootmuskaat.

Snijd de kool fijn en stoof in roomboter. Doe de chilipeper, laurierblad, peper en zout erbij. Blus met azijn en witte wijn. Giet het water erbij en strooi er bouillonpoeder over. Deksel erop en 25 minuten zachtjes garen. Schil en kook de aardappelen gaar. Maak er met melk, boter en zout puree van. Strooi er nootmuskaat over. Serveer de puree en witte kool (met wat tijm) apart. Lekker met bijvoorbeeld saucijsjes.

Gele bietjes uit de oven

550 gram gele bieten, 2 mandarijntjes, 2 el agave- of ahornsiroop, 2 el balsamicoazijn, tijm, peper en zout.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de bietjes en snijd ze in plakjes of blokjes. Doe ze in een ovenschaal. Schil de mandarijntjes en snijd ze in stukjes. Zowel het sap als de stukjes verdeel je over de bietjes. Doe de siroop erbij en hussel alles met zout en peper. Strooi er wat tijm over. Zet 30 minuten in de oven en dek af met aluminiumfolie als de biet te bruin wordt.