

Soep met pompoen en rettich of daikon en prei

1 liter water, 200 gram pompoen, 150 gram rettich, bouillonpoeder, als je in huis hebt een beetje misopasta en als je het in huis hebt een paar druppeltjes citroensap, 2 ons zeer fijn gesneden prei

Snijd de pompoen en de rettich in blokjes. Breng het water aan de kook. Breng op smaak met bouillonpoeder. Voeg de blokjes pompoen en rettich toe en laat 5 minuten zachtjes koken. Voeg dan nog wat miso toe en wat druppeltjes citroensap. Je kunt de soep nu wel warmhouden maar met de miso is het beter om niet meer te koken. Op het laatst kun je de fijngesneden prei door de soep roeren en serveren.

Salade met rettich

200g rettich, 2 eetlepel mayonaise, 1 eetlepel azijn, 1 eetlepel olie, beetje zout en peper, handjevol walnoten, winterpostelein.

Maak een dressing van de mayonaise, azijn en olie en roer er een beetje zout en peper door. Rasp de rettich en roer door de dressing. Hak de walnoten fijn en rooster in een droge koekenpan (niet te lang want het vet van walnoten verbrandt snel). Strooi over de salade. Versier met winterpostelein.

Stokjes rettich als snack

stuk rettich, saus naar wens bijvoorbeeld met mayonaise en tomatenketchup.

Snijd de rettich in stokjes ter grootte van een frietje. Meng wat mayonaise en tomatenketchup en je hebt een snack!

Plakjes rettich als broodbeleg

Snijd een stuk rettich in plakjes en het is heerlijk op je boterham met kaas of pindakaas.

Spruitjes met kaas en walnoten

500 gram spruitjes, handje geraspte kaas, handje walnoten.

Maak de spruitjes schoon en kook ze 10 tot 15 minuten. Koken in melk kan ook, daar worden ze wat romiger van. Serveer de spruitjes met geraspte kaas en wat geroosterde walnoten. Smaakt goed bij puree.

Spruitjes en rode biet uit de oven

250 gram spruitjes, 300 gram rode bietjes, 1 ui, olijfolie, zout en peper, beetje tijm.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd aan de onderkant een stukje van de spruitjes en haal de buitenste bladeren eraf als ze beschadigd zijn. Halveer de spruitjes en spoel ze af. Laat uitlekken. Schil de bieten, was het zand eraf en snijd ze in blokjes. Snijd de uien in ringen. Bekleed een ovenplaat met bakpapier en

verspreid de gesneden groentes erover.

Besprenkel olijfolie erover met wat zout en peper en hussel alles door elkaar. Verstrooi wat tijm erover. Rooster de groentes ongeveer 25 minuten.

Bietenburgers

2 ons gare rode bieten, 1 rode ui, 1 teen knoflook, 250 gram gare kikkererwten, 50 gram haverhout, 1 tl paprikapoeder, 15 gram chiazaad, 4 pitabroodjes.

Schil en kook de bietjes gaar (20 minuten). Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snipper de ui en pers de knoflook. Fruit gaar in olijfolie. Snijd de gare biet in kleine blokjes. Prak de bieten, kikkererwten, gefruite ui en knoflook tot een puree (je kunt ook een staafmixer gebruiken). Meng dit met de haverhout, het paprikapoeder, het chiazaad en wat zout en peper. Meng goed en laat een half uurtje staan. Maak je handen een beetje vochtig en maak 4 burgers van het mengsel. Leg ze op de met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in 20 tot 25 minuten gaar. Keer halverwege om. Lekker in de pitabroodjes met wat rauwkost, bijvoorbeeld rettich met wat saus.

Bami met seitan of kip

225 gram prei, 1 ui, 2 teentjes knoflook, 1 rode peper of een mespunt sambal, een kwart witte kool of spitskool, 150 gram taugé, 2 ons seitan (uitgelekt) of kippendij, olie, 30 gram ketjap manis, 30 gram sojasaus, wat zout, 200 gram mie of spaghetti, olijfolie.

Bereid de pasta volgens aanwijzingen op de verpakking. Snijd de groentes klein, was ze schoon (de taugé hoeft je niet te snijden, wel wassen) en laat uitlekken. Snijd de seitan of kip in blokjes. Bak de ui en knoflook met de peper of sambal en voeg seitan of kip toe. Doe de ketjap en sojasaus erbij. De kool kan erbij, 3 minuten op hoog vuur en dan de prei. Nog 1 minuut goed roerbakken en dan kan de pasta erbij met de taugé. Bak nog even tot alles goed warm is en serveer. Lekker met een rettichsalade, augurken en/of kroepoek.