

Soep van pastinaak met gember

voor 4 tot 5 personen

olijfolie, 15 gr boter, 1 ui, 2 teen knoflook, 4 cm gember, snuf kardemon-, komijn en cayennepeper, 500 gr pastinaak, 800 ml water met bouillonpoeder, 200 ml volle melk, zout en peper. Voor erover: 3 el geschaafde amandelen en 2 el slagroom of yoghurt

Snipper en fruit de ui in olijfolie en roomboter tot glazig. Voeg de fijngesnipperde knoflook toe en de geschilden en geraspte gember. Ook de kruiden kardemon, komijn en cayennepeper kunnen erbij. Was en snijd de pastinaak in blokjes en doe erbij in de pan. Nu kan de bouillon erbij. Breng op smaak met zout en peper en laat zachtjes koken totdat de pastinaak zacht is, ca 15 minuten. Pureer de soep met een staafmixer. Voeg de melk toe en evt wat zout en peper. Rooster de amandelen of zonnebloempitten in een droge koekenpan. Dien de soep op met een eetlepel slagroom of yoghurt met de geroosterde nootjes. Een draai uit de pepermolen erover siert mooi.

Geroosterd brood met prei en kaas

15 gr boter, 1 tot 2 preien, beetje tijm, 3 el slagroom, 50 gr belegen kaas, 2 sneden zuurdesembrood, zout en peper

Snijd de preien in de lengte doormidden en spoel het zand weg. Snijd in kleine halve ringen. Smelt de boter en roerbak de prei op zacht vuur zo'n 10 minuten. Rasp de kaas. Roer de tijm en de slagroom door de prei. Haal van het vuur en roer 2/3 van de kaas erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Rooster het brood. Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een ovenschaal met bakpapier. Smeer het preimengsel over de geroosterde broodjes, strooi de laatste kaas erover en zet nog even 5 tot 10 minuten (zodat de kaas smelt) in de oven. Dien meteen op.

Pompoen gevuld met prei

35 gr boter, 2 preien, 1 tl mosterd, 4 el creme fraiche, 125 gr belegen kaas, 2 kleine of 1 grotere pompoen, handjevol tijm, zout en peper

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd de prei doormidden, was het zand eruit en snijd in halve ringetjes. Roerbak ze zo'n 10 minuten gaar in roomboter met zout en peper. Haal van het vuur en laat een beetje afkoelen. Rasp de kaas. Roer de creme fraiche, de geraspte kaas, zout en peper door de prei. Breng goed op smaak, want de vulling wordt met de pompoen gegeten. Snijd een plakje van de onderkant van de pompoen zodat ie straks stevig staat. Snijd een dekseltje af van de bovenkant. Snijd nu met een klein scherp mesje een gat naar de holte van de pompoen en schraap met een theelepeltje alle zaden en vezels eruit. Vul de holte met het preimengsel en steek er wat tijm in. Zet 50 tot 60 minuten in de oven tot de binnenkant zacht voelt. Serveer met een frisse salade.

Recepten uit: Veg! Met groenten in de hoofdrol.

Groene koolbladeren roerbakken.

2 waspeen, een halve groene kool, snuf gember, teentje knoflook, snuf chilipeper, scheut sojasaus, olijfolie, beetje citroensap, 20 cl water bouillonpoeder, (geroosterd)sesamzaad

Snijd de groene kool in reepjes. Snijd de peen in plakjes. Rasp gember of gebruik poeder. Snipper de knoflook. Verhit olijfolie in de koekenpan en roerbak de kool en peen met de gember, de knoflook en de chilipeper. Doe dat op middelhoog vuur al roerend 1 tot 2 minuten. Blus af met water en verstrooi wat bouillonpoeder. Laat op een zacht vuur af en toe roerend het water verdampen en de groentes garen. Roer er op het laatst wat sojasaus door en een beetje citroensap. Serveer er een eitje bij en verstrooi wat geroosterd sesamzaad. Lekker bij een pasta of mie.

Groenselderij, sinaasappel en pecannoten

2 sinaasappels, 4 stengels groenselderij (de binnenste), 40 gram pecannoten, zout en peper

Rasp de schil van de sinaasappel. Snijd de boven- en onderkant eraf en zet recht op een snijplank. Snijd de schil er rondom af tot op het vruchtvlees. Snijd boven een kom tussen de vliezen de partjes los, zodat het sap en de stukjes vrucht in de kom vallen. Doe de geraspte schil erbij. Verwijder met een mesje de vezels van de stengels van de groenselderij en snijd ze in dunne stukjes. Rooster de pecannoten. Hussel met de sinaasappel door de groenselderij met zout en peper. Versier met selderijblaadjes.

Groene kool met pompoensaus

0,5 groene kool, 1 pompoen, 2 ui, 2 teen knoflook, bouillonpoeder, 1 thlpl gember, 1 thlpl kurkuma, beetje citroensap

Haal de grootste bladeren van de groene kool, stuk of 6. Was het zand eraf en snijd wat van de achterkant van de harde nerf. Leg de bladeren zo'n 8 minuten in kokend water en haal ze eruit. Laat afkoelen. Gebruik hetzelfde water om de pompoen in haar geheel zo'n tien minuten te koken. Zet het kookwater apart. Snijd de pompoen in stukken en verwijder de pitten en vezels. Doe de stukken pompoen in een pan en doe er een beetje (kook-)water bij. Laat verder garen en mix met de staafmixer tot een saus. Snipper de ui en roerbak zo'n vijf minuten. Snipper de knoflook en roerbak mee. Rasp de gember en kurkuma en doe door de uien. Gebruik wat bouillonpoeder en/of zout en peper. Doe de uien door de pompoen. Spreid de groene koolbladeren over de borden en giet er de warme pompoensaus over.