

Groente- en fruit pakketten

Week 37

Groentepakket

- pompoen
- boerenkool
- Nieuw Zeelandse spinazie
- knolselderij
- venkel
- Extra
- sla

Fruitpakket klein

2,5 kilo Biologisch-
en streekfruit
(minimaal 3 soorten)
Menu 's zijn voor 4 personen

Combi pakket

Groentepakket plus 1 kg streek en/of
biologisch fruit

Fruitpakket groot – 4 kilo

Bananen, appels, peren en
twee soorten streek en/of
biologisch fruit

Pompoen- tomatensoep

1812

Ingrediënten:

100 gram	Ui
200 gram	Tomaten
300 gram	Pompoen
2 el	Milde olijfolie
1 stuk(s)	Groentebouillonblokje
500 ml	Kokend water
Naar smaak	Peper en zout

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de ui en tomaten in kwarten. Verwijder de zaden en draderige binnenkant van de pompoen met een lepel. Laat de schil zitten. Snijd het vruchtvlees in stukken van 2 cm.

Verdeel de ui, tomaat en pompoen over een met bakpapier beklede bakplaat en schep om met de olie. Rooster ca. 30 min. in de oven.

Doe de geroosterde groenten in een soeppan. Voeg het kokend water toe en verkrumel het bouillonblokje erboven. Pureer alles glad met de staafmixer. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Pompoen boerenkool stampot

1255

Ingrediënten:

1200 gram	Pompoen
2 stuk(s)	Uien
2 cm	(Verse) gember
2 teentjes	Knoflook
600 gram	Boerenkool
1 scheut	Olijfolie
Naar smaak	Zout en peper
Naar smaak	(Plantaardige) melk of kokosmelk
1 tl	Komijn

Was de pompoen en snijd doormidden. Verwijder de zaadlijsten en snijd in gelijke stukken. Zet een pan water op en kook in 20 minuten gaar.

Verwijder de stelen uit de boerenkool, wassen en goed fijnsnijden

Verwarm een koekenpan met olijfolie. Snijd de ui in stukjes en de gember en knoflook fijn. Bak glazig op een medium hoog vuur en voeg de komijn toe. Voeg vervolgens de boerenkool in fases toe en roerbak 8 – 10 minuten. Of voeg bij nummer 1 de boerenkool toe aan de pompoen.

Giet de pompoen af en stamp fijn. Roer het boerenkool ui mengsel erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Optioneel voeg je nog een beetje vocht toe voor de smeugheid.

Nieuw zeelandse spinazie recept met tomaat en zoete aardappel

1756

Ingrediënten:

600 gram	Nieuw Zeelandse spinazie
600 gram	Tomaten
800 gram	Zoete aardappel
2 teentjes	Knoflook
4 stuk(s)	Eieren
1 tl	Komijnzaad
1 tl	Mosterdzaad
1 tl	Korianderzaad
0,5 tl	Chilivlokken

Zet een wok met een scheut olijfolie op middelhoog vuur. Snipper de ui en de knoflook en fruit een paar minuten. Maal de kruiden in de vijzel en voeg deze toe aan de ui en knoflook. Schil de zoete aardappels en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm en voeg deze ook toe aan de wok. Schep regelmatig om. Was de tomaten en snijd ze in halve maantjes. Snijd deze vervolgens weer doormidden en voeg toe aan de wok. Kook ondertussen de eieren tot ze halfzacht zijn en laat afkoelen.

Was de Nieuw Zeelandse spinazie en verwijder de bladeren van de stelen. Snijd de stelen in kleine stukjes en voeg ook toe aan de wok. Roerbak het geheel ongeveer 10 minuten in totaal tot de zoete aardappel en de stelen van de spinazie beetgaar zijn.

Voeg in de laatste 2 minuten ook de bladeren van de Nieuw Zeelandse spinazie toe en schep alles regelmatig om.

Pel de eieren en snijd ze met een eiersnijder. Breng op smaak met zout en serveer de Nieuw Zeelandse spinazie met tomaat, zoete aardappel en ei.

Penne met knolselderij uit de oven en gerookte zalm

1360

Ingrediënten:

800 gram	Knolselderij
300 gram	Volkoren Penne
2 stuk(s)	Sjalot
2 teentjes	Knoflook
320 gram	Gerookte zalm
1 stuk(s)	Citroen
60 gram	Rucola
200 gram	Crème fraîche
1 scheut	Olijfolie
Naar smaak	Peper, zout

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Schil de knolselderij en snijd in kleine frietvormen. Verspreid over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met peper en zout. Bak in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

Kook de Penne volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Pel en snipper de sjalot. Pel en hak de knoflook. Verwarm een scheutje olie in een pan en fruit de sjalot en knoflook circa 2 minuten. Verkruiemel hier de gerookte zalm boven. Rasp en pers naar smaak de citroen uit boven de pan. Giet de pasta af en voeg toe. Voeg de crème fraîche toe en verwarm op laag vuur kort mee. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de geroosterde knolselderij en rucola toe en roer alles goed door. U kunt de knolfrietten door de pasta mengen of ze serveren in een apart kommetje als echte frieten.



Venkelsalade met komkommer peterselie en citroen

1621

Ingrediënten:

2 stuk(s)	Kleine venkel een of 1 grote
1 stuk(s)	Komkommer
0,5 stuk(s)	Citroen
2 takje	Verse peterselie
1 fl	Suiker
2 el	Olijfolie
Naar smaak	Zout en peper

Het geheim zit hem in het dun snijden van de groente. De zaadjes van de komkommer verwijderen en met een dunschiller in dunne, lange linten snijden. De venkel met een mandoline of een goed scherp mes in dunne plakjes in de lengte. Het kost even wat tijd, maar is de moeite waard. De groente in een schaal schikken en overgieten met de dressing: citroensap plus wat rasp, suiker, zout en peper door elkaar roeren totdat de suiker opgelost is, olijfolie erbij doen en even opkloppen. De salade versieren met wat overgebleven blaadjes van de venkel.

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuinthummelhus.nl

natuurtuin@thummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327