

Diner groenten

Gebakken spruitjes

Ingrediënten:

spruitjes
kastanjes
ui
olie
gomasio
kerrie



gomasio

Bereiding:

Kastanjes inkruisen en ongeveer 10 à 15 min. koken. Pellen, het liefst ook het bruine velletje eraf. In stukjes breken.

De spruitjes schoonmaken en halveren.

In een bakpan of wok olie verwarmen. Ui in ringetjes erbij doen. Dan de gehalveerde spruitjes. Het vuur niet te hoog zetten en blijven roeren. Je kan er nog prei, spitskool en andere groenten bij doen. Na een minuut of 10, 15 de gare kastanjestukjes en knoflook erbij. Kruiden met gomasio en kerrie. Als het droog lijkt te worden of aan dreigt te branden iets water toevoegen.

Gebakken pastinaak

Ingrediënten:

pastinaak
gomasio

olie



pastinaak

Bereiding

De pastinaak goed schrobben. In plakken van +/- een halve cm dik snijden. Olie heet laten worden in grote koekenpan. De pastinaakschijven erin doen. Bakken als aardappels, ongeveer 15 minuten. Vlak voor het einde gomasio en kerrie erover strooien en even mee laten bakken.

Gebakken pastinaak met groene pompoen en spinazie

Ingrediënten:

olijfolie
pastinaak
groene pompoen
wilde spinazie
knoflook
gomasio



groene pompoen

Bereiding:

De pastinaak goed schrobben en eventuele slechte plekjes wegsnijden. In de lengte in plakken snijden.

De groene pompoen halveren, de pitten er met een lepel uitscheppen en de uitgeholde helft in plakken van maximaal een centimeter dik snijden. Hier de schil af halen. Daarna de plakken halveren.

De spinazie wassen en drogen in een slacentrifuge of droogdeppen met een theedoek. Hele grote bladeren scheuren in kleinere stukken.

In een bakpan olijfolie gieten en even laten verwarmen.

De pastinaak en pompoenplakken erin doen en lekker bakken. Regelmatig keren. Bij dreigend aanbranden kan iets water toegevoegd worden. Als je met een vork makkelijk door de plakken heen kan prikken zijn ze gaar. Dit duurt afhankelijk van de dikte van de plakken tien tot twintig minuten. Nu de gomasio erover strooien en de knoflook erbij. Roeren en dan de spinazie er bovenop leggen.

Deksel op de pan. Na ongeveer vijf minuten deksel eraf, even doorroeren.

Puree/soep van jonge spruiten met verse ui en eieren

Ingrediënten:

300 gr spruiten

1 bosje verse uitjes (lenteuitjes)

25-30 gr geiteboter (zacht, dus op tijd uit de koelkast halen)

2 eigeel

Paar blaadjes groene sla

Peper/zout



lenteuitjes

Bereiding:

Pocheer de ui met zout in droge pan. Als de uien zweten (niet bruin laten worden) olijfolie toevoegen. Sla in kleine reepjes snijden. Sla, spruiten, zout en peper toevoegen. Deksel erop en langzaam laten garen. We doen er sla bij omdat we geen water willen toevoegen, daarom ook de deksel erop.

Wanneer het gaar is het mengsel pureren in de thermomix of met een staafmixer. Ondertussen boter uit de koelkast halen zodat deze zacht is en mengen met de eigelen.

Puree: het eigeel/botermengsel door de rest spatelen, het geheel in een schaal doen en in de oven plaatsen op 180°C.

Soep: aan het einde wat water toevoegen tot de soep de juiste dikte heeft. Vlak voor het opdienen het eigeel/botermengsel toevoegen.

Bloemkool op zijn curriest

Ingrediënten:

1 bloemkool
50 gr gember
1 blikje kokosmelk
40 gr kerrie madras
1 el honing
4 takjes salie
Pijnboompitten (zo veel als portemonnee toelaat)
1 ui
Zout



salie

Bereiding:

Bloemkool al dente koken. Ui klein gesneden bakken in een droge pan met zout. Geraspte gember, kerrie, honing en pijnboompitten toevoegen en even doorroeren. Bloemkool toevoegen en afdekken met kokosmelk (hoeft niet helemaal onder). Minuut of tien op laag vuur laten staan. In laatste paar minuten de fijn gesneden salie, peper en zout toevoegen.

Gebakken zuurkool

Ingrediënten:

zuurkool
zoete bataat
olie

ui
appel, liefst een harde die stevig blijft, dus geen moesappel
gehaktbal
zout
peper

Bereiding:

Snijd de bataat in blokjes en kook ze 3 of 4 minuten. Afgieten en uit laten lekken.
Bak de bataatblokjes in hete olie tot ze vrijwel gaar zijn. Doe dan de in ringen gesneden ui en de in blokjes gesneden appel erbij. Deze moeten ook even lekker bakken.
De gehaktbal kleingesneden toevoegen, net als het zout en peper.
De zuurkool uit laten te lekken en als de uien gaar zijn door de bataat roeren. Vuur hoog zetten en blijven omscheppen.

Serveersuggesties:

Als je zuurkool te zuur vindt, kan je 'm spoelen onder de kraan. Dit scheelt veel. Daarna wel goed uit laten lekken.

Puree van venkel en selderie

(er zijn allerlei variaties mogelijk: pastinaakpuree, zoete bataat, broccoli, wortelen, pompoen etc. etc.)

Ingrediënten:

2 knollen venkel
2 knollen selderie
1 ui
geitenboter



selderie

Bereiding:

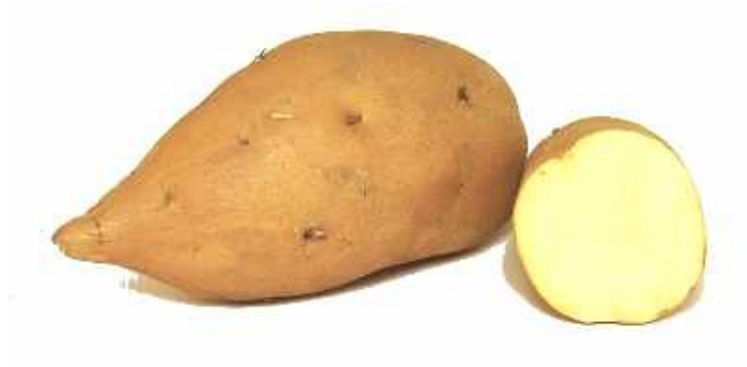
De ui pellen, niet snijden. De knollen in grove stukken snijden en samen met de ui koken. Als het is gekookt maak je puree van de venkel en de selderie (de ui gebruik je verder niet).
Knoflook fijn hakken en in de olijfolie bakken (bruin is het lekkerst, maar dan zitten er geen werkzame stoffen meer in). Dan het vuur uitdraaien en wanneer het bijna koud is roer je er geitenboter door. Bij het opdienen giet je dit over de puree.

Variatie: in plaats van puree kun je er ook soep van water door er wat meer water aan toe te voegen.
Eventueel wat amandelmeel of gemalen notenmengsel toevoegen.

Puree van zoete aardappel

Ingrediënten:

Zoete bataat
Bloemkool
Kokosmelk
peper of komijnzaad



zoete bataat

Herfstovenshotel

Ingrediënten:

oranje pompoen
zoete bataat
pastinaak
knolselderie
olie
knoflook
kerriepoeder
gomasio
chilipoeder



oranje pompoen

Bereiding:

De groenten wassen of eventueel schillen en in niet al te grote stukken snijden. In een ovenschaal doen.

Mengen met de overige ingrediënten. Ruim olie gebruiken.

De oven voorverwarmen op ongeveer 175 graden. Schaal erin zetten. Na een kwartier de boel omscheppen.

Na nog een kwartier de prik-met-de-vork-test doen. Als het gaar is opeten, anders nog even laten staan.

Eventueel met rijst eten

Spruitjes met komijn en paddenstoelen

Ingrediënten

400 gr spruitjes

1 ui

1 teentje knoflook

200 gr paddenstoelen (gemengd)

Komijn zaad

Gemalen komijn

Zout

Peper



spruitjes

Bereiding:

Spruitjes schoonmaken en in kokend water doen met een hele ui en komijnzaad. Na het koken pan direct in koud water (behoud van kleur en smaak). Paddenstoelen schoonmaken met droog doekje en in grove stukken snijden. Knoflook uitbakken, paddenstoelen, peper en zout toevoegen. Spruitjes en komijn toevoegen en nog even op het vuur zetten om de smaken goed in te laten trekken.

Stamppotten

Ingrediënten:

zuurkool of witte kool of chinese kool
zoete bataat (een knolsoort die een wat zoete smaak heeft)



chinese kool

Bereiding:

Zoete bataat schillen en in stukken snijden en in ± 15 minuten gaar koken. Afhankelijk van wat erbij gegeten wordt komijnzaad of andere kruiden toevoegen. Zuurkool, witte kool of chinese kool klaarmaken zoals u anders voor een stamppot doet en vervolgens met de zoete bataat door elkaar mengen.

Boerenkoolstamppot smaakt beter met een combinatie van pastinaakpuree.

Prei met een vinaigrette

Ingrediënten:

8 preien
1 verse ui
4 augurken
Basilicum
Zout
Olijfolie of basilicumolie
Oregano
zoete paprika
Kwarteleitje



zoete paprika

Bereiding:

Snijd het groene deel van de prei en snijd de prei van boven in (maar onderkant aan elkaar laten zitten). Kook de prei. Snijd de ui, augurken, basilicum en oregano klein en meng dit met het zout en de olie. Klop het geheel tot een vinaigrette. Giet de vinaigrette over de prei en garneer met paprika en kwarteleitje.

Gegrilde asperges

Ingrediënten: (voor 2 personen)

300 gram asperges
2 eetlepels olijfolie
1 flinke teen knoflook



asperges

Bereiding:

Pers de noflook uit in de olie en roer dit goed door.

Breek het kontje van de asperges af en schil de rest. Bewaar de schillen en kontjes om er bouillon van te trekken! Bestrijk de asperges met de knoflookolie.

Verwarm de oven, grill of grillpan voor. Dit kan ook heel goed op de barbecue worden gedaan.

Grill de asperges een paar minuten, af en toe omdraaien en eventueel bijsmeren met olie zodat ze niet verbranden. Ze zijn gaar als de buitenkant iets knapperig is.

Serveersuggestie:

Gegrilde asperges kunnen gegeten worden als bijgerecht bij de warme maaltijd, als hapje vooraf met een dipsausje (bv. een knoflooksaus) of in een salade

Gevulde pompoen uit de oven

Ingrediënten:

oranje pompoen

spruitjes (net niet gaar gekookt)

kastanjes (net niet gaar, geschild)

kerrie

gomasio (zeezout met sesamzaad)



(tamme) kastanje

Bereiding:

De pompoen wassen. Het bovenstuk, met steel, eraf snijden, zodanig dat er een gat ontstaat met een diameter van +/- 10 cm. Door dit gat de pompoen uithollen met een lepel.

Aan de onderkant ook een schijf afsnijden maar hier moet geen gat komen. Dit dient om de pompoen neer te kunnen zetten.

De uitgeholde pompoen koken in een ruime pan water, de pompoen moet in zijn geheel onder water. Het deksel, met de steel, ook meekoken.

Ongeveer een kwartier laten koken. De pompoen moet niet helemaal gaar zijn.

Ondertussen de (bijna gaargekookte) kastanjes en spruitjes een beetje verkruiden en mengen met de kerrie en gomasio.

Met dit mengsel de pompoen vullen.

De gevulde pompoen ongeveer 20 minuten à een half uur in een op 200 graden voorverwarmde oven doen (ook het 'deksel' van de pompoen).

Prikken met een vork of de pompoen gaar is. Zo ja, met deksel erop opdienen en aan tafel snijden en verdelen.

Spinazie met champignons

Ingrediënten:

300 gram spinazie

250 gram kastanjechampignons

klontje roomboter of geiteboter

zeezout

peper

handje zonnebloempitjes

eetlepel sesamzaadjes



kastanjechampignons

Bereiding:

In een hoge hapjespan de boter bruin laten worden en de doormidden gesneden champignons bakken. De spinazie wassen en met nog aanhangende water op de champignons leggen en onder scheppen, De spinazie zal slinken, dan opnieuw natte spinazie erbij en weer onderscheppen. Zo doorgaan tot alle spinazie gebruikt is. Als je snel werkt op hoog vuur blijft de spinazie fris groen en blijven de champignons stevig.

De zonnebloempitten en sesamzaadjes roosteren in een droge pan.

De geroosterde zonnebloempitten met sesamzaad eroverheen strooien.

Zeezout en verse peper naar smaak toevoegen.

Wortelmousse

Deze wortelmousse is zacht en subtiel van smaak en past goed bij gerechten die een wat Indiaas karakter hebben.

Ingrediënten:

500 gr wortel in stukjes

stukje verse gember

100 ml kokosmelk

1 theelepel kurkuma

1 theelepel koriander

eventueel een stukje rode peper

peper en zout of een beetje bouillonpoeder naar smaak

sesamzaad geroosterd



kurkuma

Bereiding:

Kook de wortel gaar in wat water. Rasp een stukje verse gember. Breng in een steelpannetje de kokosmelk aan de kook met de gemberrasp, de kurkuma en de koriander. Laat de kokosmelk zachtjes tot de helft inkoken. Snijd het stukje rode peper in fijne reepjes. Pureer de gare wortelstukjes met de kokosmelk met een staafmixer. Breng de mousse op smaak met peper en zout of een verkruimeld bouillonblokje.

Serveersuggestie:

Strooi geroosterd sesamzaad over de mousse.