

## Koken met Kievit! - 2017 – week 03

*Recepten voor 4 personen, tenzij anders vermeld. p&z = peper en zout, el = eetlepel, tl = theelepels, min.= minuten. Kooktijden bij benadering.*

**Reacties en suggesties? Kievit, Sandtlaan 36 C14, 2223 GG Katwijk [info@kievitamines.nl](mailto:info@kievitamines.nl)**

### Groentetips deze week:

Tomaatjes buiten de koelkast, koriander op een glaasje in de vensterbank, of gewoon in de koelkast!

Boerenkool zelf schoonmaken is heus niet zo ingewikkeld als het lijkt, zelf Rosa van 5 jaar kan het! (En het heeft tal van voordelen, lees de voorkant van dit blad maar!). Scheur het groen van de harde nerf, was het goed, knijp het water eruit en hak het eventueel nog in stukjes. Een teveel vries je makkelijk in en hoeft je niet eerst te snijden, je breekt het in bevroren toestand makkelijk in stukjes.

Deze week hebben we weer verschillende ‘vrienden-combinaties’ in ons pakket, de koriander kan bij tal van gerechten, de peen en venkel kun je mooi combineren, de tomaatjes en snijbonen ook, maar tomaatjes houden ook van veldsla, boerenkool en paksoi (salade met zonnebloempitjes erbij!). Deze week liet ik me verder inspireren door de Stilton en de witlof-venkel-swap in ons pakket. Sommige pakketten witlof, anderen venkel (en volgende week andersom). Het grappige is dat een salade met witlof ook prima met venkel gemaakt kan worden, of andersom. Probeer maar eens! Andere inspiratiebron was het kruidenmengsel ras el hanout, een Noord-Afrikaans kruidenmengsel waarmee je een heel nieuwe smaakbeleving creëert! Op de blog vind je nog wat meer informatie.

### *Soep van de week: Boerenkoolsoep met kikkererwten*

6 volle handen boerenkool, fijngesneden (panklaar ongeveer 300 gr); 3 wortels, geschrapt en in plakjes; 2 rode uien; gesnipperd; 1 teentje knoflook, fijngehakt; 1 blik gehakte tomaten; 1 blik (400 gr) kikkererwten (witte bonen kan ook); 1 puntpaprika; ¾ à 1 el ras-el hanout; 2 groentebouillontabletten; flinke scheut olijfolie; kneep citroensap; p&z; gehakte koriander ter garnering  
Fruit de ui en knoflook aan in een soeppan met een beetje olijfolie. Voeg de wortel toe en bak even mee, daarna de boerenkool en nog 5 min. stoven. Dan de bouillontabletten, ras el hanout (kerrie kan ook, of als je wilt, heel anders maar ook goed: rozemarijn en oregano), de tomaten uit blik en 3 blikken water. Breng aan de kook en kook tot je de wortel en kool gaar genoeg vindt. Voeg op het laatst de in reepjes gesneden paprika toe en de uitgelekte kikkererwten en kook nog een paar min. Maak op smaak met een kneep citroensap en p&z en garneer in de kom met wat fijngehakte koriander. Lekker met vers brood, de volgende dag smaakt de soep nog beter.

### **Boerenkoolstampot met feta, rode ui en hazelnoten**

1 kg aardappelen; 500 g gesneden boerenkool; 4 el olijfolie; 4 rode uien, in partjes; 1-2 el mosterd; p&z; 100 g feta, verkruid; 3 el hazelnoten.

Schil de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in een grote pan ruim water in 20 min. gaar. Kook in een andere pan met een bodem water de boerenkool gaar in 10-15 min. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan tot ze gaan geuren en laat ze op een bordje afkoelen. Hak ze grof, als je wilt. Verhit ondertussen de helft van de olie in een koekenpan en bak de ui op laag vuur onder af en toe roeren 10 min. tot ze zacht zijn. Giet de aardappelen en boerenkool af en vang 1 kopje kookvocht op. Voeg de rest van de olie, p&z en mosterd en beetje bij beetje wat kookvocht toe en stamp met de pureestamper tot een grove puree. Serveer met de ui, fetakruimels en hazelnoten.

### **Regenboogpeen met kikkererwten en koriander**

750 g regenboogwinterpeenmix; olijfolie; 1 el honing; 2 tl ras el hanout; zout; alufolie.

Verwarm de oven voor op 200°C. Schrap de wortels, snijd ze in de lengte en breedte een keer doormidden en snijd ze vervolgens in zo gelijk mogelijke plakken. Meng 1 ½ el olie met de honing, 1 tl ras el hanout en een snuf zout. Meng de wortels erdoor. Verdeel de wortels over een bakplaat en bedek met een vel aluminiumfolie. Bak ze 30 min. en wanneer ze dan bijna gaar zijn, verwijder je het folie en rooster je ze nog 10-15 min. Laat intussen de kikkererwten uitlekken en hak de koriander. Verhit een scheutje olie in de koekenpan en verwarm hierin de kikkererwten tot ze wat opdrogen. Bestrooi met 1 el ras el hanout en van het vuur af de koriander. Eet samen met de wortels en couscous of rijst. Wanneer je niet zo van zoet houdt, kun je de honing ook weglaten. Bestrooien met sesamzaad is ook lekker.

### **Snijboon met tomaat en koriander**

700 gr snijbonen; 1 ui; 250 gr kerstomaatjes; 2 tenen knoflook; blikje tomatenpuree; 1 à 2 el ras el hanout; olie; zout; koriander  
Haal de boontjes af en snijd ze in schuine stukjes van 1 ½ cm breed. Snijd de tomaatjes doormidden. Snijd de ui en knoflook fijn. Doe een lepel olie in de pan en fruit ui en knoflook aan. (Wil je vlees gebruiken; voeg dan op dit punt met ras el hanout gemarineerde biologische kipfilet toe, of hamlappen oid. Bak tot het vlees is dichtgeschroeid.) Voeg dan de tomatenpuree toe. Bak nu nog even door zodat de puree kan ontzuren. Daarna roer je de tomaten erdoor en 2 el ras el hanout. Voeg 1 kop water toe (300 ml). Meng de snijbonen door de saus en laat 30-45 min. zachtjes pruttelen. De bonen hebben een veel langere kooktijd nodig dan dat je ze in water kookt, maar smaken over wat gaar genoeg is verschillen, dus test af en toe. Voeg ook wat meer water toe als je het te droog vindt worden. Proef voor zout en misschien nog meer kruiden. Lekker met couscous of rijst, maar ook met aardappels! Strooi er tot slot wat vers gehakte koriander over.

### **Salade: Witlof of venkel met peer en stilton**

1 flinke venkelknol of 4 struikjes witlof; klein handje waterkers of rucola (optioneel); 2 rijpe peren; 100 g stilton, in blokjes gesneden; 2 handjes walnoten; ½ el boter; 1 tl suiker.  
Voor de dressing: 1 klein sjalotje; 2 el goede olijfolie en 1 el notenolie (of 3 olijf); 3 el witte wijnazijn; ½ tl mosterd; p&z.  
Snipper het sjalotje zo fijn als je kunt en meng met azijn, mosterd, p&z en olie tot een lekkere dressing. Was de waterkers of rucola en dep droog. Verhit in een pannetje de boter en bak de walnoten licht aan, bestrooi met suiker en laat dit even karamelliseren. Laat vervolgens op een schoteltje afkoelen. Snijd de venkel in flinterdunne reepjes. Je kunt ze eventueel heel kort blancheren, zelf vind ik het frisse knapperige juist zo fijn. Maak je de sla met witlof, snijd de stronkjes dan in de lengte midden door en vervolgens in dunne plakjes. Meng de venkel of witlof met de dressing en schik op een schaal. Was de peer, schil eventueel, ontdoe van de pitten en snijd in dunne schijfjes. Verdeel de peer over de salade. Strooi de rucola, brokjes kaas en de noten, die je nog grof zou kunnen hakken als je wilt, over de salade. Lekker met een snee zuurdesembrood erbij als lunch.

### **Mee naar school-of-werk; Zelfgemaakte eiersalade**

6 eieren; 2 el yoghurt; 2 el mayonaise; 1 bakje tuinkers; snufje kerrie; p&z.

Eieren in 8 min. hard koken. Afgieten, koud afspoelen, laten afkoelen en pellen. In kom de eieren met een met vork grof prakken. Mayonaise en yoghurt, kerrie en p&z erdoor roeren. Tuinkers boven een andere kom losknippen. Broodjes besmeren met eiersalade en dan bestrooien met tuinkers.