

Koken met Kievit! - 2019 - week 05

Recepten voor 4 personen, tenzij anders vermeld. p&z = peper en zout, el = eetlepel, tl = theelepel, min.= minuten. Kooktijden bij benadering. Reacties en suggesties? Kievit, Sandtlaan 36 C14, 2223 GG Katwijk info@kievitamines.nl

Bij de groente deze week:

Een beetje zuur is fijn in je eten. De *rode kool* wordt lichter met wat azijn, de *bietjes* frisser, natuurlijk willen we ook een beetje zuur in de salade, maar heel verrassend, ook de soep krijgt deze week een verrassende twist met een lepeltje azijn! Als je dan toch wat azijn toevoegt, kies dan voor die lekkere balsamico, zo'n gezondheidsbevorderende appelazijn of natuurlijk een kneepje vers citroensap, onmisbaar in elke keuken! En wist je dat een *rode ui* in de salade wat zachter wordt als je hem fijnsnippert en dan even laat staan met een paar eetlepels azijn of citroensap erbij? Een recept voor *stoofpeertjes* vind je in de nieuwsbrief van vorige week, maar je kunt het ook terugvinden op onze website onder het kopje 'recepten', daar vind je nog veel meer suggesties!

Rode kool à la Natasja

1 flinke rode kool, 2 dl appelazijn, 2 dl water, 50 ml ahornsiroop (suiker of appelstroop of honing kan ook), 2 laurierblaadjes, 2 kaneelstokjes, ½ tl hele kruidnagels, 1 tl korianderzaadjes, 1 tl jeneverbessen (pimentkorrels mag ook). Snijd eventuele lelijke plekjes van de kool en snijd hem doormidden. Verwijder de kern en snijd de kool nog eens doormidden, of in drieën, wat je wilt. Gebruik een groot scherp mes en snijd de kool in dunne reepjes. Doe in een grote pan en voeg azijn, water en ahornsiroop (of een andere zoetstof) toe. Doe ook de laurierblaadjes een kaneelstokjes erbij en doe de overige kruiden in een theezakje of bindt ze in een doekje. Breng aan de kook en kook met een deksel op de pan minstens een half uur. Het lekkerst wordt de kool als de smaken goed kunnen intrekken, dus maak deze kool bijvoorbeeld 's ochtends al. Wij aten hem koud, bij falafel, gierst en een lekker sausje, als salade-achtig gerecht. Maar natuurlijk kun je hem ook heel klassiek warm eten met aardappelpuree en wat je daar verder nog bij verzint...

Pasta met gewokte witlof

700 g witlof, 300 g pasta, bv. penne, 1 laurierblad, 1 bakje (100 g) biologische spekjes, 1 kleine ui, 125 g geraspte Parmezaanse kaas, eventueel 150 g kastanjechampignons, p&z
Zet een pan water op met een laurierblad en kook de pasta beetgaar, de kooktijd staat op de verpakking. Giet daarna af. Snijd ondertussen de onderkant van de stronken witlof en halveer in de lengte. Verwijder de harde kern en snijd de witlof vervolgens in de lengte in repen van 1 cm breed. Pel de ui en snipper deze heel fijn. Borstel de paddestoelen schoon en snijd ze in reepjes. Bak ze in een droge koekenpan tot ze gaan piepen, geef ze dan een klein scheutje olie en wat p&z. Zo krijg je heel smakelijke paddestoelen! Verwarm de wok en bak de spekjes tot ze hun meeste vet verloren hebben. Voeg de witlof toe en bak omscheppend tot je het gaar genoeg vind, meestal 3-5 min. Voeg halverwege de fijngesnipperde ui toe. Houdt je van een beetje kruidig, denk dan aan salie of oregano. Houd je van heel romig, voeg dan nog wat slagroom, roomkaas of crème fraîche toe. Giet de pasta af en meng er de helft van de kaas door. Meng door de witlof en meng ook de paddestoelen erdoor. Serveer met versgemalen peper en de overgebleven kaas. Natuurlijk kun je deze pasta ook zonder de spekjes maken, dan zou ik zeker wat kruiden gebruiken.

Bleekselderijsoep met eryngii

1 flinke bleekselderij, 1 bol knoflook, 1 kleine appel, 150 g eryngii's (andere paddestoelen kunnen ook, bv. shiitake, maar je kunt ze ook helemaal achterwege laten), 1 pot kippenbouillon, 1 el balsamico azijn, 1 pakje tofu naturel, olie om te bakken, 1 el misopasta, 2 tl komijnpoeder, 2 tl kerriepoeder, p&z.

Pel alle knoflooktenen en maal fijn met een vijzel of keukenmachine en voeg 1/4 theelepel zeezout toe. Was de bleekselderij en hak in fijne stukjes. Snijd de appel in kwarten en verwijder het klokhuis en snijd in stukjes. Snijd de tofu in kleine blokjes en hussel ze om in een kommetje met ½ tl komijnpoeder en wat zout. Veeg de paddestoelen schoon en snijd ze in kleine plakjes. Verwarm een flinke scheut olie in de soeppan en bak de knoflook 1 minuut aan. Voeg dan appel en bleekselderij toe en vervolgens de komijn, kerrie en wat peper. Roerbak 5 tot 7 min. tot de bleekselderij wat zachter is geworden. Schep de helft van dit mengsel in een blender en pureer samen met de inhoud van de pot kippenbouillon. Giet de gepureerde soep terug in de pan. Doe er nog 1 pot heet water bij, breng aan de kook en laat de soep op laag vuur nog 15 min. zachtjes koken. Verwarm een scheut olie in een koekenpan en bak op hoog vuur de tofu blokjes. Wanneer ze een beetje gaan kleuren, schep je ze uit de pan en zet ze even apart. Dan bak je in de pan de paddestoelen, geef ze een beetje zout om ze te helpen hun vocht wat te verliezen. Wanneer je ze zacht genoeg vindt, doe je ze bij de soep, ook het vocht mag erbij. Als de pan iets is aangebakken, doe je een klein scheutje water in de koekenpan om ook de aanbaksels los te weken en die mogen ook bij de soep. Schep een klein scheutje soep in een kommetje en los hier de miso in op. Maak de soep van het vuur af, op smaak met de miso en balsamico. Voeg ook de tofublokjes toe en proef de soep voor p&z. Garneer eventueel met wat peterselie- of korianderblad.

Veldsla-salade met pit

1 zakje veldsla; ½ potje (kalamata)olijven; 1 sinaasappel; takje rozemarijn; 3 el olijfolie; 1 el azijn; p&z.
Was de veldsla en slinger droog. Schil de sinaasappel en snijd de partjes in stukjes, vang sap op en doe dit in de slakom. Ris de naaldjes van de rozemarijn en hak fijn. Snijd desgewenst de olijven doormidden, gebruik zoveel olijven als je lekker vindt. Meng de olie met de azijn en p&z tot een dressing. Meng er de sinaasappel, olijven en gehakte rozemarijn door. Schep de veldsla erboven op, maar hussel dit pas op het allerlaatste moment: zo voorkom je dat de blaadjes slap worden.

Gele bietjes met citroen en mierikswortelroom

700 g bietjes, 4 el olijfolie, 1 tl oregano, ½ bakje roomkaas (of crème fraîche), 2 el mierikswortelsaus, 1 citroen, p&z
Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de bieten en snijd ze in niet te kleine blokjes of partjes. Meng in een kom 4 el olijfolie met 1 tl oregano, p&z en ongeveer 1 tl rasp van een citroen. Hussel hier de bietjes door en spreid ze uit op een bakplaat, die je eventueel hebt bekleed met een velletje bakpapier. Schuif de bakplaat in de oven en zet de kookwekker op 15 min. Na 15 min. schep je ze een keer om en bak je ze nog 15 min. Meng intussen een half bakje roomkaas met 2 el mierikswortelsaus, wat citroensap, een klein scheutje water en eventueel nog wat citroenrasp tot een mooi sausje. Serveer de bietjes met de mierikswortelsaus. Hou je erg van citroen, knijp dan nog wat sap over de gebakken bietjes voor je ze serveert. Lekker met gebakken zalm of andere vis (kies duurzaam!!!)