

Natuurtuin 't Hummelhûs

Geniet van onbespoten groente en fruit

Groente- en fruit pakketten Week 38

Groentepakket groot	Groentepakket klein	Groente- en fruitpakket combi
- Boontjes - Gele bieten - Nieuw zeelandse spinazie - Stengel ui / Komkommer - Paksoi extra - tomaat -	- Boontjes - Gele bieten - Nieuw zeelandse spinazie - Stengel ui / Komkommer extra - tomaat -	- Boontjes - Gele bieten - Nieuw zeelandse spinazie - Stengel ui / Komkommer - 1 kg streek en/of biologisch fruit extra - tomaat -

Fruitpakket klein

2,5 kilo Biologisch- en streekfruit
(minimaal 3 soorten)

Fruitpakket groot – 4 kilo

Bananen, appels, peren en
twee soorten biologisch fruit

Menu 's zijn voor 4 personen

Macaroni met sperzieboontjes

Ingrediënten:

600 gram	sperzieboontjes
400 gram	gekruid gehakt
4 stuk(s)	tomaten
200 gram	geraspte kaas
320 gram	macaroni
0,8 pakje	Tomato Frito Heinz
4 tl	italiaanse kruiden
200 ml	water

Punt de sperziebonen en kook deze 20 min. Rul het gehakt. Bak daarna de sperzieboontjes mee. Doe nu de ongekookte macaroni erbij en schep het even goed door elkaar. Doe dit vervolgens in een ovenschaal.

Meng in een kom de tomato frito, Italiaanse kruiden en water, verdeel nu deze mix goed over de ovenschaal.

Snij de tomaten in plakjes en leg deze er bovenop. Strooi de geraspte kaas er overheen, zorg hierbij dat de gehele bovenkant bedekt is.

Zet de ovenschaal nu 1 uur op 200 graden in de oven. (dit kan dus zonder voorverwarmen)

Bietenlasagne

Ingrediënten:

800 gr	bietenmix
2 stuk(s)	ui
100 gram	geitenkaas
4 el	olijfolie
60 gram	boter
60 gram	bloem
250 ml	slagroom
2 naar smaak	peper en zout
2 snufjes	nootmuskaat
3 tl	tijm en rozemarijn
50 gram	snufjes

Borstel de bieten schoon onder de kraan, droog ze af en verpak ze per stuk in aluminiumfolie. Leg ze in een ovenschaal of op een bakplaat en rooster ze in 45-60 minuten op 225 graden. Prik met de punt van een mes in een bietje om te zien of hij gaar is (hij moet zacht aanvoelen). Haal ze uit de oven en laat ze even afkoelen.

Fruit de ui met de olijfolie in een pannetje tot hij zacht en glazig is. In een ander pannetje smelt je de roomboter, voeg de bloem toe en roer tot er een papje ontstaat. Laat even kort garen en voeg dan de slagroom al roerend in delen toe. Laat even indikken en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Natuurtuin 't Hummelhus

Schoterlandseweg 135 8413 NH Oudehorne

Email: natuurtuin@thummelhus.nl

06-28658702(Natuurtuin)

Natuurtuin 't Hummelhûs

Geniet van onbespoten groente en fruit

Snijd de afgekoelde bieten in dunne plakken en bouw de lasagne op in een kleine ovenschaal. Begin met een laagje biet, daarna een schepje uien en vervolgens een scheut saus. Ga zo door met het maken van laagjes tot alles op is of je ovenschaal vol zit. Strooi wat rozemarijn en tijm over de lasagne, verdeel er brokjes geitenkaas over en eindig met de Parmezaanse kaas. Bak de bietjes lasagne 30 minuten op 180 graden.

Nieuw-Zeelandse spinazie in pittige kwark

Ingrediënten:

800 gram	Nieuw Zeelandse spinazie
2 stuk(s)	stengelui
2 stuk(s)	tomaat
2 snuffjes	chilipeper
4 el	volle el volle kwark
2 scheut	olijfolie
2 naar smaak	zeezout

Snijd de spinazie in grove stukken. Was de spinazie. Ui van de stengel snijden. Stengel in dunne ringetjes snijden en bewaren. Ui schillen en klein snijden. Tomaat in kleine stukjes snijden.

Ui fruiten in olie in een grote pan met dikke bodem. Na 5 min tomat, cayennepeper en zout toevoegen. Nog 10 min smoren op een laag vuur. Spinazie toevoegen en al roerende laten slinken.

Kwark toevoegen, roeren en nog even door verwarmen. Stengelui ringetjes toevoegen. Waarschijnlijk is er veel vocht uit de spinazie gekomen, waardoor dit gerecht het midden houdt tussen een soep en een stoofschotel.

Dit gerecht is koud ook lekker.

Serveer over pasta of rijst in een diep bord. Ook lekker als lunch met brood om in te dopen. Serveer dit gerecht dan in een grote soepkom.

Komkommersalade met stengelui en pinda's

Ingrediënten:

1 tl	Komkommer
1 stuk(s)	stengelui
0,5 el	rijstazijn
0,5 tl	Thaise currykruiden
2 el	dry roasted pinda's
1 snuffjes	chilipoeder
1 el	sesamolie

Was de komkommer en schaf hem met behulp van een mandoline of kaasschaaf in dunne plakjes.

Doe de sesamolie, rijstazijn en Thaise currykruiden bij elkaar en roer goed door. Schep de dressing vervolgens door de komkommerplakjes.

Snijd de bosui in ringen en schap door de komkommersalade en garneer met de dry roasted pinda's en chilivlokken.

Paksoi met gehakt

Ingrediënten:

2 stuk(s)	paksoi
4 teentjes	knoflook
400 gram	gehakt
15 gram	verse kruiden (munt en koriander)
60 ml	arachideolie

Was de paksoi, maak schoon en snijd in reepjes. Pel de knoflook en snijd in dunne reepjes. Verhit de arachideolie in een wok of braadpan. Bak het gehakt met de knoflook in ca. 5 min. rul. Bak de paksoi en verse kruiden ca. 3 min. mee. Lekker met rijst

Natuurtuin 't Hummelhus

Schoterlandseweg 135 8413 NH Oudehorne

Email: natuurtuin@thummelhus.nl

06-28658702(Natuurtuin)