

Natuurtuin 't Hummelhûs

Geniet van onbespoten groente en fruit

Groente- en fruit pakketten Week 44

Groentepakket groot	Groentepakket klein	Groente- en fruitpakket combi
- snijbiet - prei - witte kool - stoofpeer - venkel extra - sjalotje	- snijbiet - prei - witte kool - stoofpeer extra - sjalotje	- snijbiet - prei - witte kool - stoofpeer - 1 kg streek en/of biologisch fruit extra - sjalotje

Fruitpakket klein

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

Menu 's zijn voor 4 personen

Couscous met snijbiet

Ingrediënten:

300 gram	couscous
600 gram	snijbiet (incl. stelen)
1 stuk(s)	middelgrote ui
2 stuk(s)	tenen knoflook
2 tl	komijnzaad
2 el	pijnboompitten
2 el	olijfolie
0 Naar smaak	peper en zout
85 gram	rozijnen
2 tl	Venkelzaad
1 tl	0

Week de rozijnen in water zodat ze net onderstaan snijd de ui fijn snijd de knoflook fijn rooster de pijnboompitten licht

Maak de couscous volgens gebruiksaanwijzing, gebruik de bouillon ipv water.

scheidt het groen van de snijbietstengels Snijd de stengels in stukjes van +/- 0.5 cm. Was en kook het blad ong. 5 minuten tot het zacht is. Afgieten en met koud water afspoelen. Weer afgieten, laten uitlekken en grof hakken.

Bak ik een Koekenpan met olijfolie de snijbietstengelstukjes met ui en knoflook een minuut of 5. Doe er de kruiden bij. Roer de snijbietbladen erdoor, de pijnboompitten en de rozijnen met het weekwater.

Roer de couscous erdoor en maak op smaak met zout en peper

Preistamppot

Ingrediënten:

1200 gram	(kruimige) aardappelen
2 stuk(s)	prei
4 teentjes	knoflook
2 scheut	melk
2 el	olijfolie
2 naar smaak	peper en zout

Schil de aardappelen en kook ze gaar. Snijd de prei in ringen en spoel deze goed af. Hak de knoflook fijn.

Bak de prei samen met de knoflook even aan, maar bak hem niet helemaal slap.

Giet de aardappelen af, doe de prei en knoflook erbij, dan een scheut melk en wat peper en zout naar smaak toevoegen en stampen maar.

Giet een klein scheutje olijfolie over de stamppot bij het serveren

eet smakelijk!

Natuurtuin 't Hummelhus

Schoterlandseweg 135 8413 NH Oudehorne

Email: natuurtuin@thummelhus.nl

06-28658702(Natuurtuin)

Natuurtuin 't Hummelhûs

Geniet van onbespoten groente en fruit

Witte kool met kip (wokgerecht)

Ingrediënten:

2 stuk(s)	uien
1 stuk(s)	paprika
320 gram	kipfiletblokjes
600 gram	witte kool
2 el	olijfolie
200 ml	kokosmelk
1 el	ketjap
2 el	(wok)olie
2 snufjes	gemberpoeder
2 snufjes	paprikapoeder
1 snufjes	cayenne

Snijd de uien in halve ringen en de paprika in reepjes. Maak nu de marinade voor de kipblokjes: meng de (wok)olie, ketjap, gember-, en paprikapoeder en cayenne door elkaar en voeg de kip toe. Roer het mengsel goed door.

Verhit olie in een wok en roerbak de uien en paprika ca. 3 min. Schep de kip met marinade erbij en roerbak weer 3 min. Voeg de kool en de kokosmelk toe, dek de wok af en stook het gerecht op laag vuur 10 min. Of tot de kool beetgaar is. Lekker met rijst

Stoofpeer, krieltjes uit de oven en runderstooflappen

Ingrediënten:

1000 gram	krielaardappeltjes, in partjes
1000 gram	stoofperen, in vieren of heel met uitgeboord klokhuis
0,5 kilo	runderlappen
1 el	olijfolie
1 st.	kaneelstokjes of kaneelpoeder
1 el	bruine basterdsuiker
1 klontje	boter
1 el	bloem
2 st.	kruidnagel
1 st.	laurierblaadjes
1 snufjes	st.

De krielaardappeltjes wassen en in vieren snijden. Leg de aardappeltjes in een ovenschaal.

Besprenkel royaal met olijfolie. Zout en peper naar smaak toevoegen. Zet de aardappeltjes in een voorverwarmde oven en bak ze 30 minuten. Tussendoor een keer omkeren.

Leg de peertjes in een pan die voor de helft is gevuld met water. Voeg de kaneelstokjes en de bruine basterdsuiker toe en kook de peertjes in 2,5 uur gaar en rood. Bestrooi de runderlappen naar smaak met peper en zout. Doe boter in een grote zware pan en braad daarin het rundvlees. Voeg intussen de kruidnagels en de laurierblaadjes toe. Het vlees rondom schroeien. Leg het vlees op een bord en leng wat bloem aan met water en voeg dit toe in de pan. Goed roeren zodat er geen klontjes ontstaan. Vlees opnieuw in de pan leggen en water toevoegen totdat het vlees net onder de jus staat. Nu op een laag vuur in 2,5 uur garen

Venkelsoep met gerookte

zalm

Ingrediënten:

320 gram	kleine aardappelen
4 stuks	kleine venkelknollen
4 stuks	sjalotjes
120 gram	gerookte zalm
0,7 eetlepels	olijfolie
1 liter	kippenbouillon
2 eetlepels	room

Maak de venkelknollen schoon en snijd in stukjes. Houd het venkelgroen apart. Snij de aardappelen in blokjes, snipper de uit en snij de gerookte zalm in reepjes.

Verhit olijfolie in een pan en bak de sjalotjes 1 min aan. Voeg de venkel en aardappel toe en laat 3 min stoven. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat ongeveer 10 minuten sudderen tot de groenten gaar zijn. Kruid met peper en zout.

Pureer de soep, schenk in in soepkommen en voeg een scheutje room toe en zalmsnippers.

Natuurtuin 't Hummelhus

Schoterlandseweg 135 8413 NH Oudehorne

Email: natuurtuin@thummelhus.nl

06-28658702(Natuurtuin)

Natuurtuin 't Hummelhûs

Geniet van onbespoten groente en fruit

Natuurtuin 't Hummelhus

Schoterlandseweg 135 8413 NH Oudehorne

Email: natuurtuin@thummelhus.nl

06-28658702(Natuurtuin)