

# Natuurtuin 't Hummelhûs

Geniet van onbespoten groente en fruit

## Groente- en fruit pakketten

Week 45

Groentepakket groot	Groentepakket klein	Groente- en fruitpakket combi
- andijvie - pompoen - uien - bonenmix - paksoi of Chinese kool extra - rozemarijn	- andijvie - pompoen - uien - bonenmix  extra - rozemarijn	- andijvie - pompoen - uien - Bonenmix - 1 kg streek en/of biologisch fruit extra - rozemarijn

### Fruitpakket klein

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

Menu 's zijn voor 4 personen

### Stampot Andijvie met pompoen

#### Ingrediënten:

1000 gram	pompoen
600 gram	andijvie
250 gram	(gerookte) spekblokjes
2 el	kerrie
1 naar smaak	Nootmuskaat
1 naar smaak	peper

Was de pompoen en snij hem in tweeën, Schep de zadjes eruit en snij de pompoen in grote blokken Leg de pompoen blokken in een pan met ruim water en breng aan de kook, Zodra het water kookt, vuur laag draaien en zachtjes gaar laten worden in ± 8 minuten.

Snij ondertussen de andijvie klein en spoel goed uit. Zet een grote hapjespan op het vuur en bak hierin de spekjes. Als de spekjes klaar zijn, voeg je de helft van de andijvie toe, bak mee met de spekjes. Voeg nu de kerrie toe en bak de andijvie totdat deze geslonken is.

Giet de pompoen af zodra deze gaar is en laat goed uitlekken in een vergiet, Doe de pompoen terug in de pan en stamp het tot een puree, Voeg de gebakken en de rauwe andijvie toe en roer erdoor.

Breng op smaak met peper en nootmuskaat

### Geroosterde Pompoen

#### Ingrediënten:

1 stuk(s)	ui (gesnipperd)
2 teentjes	knoflook
1,6 kg	pompoen (uchi kuri)
1 el	olijfolie
1 naar smaak	peper en zout

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de pompoen in partjes van 1,5 cm. (zonder pitten) doe ze in de ovenschaal en besprenkel deze met olijfolie, de gesnipperde ui en de gehakte knoflook. Bestrooien met peper en zout. Zet de schaal in de oven Rooster de pompoen gaar in 15 a 25 min. af en toe even om roeren. Lekker met rijst.

### uienquiche

#### Ingrediënten:

800 gram	uien
1 teentjes	knoflook
4 stuks	eieren
6 takjes	tijm
60 gr	geitenkaas

Natuurtuin 't Hummelhus

Schoterlandseweg 135 8413 NH Oudehorne

Email: [natuurtuin@thummelhus.nl](mailto:natuurtuin@thummelhus.nl)

06-28658702(Natuurtuin)

# Natuurtuin 't Hummelhûs

## Geniet van onbespoten groente en fruit

25 gr	ongezoute roomboter
1 el	olijfolie
6 plakjes	diepvries bladerdeeg
200 gr	creme fraiche (light)
1 snuffjes	peper en zout

Verwarm de oven voor op 200 °C. Ris de blaadjes van de takjes fijn. Snijd de uien in halve ringen en de knoflook fijn. Verhit de boter in een koekenpan en bak de uien met de fijnblaadjes en knoflook in 30 min. op laag vuur zacht en gaar. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Laat iets afkoelen.

Vet ondertussen de springvorm in met de olie en bekleed met het bladerdeeg. Prik gaatjes in de bodem en bak ca. 10 min. in het midden van de oven. Neem de vorm uit de oven en verlaag de temperatuur van de oven naar 180 °C

Klop de eieren in een grote kom los met de crème fraîche. Schep de uien op de bladerdeegbodemp, verkruimel de geitenkaas erboven en schenk het eimengsel erover. Leg de rest van de fijn in het midden erop en bak de quiche in ca. 35 min. goudbruin en gaar  
bewaartip: je kunt de uienquiche 1 dag van tevoren bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast. Verwarm op de dag zelf ca. 15 min. in de oven op 160 °C.

leker met een salade

### Mexicaanse bonenschotel

#### Ingrediënten:

200 gram	rode ui
1 teentjes	knoflook
2 stuk(s)	paprika
200 gram	geraspte belegen kaas
200 gram	tomaten
400 gram	bonenmix
30 gram	tacokruiden
250 ml	crème fraîche
250 gram	maïskorrels
1 el	zonnebloemolie
100 gram	tortillacips
1 naar smaak	zout en peper
40 gram	noten (hazelnoten of amandelen)

LET OP: de bonen moeten een nacht voor gebruik in de week gezet worden. De bonenmix in 1 uur of anderhalf uur gaar koken. Verwarm de oven voor op 200 °C.

Pel en snipper de uien, Pel en snijd de knoflook fijn, halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in stukjes. Snijd de tomaten in kleine blokjes. Spoel maïs af en laat ze uitlekken.

Verhit olie in een pan en fruit de knoflook, uien en paprika's circa 3 minuten. Voeg de tacokruiden en de tomatenblokjes toe en bak deze kort mee. Voeg de bonenmix, noten en maïs toe en breng aan de kook. Vet een ovenschaal in en schep het mengsel in de schaal. Lekker met gemengde salade!

### 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](mailto:natuurtuin@thummelhus.nl)

06-28658702(Natuurtuin)