

# Uilenbosbrief

Vrijdag 15 september 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
prei	prei	prei		uilenbos	appel	appel	
	ui	ui	ui	uilenbos			
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	serre tine	Druif lavall	Druif lavalle	Druif lavalle
		wortel	wortel	bf (BE)		avokado	sinaas
	sla	sla		uilenbos	pruim rood	pruim rood	pruim rood
	witte kool	witte kool	witte kool	uilenbos	banaan ft	banaan ft	banaan ft
	venkel	venkel		uilenbos			
komkomme	pompoen	pompoen	pompoen	uilenbos			
knolselder	knolselder	bleekselder		uilenbos			
paprika		paprika		serre tine			
bloemkool		courgette	druif bosko	uilenbos			
			banaan ft	bf			

Alles bio  
controle  
BE-BIO-02

*Oproep om tomaten/fruit-bakjes en curverbakken op de depots te laten of eventueel terug te brengen naar de depots mocht je er thuis of elders staan hebben. Alvast bedankt voor de medewerking!*

## Receptjes van Kirsten

### Witte koolplakken uit de oven met geitenkaas

Snij 4 plakken van 1/2 à 1 cm dik van een witte kool (makkelijkst waar de steel er aan zit, dan blijven de schijven mooi aan elkaar). Bestrijk aan beide kanten ruim met olijfolie, leg op een ingevette bakplaat en kruid met peper en zout. Zet ca 25 min in een voorverwarme oven van 180°C. Draai na ca 15 min om. Snij ondertussen 1 à 2 (geschilde) appels in partjes. Besprenkel met 2 el appelazijn en 1 el olijfolie. Laat ca 10 min trekken. Verdeel na de 25 min de appelpartjes en wat blaadjes verse tijm over de koolschijven en zet opnieuw 5 min in de oven. Hak ondertussen 4 el walnoten grof. Verdeel na 5 min de walnoten en 150 g zachte geitenkaas over de koolschijven en zet alweer ca 10 min in de oven tot de geitenkaas lichtjes kleurt. Doe evt een beetje lopende honing over elke koolschijf.

*Tip: Je kan de appelpartjes ook laten marinieren in appelazijn, olijfolie en mosterd. Dan is het zeer lekker om wat honing te gebruiken op het einde.*

### Gegrilde knolselderschijfjes met hazelnootsausje

Laat 100 g hazelnoten een nachtje weken. Mix de hazelnoten met enkel el water en 3 el olijfolie tot je een dikke pasta hebt. Voeg indien nodig extra water toe. Als je een dikke pasta hebt, voeg je een scheut (plantaardige) room toe tot je een dikke saus hebt. Breng op smaak met peper en zout en een scheutje citroensap. Snij 1/2 knolselder in 2. Snij van elk kwart dunne (1/2 cm) plakken en schil die. Wrijf de schijven in met olijfolie en grill totdat ze zacht worden en mooie schuine streepjes hebben :) Serveer de knolselderschijven onmiddellijk met wat hazelnootsaus. Garneer evt met een pittig blaadje als rucola, waterkers of tuinkers.

*Tip: Je kan de saus ook opwarmen. Dan moet je ze iets loper maken en geen citroensap toevoegen. Je kan dan wel een klontje boter of ghee toevoegen. Je kan ook je knolselderschijfjes wel besprenkelen met wat citroensap als je de wat zuurdere smaak er toch bij wilt.*

### Gestoofde venkel met sinaasappelsap

Snij 2 venkelknollen in stukken, dat hoeft niet te fijn te zijn. Stoof de venkel aan op een zacht vuurtje in wat olijfolie tot ze wat zachter wordt. Roer regelmatig. Voeg dan sap van 1 à 2 sinaasappels, geraspte schil van 1 sinaasappel en 1 à 2 steranijsjes (of 1 tl anijszaad of venkelzaad) toe en breng aan de kook. Laat zachtjes koken tot de venkel goed gaar is en het vocht grotendeels verdampt. Voeg evt 1 tl honing toe en meng goed. Breng evt op smaak met peper en zout. Serveer.

*Tip: Ook heel lekker als je er nog een goede scheut Grand Marnier aan toevoegt (samen met het sap en co). Pittiger. Dit kan ook voor kinderen, de alcohol kookt er uit. Voeg dan zeker de honing wel toe.*

Gert, Lise, Anke, Ingrid, Ceidie, Sven, Didi, Johan, Kirsten, Mich & Bé