

# Uilenbosbrief

Vrijdag 20 april 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
prei	prei			uilenbos			pompelmoes
spinazie		spinazie	spinazie	tineke	sinaas oval	sinaas ovali	sinaas oval
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	hamerlinck	appel crips	appel crips	clementine
	warmoes	warmoes		tineke		avokado	avokado
	raapjes	raapjes		tineke	banaan fair	banaan fair	banaan fair
rucola/wpos	kervel			uilenbos	kiwi	kiwi	kiwi
	sla	sla	sla	tineke			
	komkomme	komk/paprika	aub	hamerlinck			
wortel	wortel	wortel	wortel	bf (B)			
			appel/banaan	bf (F-Do)			

Alles bio controle BE-BIO-02  
\* bio in omschakeling

Beste,

Petjes, sombrero's en zonnemelk, 't was hier een beetje strandsfeer zonder fileleed...en zonder zee, maar wel zonnig en zalig. Al wat vorige week geplant werd, groeit uitbundig. De aardbeiplantjes staan in bloei. Na de pruimelaren en de kersen komen nu ook appel en perelaar in bloei. Spannend want welk weer krijgen we na deze warme week? Vorig jaar waren alle bloesems kapot gevoren...Dit jaar hopelijk weer eigen appelsap.

Voor de **ochtendwandeling met bio-ontbijt** op zondag 22/4 kan je nog inschrijven! We vertrekken aan 'tUilenbos om 6.30u. Stefaan Claeys is vogelkenner en gidst ons in de groene omgeving. Zo ontdekken we welke vogels in en rond 't Uilenbos leven. Om 9uur kan je aanschuiven voor een bio-ontbijt. Vrije bijdrage gaat naar het dagwerkingsproject Braam dat in juni op 't Uilenbos van start gaat.

## Receptjes van Kirsten

### Spinazie-fetarolletjes met muntsaus

Fruit 1 zeer fijn gesnipperd rood uitje en 2 geraspte teentjes knoflook in wat olijfolie tot ze glazig zijn. Laat nog even doorbakken op een laag vuurtje, evt voeg ja wat water toe om aanbakken te voorkomen. Als de ui gaar is, voeg je 200 gin stukjes gesneden spinazie toe en bak je die even mee, tot die slinkt. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Neem van het vuur en laat afkoelen in een vergiet zodat het ook goed uitlekt. Snij ondertussen 100 g feta in zeer kleine blokjes (of prak met een vork). Snij filodeeg in lange repen van 6 à 7 cm. Verdeel wat spinazie over de reep en bestrooi met feta. Flap de lange uiteinden elke kant ca 1/2 cm naar binnen over de vulling (zodat die er niet uit valt bij het bakken) en rol dan elke reep zo strak mogelijk op. Bak ca 5 min en een frituur van 175°C. Maak ondertussen de muntsaus. Snipper daarvoor 5 takjes munt, voeg sap van 1/2 limoen toe en 150 g (dikke) yoghurt. Kruid met peper en zout.

### Tempehtajine met tomaat

Snij 250 g (gerookte) tempeh in blokjes (grootte ngl eigen smaak). Maak een marinade door 1 rood uitje fijn te snipperen en te mengen met 2 tl ras el hanout (kruidenmengeling), 1/2 tl gebroken peper, 1/2 tl (grof) zout, 1 tl harissa en enkele stengels koriander, gesnipperd. Voeg nog enkele el olijfolie toe en meng goed. Verdeel de marinade over de tempehblokjes dan in zorg dat alle tempeh goed bedekt is. Dek af en laat een nachtje marineren in de koelkast. Bak de tempehblokjes dan in flink wat olijfolie tot ze lichtjes bruin zijn. Voeg dan 1 gesnipperde ui, 2 geraspte teentjes knoflook, een snuffje saffraan en 1 tl geraspte gember toe. Bak heel even mee en voeg dan een klein beetje water toe en meng goed. Doe in een tajine en zet in de oven op 180°C (niet voorverwarmd). Laat ca 3 kwartier pruttelen (of iets langer als je oven traag opwarmt). Voeg dan 4 à 5 in grove stukken gesneden (pruim)tomaten toe, evenals 1 in schijfjes gesneden citroen, een beetje gesnipperde koriander en gesnipperde platte peterselie en wat groene en zwarte olijven (ontpitt) toe. Indien nodig voeg je ook enkele el water toe. Meng goed, dek opnieuw af en zet weer in de oven voor ca 1/2 uurtje. Neem uit de oven, kruid met peper, zout en evt wat komijnpoeder. Zet het deksel nog even terug op de tajine en laat ca 10 mi staan. Serveer dan.

*Tip: Ras el hanout is een kruidenmengeling die je in Marokkaanse winkels kan vinden. Ipv gewone zwarte olijven kan je kalamata-olijven nemen, dat maakt het wat pittiger. Ipv gewone citroenen kan je ook ingelegde citroenen gebruiken, ook in de Marokkaanse winkels te vinden. Goed afspoelen voor je ze toevoegt!*

*Je kan de tempeh ook aanbakken rechtstreeks in de tajine. Als je een gasvuur hebt, heb je daarvoor wel een vlamverdeler nodig (metalen plaatje) anders kan de tajine springen omdat de warmte niet gelijk verdeeld is. Bij elektrische of andere vuren heb ik geen idee :)*

### Wortelen met gierst en cashewnoten

Kook 100 g gierst gaar. Rooster 4 el grof gehakte cashewnoten droog tot ze lichtjes kleuren. Fruit 1 in ringen gesneden rode ui tot hij glazig is. Voeg dan 250 g geschilde en in lange, fijne reepjes gesneden wortelen toe en bak ca 10 min mee. Voortdurend roeren, evt een heel klein beetje water toevoegen om aanbranden te voorkomen. Maak een sausje van sap van 1 limoen, geraspte schil van 1 limoen, 2 el sojasaus, 1 el honing en een beetje sambal. Giet dit bij de groenten en warm even door. Voeg dan de cashewnoten en de gierst doe en warm weer door. Breng op smaak met peper en zout.

Groe(n)tjes van Reina, Gert, Lise, Anke, Ingrid, Pj, Ceidie, Sven, Didi, Johan, Kirsten, Mich & Bé

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – [info@uilenbos.be](mailto:info@uilenbos.be) – [www.uilenbos.be](http://www.uilenbos.be)  
tel 0491/042 195 – rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401- BIC: HBKABE22  
Thuisverkoop op vrijdagmiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.