

Uilenbosbrief, Vrijdag 22 maart 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
prei	prei	prei	prei	uilenbos	appel jonag	appel jonag	old
bloemkool	bloemkool	bloemkool		bf (F)	pompelmoes	pompelmoes	pompelmoes
spinazie		spinazie		biovibe		avokado	avokado
	wortel	wortel		bf (B)	conference	conference	sinaas taro
winterpostelei	winterpostelei	winterpostelei	winterpostelei	uilenbos	lemoen	lemoen	sinaas taro
	kervel			uilenbos	banaan	banaan	banaan
	butternut	butternut	clem ortani	bf (Es)	clem ortani	clem ortani	clem ortani
	veldsla	veldsla	appel jonag	uilenbos			
komkomme	komk/courg	komk/courg	komk/courg	bf (B-Nl)			
			banaan fair	trade			

Alles bio
controle BE-BIO-
02, peer
conference BIO
in omschakeling

Daar is de lente! Op de akker zien we de hazen rennen en springen, daar komt dus de uitdrukking 'mad as a march hare' vandaan, leer ik van ons meisje die iets met talen en verhalen heeft. De weggewaarde serre staat weer over de aardbeiplantjes. Samen met de lenteteelten begint ook het 'onkruid' aan een lentespurt. Wie brandneteltopjes, zevenblad, muur...wil plukken is welkom!

Recepten van Kirsten

Romige wortelsoep met geroosterde, gekruide cashewnoten

Maak een kruidenmix van 1 tl paprikapoeder, 1 tl gemberpoeder, 1/2 tl kardemompoeder, 1/2 tl kaneelpoeder, een mespuntje piment, een mespuntje cayennepeper en een mespuntje lookpoeder. Meng 50 g cashewnoten met 2 el olie en 2 tl van de kruidenmix. Zorg dat de noten allemaal goed bedekt zijn met kruiden. Laat ca 1 uur marineren. Rooster de noten dan tussen de 5 en 10 min in een voorverwarde oven van 200°C tot de noten goudbruin zijn. Als de noten afgekoeld zijn, hak ze dan grof. Fruit ondertussen 1 gesnipperde ui in wat kokosolie tot die glazig is. Voeg dan 2 à 3 tl geraspte gember toe en bak even mee. Voeg dan 400 g geschilden en in plakjes gesneden wortelen en 1 geschilden en in blokjes gesneden zoete aardappel toe en bak ook even mee. Voeg dan 2 el van de kruidenmix, 2 1/2 dl kokosmelk en 2 dl bouillon toe. Meng goed en breng aan de kook. Laat ca 1 kwartiertje sudderen tot de groenten goed gaar zijn. Voeg 1 à 2 tl limoensap toe aan de soep en mix tot een romige soep. Voeg evt wat extra bouillon toe als ze te dik is. Breng op smaak met zout. Serveer de soep met cashewnoten, wat geraspte schil van limoen en wat gesnipperde peterselie.

Lauwarme pompoensalade

Doe 500 g in blokjes gesneden pompoen in een ovenschaal. Overgiet met wat olijfolie en meng goed zodat alle blokjes met olie bedekt zijn. Bestrooi met peper en zout. Rooster ca 1/2 uur in een voorverwarde oven van 180°C. De pompoen mag lichtjes goudbruine randjes krijgen en moet beetgaar zijn. Schud regelmatig zodat alle blokjes mooi bakken. Maak ondertussen een sausje door 120 g blauwschimmelkaas, 75 g zure room, 50 ml karnemelk en 2 el mayonaise samen te mixen in een blender. Breng op smaak met peper en zout. Als de pompoen beetgaar is, haal je de schaal uit de oven en voeg je een beetje in fijne reepjes gesneden spinazie, een beetje in zeer fijne reepjes gesneden boerenkool (enkel het blad, geen stelen!) en 1 stronkje in reepjes gesneden roodlof (of witlof) toe. Meng goed onder de hete pompoen. Schep over in een kom en overgiet met enkele el van de saus. Voeg ook nog een beetje in blokjes gesneden blauwschimmelkaas toe (niet overdrijven!). Meng alweer goed en serveer.

Tip: Ook zeer lekker als je er nog wat grof gehakte walnoten aan toevoegt.

Pompoenrisotto met blauwschimmelkaas

Fruit 1 heel fijn gesnipperd sjalotje en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg dan ca 500 g in blokjes gesneden pompoen toe (al dan niet geschild) en bak even mee. Voeg dan 250 g risottorijst toe en bak ook even mee tot de rijst glazig is. Voeg dan wat hete bouillon toe en wat droge witte wijn. Roer goed en breng aan de kook. Laat zachtjes sudderen en voeg met tussenpozen telkens wat bouillon en wijn toe. De rijst moet altijd net onder het vocht staan. De verhouding van wijn tov bouillon is 1 op 4, dus 1 deel wijn voor 4 delen bouillon. Kook tot de risotto gaar is. Risottorijst kook je niet helemaal droog, die mag lichtjes vochtig blijven. Voeg dan 200 g in blokjes gesneden blauwschimmelkaas toe en een busseltjes gesnipperde rucola. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Ipv blauwschimmelkaas kan je ook geitenkaas nemen of Pecorino of Parmezaanse kaas (in kleine blokjes ipv geraspt)

Groentjes van Anke, Gert, Ingrid, Ceidie, Sven, PJ, Didi, Ilya, Bé en Mich

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