



**vergeten
groenten**

leandraQKH

Inhoud

Pompoen- en pastinaakmuffins	1
Pompoen courgette ovenschotel	3
Pompoenpuree	5
Indiase stoofpot	6
Geroosterde wintergroenten met verse worst	8
HUTSPOT Waar je uren genoeg aan hebt	9
VENKELSOEP Energie voor je spijsvertering	10
VENKELVOORAFJE	11
Pastinaakpuree	12



Pompoen- en pastinaakmuffins

Bijgerecht • Groente • Rineke Dijkstra
je brein Vitaal blz 221

Portiegrootte: 18

Ingrediënten

- 100-125 gram zonnebloem pitten
 - 100-125 gram pastinaak
- 500 gram pompoen of zoete aardappel
 - 240 gram witte bonen (pot)
 - Eventueel 1 à 2 tenen knoflook
- 15-20 gram kruidenzout of biologische bouillonpoeder (of Keltisch zeezout naar smaak)
 - Een paar draaien peper uit de molen
- Een flinke scheut olijfolie (anders Gesmolten roomboter)
 - 2 geklutste eieren of circa 10 gram kuzu (oplossen in
 - 2 eetlepels water) of ongeveer 4 gram agar-agarpoeder

Bereiding

Doe de zonnebloempitten in je foodprocessor en maal ze tot meel. Schil de pastinaak en de pompoen. Haal het vruchtvlees uit de pompoen. Snijd de pastinaak en pompoen in stukken en haksel ze fijn in een foodprocessor. Laat de bonen uitlekken, spoel ze goed af en stamp ze fijn met een stampotstamper.

Doe alle ingrediënten, met uitzondering van het laatste in een grote kom en meng tot een homogene massa. Proef even en voeg eventueel nog iets van de ingrediënten toe. Als je het lekker op smaak vindt, doe je de eieren (of de agar-agar of kuzu) erdoor.

Je kunt met dit gerecht alle kanten op: maak er een plaatkoek van, maak er mooie timbaaltjes van met behulp van een uitsteekvorm, doe het mengsel in een broodvorm of doe het in muffinbakjes. Druk het nog even stevig aan met de bolle kant van een lepel en zet het gerecht in de oven op 140 graden. Afhankelijk van de vorm die je hebt gekozen, zet je het circa 40 minuten in de oven. Serveer ze lauwwarm.

Notities

Tips

Als je het recept volgt, is het al een erg lekker gerecht. Maar het leuke van dit recept is dat je het met allerlei kruiden en/of specerijen helemaal kunt aanpassen aan je eigen smaak en passend kunt maken bij het hoofdgerecht. Varieer dus naar hartenlust.



Pompoen courgette ovenschotel

Hoofdgerecht • Groente • Rineke Dijinga
Weten over (H)eerlijk eten (2) blz 241

Ingrediënten

- 700 gram vastkokende aardappelen (of 700 gram witte bonen voor mensen met overgewicht/ bloedsuikerspiegel problemen)
 - 5 à 6 stengels bleekselderij
 - 2 rode uien
- Scheutje milde olijfolie, rijstolie of ghee
 - 1 middelgrote courgette
 - 1 kleine pompoen
 - 1 koffielepel rozemarijn
 - 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- 1 flinke hand vol verse peterselie, basilicum of andere groene kruiden
 - 2 bosuitjes
 - ca. 200 gram geitenkaas

Voor de dressing

- 75 ml olijfolie
- 2 flinke tenen knoflook
- 4-5 eetlepels balsamicoazijn
- Zeezout en peper naar smaak toevoegen
- Voor de garnering evt. 2 eetlepels chia-zaad

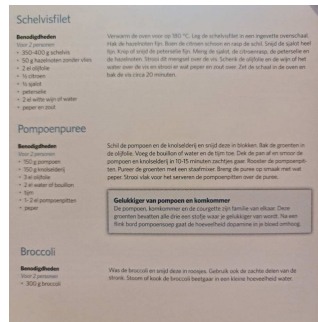
Bereiding

Aardappelen schillen en in gelijke stukjes snijden, bleeksel derij in klein stukjes snijden en de uien in mooie ringen. Doe deze ingrediënten, met een scheutje olijfolie erover, in een ovenschaal en zet dit in een voorverwarmde oven op max.

160 graden. Als je toch op een hogere temperatuur wilt bakken, gebruik dan ghee of rijstolie in plaats van olijfolie. Snijd intussen de courgette en pompoen in grove stukken. Schep het aardappelmengsel na ca. 25 minuten* om en doe er dan de rozemarijn, Italiaanse kruiden, de courgette en pompoen bij. Zet het nogmaals ca. 25 minuten in de oven. Als het bijna gaar is de kaas erover doen. In de tussentijd de verse kruiden en bosuitjes fijn snijden. Ook de dressing maken van de olijfolie, knoflook en balsamicoazijn. Uit de oven halen en de verse kruiden + bosui erover strooien. Vervolgens de dressing erover gieten. Maak aan tafel op smaak met zeezout en peper. Bestrooi het gerecht met wat chiazaad.

Notities

Je kunt de tijd beperken door alles, ook de courgette en pompoen, in kleine stukjes te snijden. Iets minder lekker, maar het scheelt gas en tijd!



Pompoenpuree

Hoofdgerecht • Groente • Yvonne van Stigt
Oergondisch genieten blz 172

Portiegrootte: 2

Ingrediënten

- 150 g pompoen
- 150 g knolselderij
- 3 el olijfolie
- 2 el water of bouillon
- Tijm
- 1-2 el pompoenpitten
- Peper

Bereiding

Schil de pompoen en de knolselderij en snijd deze in blokken. Bak de groenten in de olijfolie. Voeg de bouillon of water en de tijm toe. Dek de pan af en smoor de pompoen en knolselderij in 10-15 minuten zachtjes gaar. Rooster de pompoenpit ten. Pureer de groenten met een staafmixer. Breng de puree op smaak met wat peper. Strooi vlak voor het serveren de pompoenpitten over de puree.

Notities

Gelukkiger van pompoen en komkommer De pompoen, komkommer en de courgette zijn familie van elkaar. Deze groenten bevatten alle drie een stofje waar je gelukkiger van wordt. Na een flink bord pompoensoep gaat de hoeveelheid dopamine in je bloed omhoog.



Indiase stoofpot

Hoofdgerecht • Groente • Rineke Dijkstra
rinekedijkstra.nl

Ingrediënten

- 500 gram spruitjes (of een andere harde seizoen groente als sperziebonen, peulen)
 - 500 gram zoete aardappel (of pompoen, winterwortel)
 - 1 pastinaak
 - 3 eetlepels extra vierge kokosolie of olijfolie
 - 2 fijngesneden uien
 - 2 tenen knoflook
 - 1,5-2 theelepels gemalen kaneel
 - 1,5 theelepel garam masala*
 - 2 theelepels gemalen koriander*
 - 140-200 gram tomatenpuree
 - 400 ml kokosmelk
 - Peper, tamari of Keltisch zeezout

Ook erg lekker; Chinese vijfkruidenpoeder in plaats van de Indiase Garam Masala. Neem dan liever 1 theelepel gember in plaats van koriander en gebruik een halve theelepel kaneel.

Bereiding

Maak de spruitjes schoon. Schil de zoete aardappels en pastinaak en snijd in blokjes, circa de helft groter als de spruitjes, anders worden ze te zacht. Doe dit in de stoompan en stoom in circa 15 minuten beetgaar. Verhit de kokosolie in een hapjespan, voeg de uien en knoflook toe en fruit deze circa 5 minuten. Voeg de specerijen, tomatenpuree en kokosmelk toe. Proef en voeg naar eigen smaak nog het een en ander toe aan specerijen, tamari, zout of peper. Je kunt een beetje boekweitmeel of kuzu toevoegen om de saus desgewenst iets dikker te maken of wat dunner door water toe te voegen. Voeg als de saus klaar is de gestoomde groenten toe, draai de warmtebron uit.

Serveertips: Met gekookte (naakte) haver- of gerstekorrels. Ook lekker op een boekweit pannenkoek of wrap. Serveer met een gepocheerd eitje, gebakken tempé of gestoomde kip. Lekker om er nog wat gehakte noten/(sesam)zaden/pitten over te strooien.

Notities

Tip: Gekookte haver- of gerstkorrels zijn heerlijke vervangers voor rijst. De bloedsuikerspiegel van haver en gerst is veel minder dan van rijst. Bovendien bevatten haver en gerst zogenaamde bèta-glucanen: stoffen die een bijdrage leveren aan een gezond cholesterol en mogelijk ook ontstekingen in de darm afremmen en het risico op dikke darmslijmvliezen verlagen.



Geroosterde wintergroenten met verse worst

Hoofdgerecht • Groente • internet
www.dirk.nl

Portiegrootte: 4 | **Bereidingstijd:** 15 min | **Kooktijd:** 35 min

Ingrediënten

- Winterwortels (300 gram)
- Pastinaak (200 gram)
- Spruitjes (250 gram)
- Uien (2)
- Verse worst (400 gram)
- Ras el hanout of paprikapoeder (1 eetlepel)
- Gedroogde tijm (1 eetlepel)
- Olijfolie (3 eetlepels)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de wortel en pastinaak met een dunschiller en snijd ze in plakjes. Maak de spruitjes schoon en halveer ze. Snijd de uien elk in 6 parten.
2. Verdeel de groenten in de braadslede. Snijd de verse worst in stukken van 3 cm en leg deze tussen de groenten. Strooi de ras el hanout en tijm met wat zout en versgemalen peper erover. Sprenkel de olie hierover.
3. Schuif de braadslede in de oven en rooster de groente en worst in 30-35 minuten gaar en bruin. Schep regelmatig om.



HUTSPOT Waar je uren genoeg aan hebt

Hoofdgerecht • Groente • Rineke Dijinga
weten over eerlijk eten (1) blz 130

Ingrediënten

- De hoeveelheid winterwortelen en uien die je anders gebruikt
- Zoete aardappel en pastinaak (de hoeveelheid moet de helft zijn van de hoeveelheid aardappelen die je anders gebruikt)
- evt. de helft van de aardappelen die je anders gebruikt (maar nodig is dit niet voor een heerlijke stamppot)
 - Scheut koolzaadolie
 - Koffielepel kokosolie
 - Kurkuma, kerrie naar eigen smaak
- Zeezout of biologisch kruidenzout of scheut Tamari
 - 1 à 2 tenen knoflook

Bereiding

Winterwortelen, uien, pastinaak, zoete aardappel en (eventu eel) aardappelen koken. Afgieten en een beetje van het kook vocht bewaren. Zout/tamari door het kooknat mengen. Alles stampen en kooknat, koolzaadolie en kokosolie erdoor doen.

Daarna de kurkuma en de kerrie toevoegen. Lekker pittig op smaak brengen, anders is het wat te zoet. Serveren met in wat kokosolie gebakken vlees, quorn of geroosterde noten/zonnebloempitten. Wil je heel gezond, dan pers je de teen knoflook op het laatst door de hutspot. Anders kun je de knoflook met het gehakt- of quornmengsel mee laten bakken of mee roosteren met de zonnebloempitten.



VENKELSOEP Energie voor je spijsvertering

lunch • Soep • Rineke Dijkstra
weten over (h)eerlijk eten (2) blz 149

Ingrediënten

- 1 dikke ui
- 1 eetlepel kokosolie + beetje roomboter
 - 2 grote venkelknollen
 - Loof van de venkelknollen
 - 1 flinke teen knoflook
 - 400 ml kokosmelk
 - 500 ml water
- 2 kruidenbouillon blokjes (zonder glutamaat)
- 1/3 Spaanse peper zonder zaadjes (of een klein theelepeltje sambal)
 - Verder op smaak maken met nog wat zout en peper
 - nori en amandelschaafsel ter garnering

Bereiding

De uien schillen en in kleine stukjes snijden. In de soeppan doen. Als ze glazig beginnen te worden de kokosolie en roomboter erbij doen. Vervolgens ook de rode peper (of sam bal) en de in stukjes gesneden venkelknollen toevoegen.

Doe dan de kokosmelk, het water en de kruidenbouillon erbij.

Gaar laten worden en vervolgens de teen knoflook erbij doen en pureren. Het loof van de venkel heel fijngesneden over de soep strooien. Geef de nori en het amandelschaafsel er in 2 aparte kommetjes bij zodat ieder naar behoefte wat over de soep kan strooien.



VENKELVOORAFJE

Voorgerechten • Groente • Rineke Dijkstra
weten van eerlijk eten (1) blz 117

Ingrediënten

- 1/2 - 1 venkelknol per persoon
- 1 eetlepel geraspte 30+ kaas of geiten-/schapenkaas
 - Snufje cayennepeper
 - Snufje zwarte peper

Bereiding

Haal het loof van de uiteinden en halveer de venkel. Even gaar laten stomen in een stoompan. Bestrooien met de geraspte kaas en de cayennepeper en heel even (niet bruin laten worden) in de oven of onder de grill zetten. Serveren op een bordje met het fijngesneden venkelloof. Gebruik als garnering een bedje van groene bladeren of sla.



Pastinaakpuree

Hoofdgerecht • Groente • Yvonne van Stigt
Oergondisch genieten blz 179

Portiegrootte: 2

Ingrediënten

- 300-400 g pastinaak
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie

Bereiding

Schil de pastinaak en snijd deze in stukken. Kook de pastinaak samen met de knoflook in ongeveer 15 minuten gaar in een kleine hoeveelheid water. Pureer de groente met een staafmixer en voeg een scheutje olijfolie toe.

Notities

Variatie: snijd de pastinaak in blokjes en bak de wortel samen met wat rozemarijn in olijfolie.