

Sprankenhof | Biologische tuin, winkel en keuken

Workshop 18 oktober 2024 thema duurzaamheid

in samenwerking met Wereldgemeente Loon op Zand

De hoeveelheden zijn op basis van volledig menu, maak je bijvoorbeeld maar 1 onderdeel als hoofdgerecht, pas dan de hoeveelheden aan.

Courgette mosterdsoep (30p)

Ingrediënten:

10 flinke uien

10 tenen knoflook

3 middelgrote aardappelen

Klontje roomboter

6 kruidenbouillonblokjes

3,5 liter water

2500g courgette

3 flinke eetlepels grove mosterd

Een paar draaien peper uit de molen

3 flinke handen verse tuinkruiden zoals peterselie, bieslook, kervel, dragon, selderij etc

Pel de uien, snij ze in grote stukken en fruit ze langzaam, samen met het knoflook, in een klont roomboter of scheut olijfolie (voeg overigens de olijfolie pas toe als de pan heet is).

Schil de aardappelen en doe deze ook in de pan. Vervolgens het water en de bouillonblokjes toevoegen. Laat het aan de kook komen en laat het een paar minuten doorkoken. Daarna ook de in stukken gesneden courgette erbij doen. Laat nog even doorkoken. Voeg de mosterd en peper toe, haal de pan van het vuur en pureer de soep met de staafmixer. Snij de verse kruiden heel fijn en garneer de soep ermee.

Proef even en voeg naar eigen smaak nog wat van deze ingrediënten toe.

Tip:

Kies voor aardappel eventueel 50 of 75 gram knolselderij of pureer een klein potje witte bonen of groene linzen door deze soep

Heb je geen verse kruiden gebruik dan 6 eetlepels gedroogde tuinkruiden

Maak het gezellig aan tafel, serveer de soep in een soep terine

Groen broodje voor bij de soep (30st)

Ingrediënten:

200g zeer fijngesneden boerenkool en palmkool
100g fijngesneden en goed gewassen brandnetels
75g zeer fijn gesneden shiitakes
eventueel 3 gram zeesla
100 tot 125g haver- en boekweitmeel
60ml olijfolie, extra vierge
100g grof gehakte pompoenpitten
flinke hand gemengde kruiden als verse koriander, bieslook, peterselie, daslook, rozemarijn, wat je maar hebt.
peper en Keltisch zeezout naar smaak
3 eieren geklutst
2 gram baksoda (natriumbicarbonaat)

Oven op 140 graden

Bereiding:

Roer alle ingrediënten, behalve de eieren en de baksoda, in een ruime kom door elkaar. Heb je het niet heel fijn gesneden blendeer het mengsel dan even in de blender.
Proef en breng op smaak met zout en peper. Vooral de kruiden maken of breken dit gerecht qua smaak. Als het lekker op smaak is, voeg je de geklute eieren en de baksoda toe en verdeel je het beslag over 30 muffinvormpje. Zet de bakplaat in het midden van de oven en bak de muffins in 25-30 minuten goudbruin en gaar.
Eet ze bij de soep.

Tip:

Koud zijn ze ook erg lekker en ze zijn prima in te vriezen
Ook lekker als lunch
In plaats van boekweitmeel kun je ook voor roggemeel kiezen
Voeg eventueel 12 fijngesneden zongedroogde tomaatjes toe
In plaats van boerenkool kun je ook spinazie gebruiken

Haverschotel met zoete aardappelsaus (15p)

Ingrediënten:

1000 g gekookte (naakte) haverkorrels (deze staat al klaar in de ecostoof)
circa 2 ons seizoensgroente per persoon. In elk geval wat uien, verder wat het seizoen brengt.

Bereiding:

Voor zoveel mensen bereid je dit liever in meerdere pannen dat werkt makkelijker
Snijd de ui en groenten in stukjes. Doe ui in een pan, wanneer de pan heet is (dan begint de ui wat te sissen) voeg je een scheut olijfolie toe. Voeg de groenten toe en smoor ze beetgaar.
Maak op smaak met kurkuma, tamari (of een beetje zout) en een beetje honing (of ketjap).

Stoom de haver warm.

Meng haver en groenten door elkaar.

Saus:

900-950g zoete aardappel
750ml water
1,5 kruidenbouillonblokjes
2 tenen knoflook
circa 25g gember
flinke scheut olijfolie
Evt. rasp citroen of sinaasappel

Schil de zoete aardappelen en kook ze met de rest van de ingrediënten (behalve de olijfolie) tot een saus gaar. Pureer de saus en doe de olijfolie erbij.
Serveer bij de groenteschotel.

Garnering:

3 handjes geroosterde zonnebloempitten.

Rooster de zaden en noten in een droge koekenpan op een heel zacht vuurtje.

Strooi de garnering over de groenteschotel.

Tip: voeg eventueel nog een pluk kiemen en wat geroosterde cashewnoten toe ter garnering.

Knolselderijsaus met quinoa (10p)

Ingrediënten

1000g knolselderij
eventueel 250g pastinaak
flinke scheut olijfolie of anders roomboter
2 flinke fijngesnipperde uien
2 tenen knoflook
30-38g groentebouillonpoeder
een paar draaien peper uit de molen
flinke hand verse kruiden
3 à 5 eetlepels gedroogde dragon of lavas
5 volle eetlepels crème fraîche
eventueel wat limoen of citroensap

Bereiding

Schil knolselderij en wortelpeterselie of pastinaak en snijd in grote blokken.
Kook ze in 1250-1500ml water in zo'n 12 minuten gaar.
Verhit in de tussentijd de olie in een steelpan, fruit de ui en knoflook 5 minuten aan.
Pureer de groenten met het kookvocht fijn. Voeg een beetje water toe tot de saus de gewenste dikte heeft. Voeg toe aan de ui en roer door elkaar.
Voeg de overige ingrediënten toe, proef en voeg naar hartenlust nog wat van de ingrediënten toe.

Serveer met quinoa (ongekookt ca. 20 gram pp) (staat al klaar in de hooimadam)

Tips:

Lekker bij een boerenkool- of spruitjesstampot of zoals deze keer met quinoa.
Door de knolselderij eerst te roosteren in de oven is de smaak intenser.
In plaats van crème fraîche kun je ook haver cuisine gebruiken
Vervang de pastinaak door wortelpeterselie
Gebruik in plaats van groentebouillon (Keltisch) zeezout
Heb je geen verse kruiden gebruik dan 5 eetlepels gedroogde tuinkruiden

Rodekoolsalade met sesamzaadjes (15p)

Ingrediënten:

1500g rode kool

Dressing:

150ml rode wijnazijn

90g honing

Snufje kaneel

6 sinaasappels

60ml zonnebloemolie

3 el sesamololie

Peper en zout

Garnering:

6 eetlepels sesamzaadjes

Bereiding:

Snijd de rode kool met scherp mesje of mandoline heel fijn, of rasp eventueel met een keukenmachine en doe in een kom en voeg de rozijnen toe.

Verwarm de rode wijnazijn met de gembersiroop en kaneel. Rasp de schil van 2 sinaasappels en pers 3 sinaasappels uit. Doe de rasp en het sap in het pannetje met de rode wijnazijn en verwarm mee. Roer de zonnebloemolie en de sesamololie erdoor en maak de dressing op smaak met zout en peper.

Giet de warme dressing over de rode kool met rozijnen en zet een bordje met gewicht erop. Laat de kool zo een uurtje staan zodat het zachter wordt en de smaak er goed in trekt.

Schil de overgebleven sinaasappel, snijd hem in stukjes en schep ze door de salade. Strooi er de sesamzaadjes over en serveer.

Tips:

Voeg in het seizoen rode of blauwe bessen erbij, of gebruik granaatappelpitjes ter versiering.

Laat de sesamzaadjes even poffen in een droge koekenpan

In plaats van sesamzaad kun je ook gehakte amandelen gebruiken

Garneer eventueel ook nog met fijngehakte walnoten en paranoten.

In plaats van honing kun je ook gembersiroop of een andere zoetstof gebruiken.

Knapperige wortelsalade (15p)

Ingrediënten:

1500-1800gram geraspte winterwortel

Dressing:

6 tl versgeraspte gember

6 el rijstazijn of witte wijnazijn

3 el limoensap

3 tl zoete chilisaus

3el honing

6 el olijfolie

3 tl sesamolie

Garnering:

6 bosuitjes

6 takjes bladpeterselie

3 el geroosterde boekweitzaadjes

Bereiding:

Schil de wortels. Rasp de wortel fijn.

Meng in een kommetje alle ingrediënten voor de dressing.

Snijd de lenteuitjes in reepjes en snijd de peterselie grof.

Meng de dressing door de wortels, schep de uitjes en de peterselie erdoor en leg de salade op een schaal. Strooi de kasha erover en serveer.

Tip:

In plaats van kasha kun je ook tarwekiemen of hennepzaad gebruiken of amandelen en/of pistachnoten (lichtgeroosterd in kokosolie) of chiazaad, korianderzaad of wat je maar lekker vindt als knapperige toevoeging.

In plaats van honing kun je ook gembersiroop of een andere zoetstof gebruiken.

In plaats van winterwortel kun je ook waspeen gebruiken

Appeltjes uit de oven (30p)

Ingrediënten

30 appels
15 eetlepels rozijnen
8 theelepeltjes kaneel
8 eetlepels gehakte hazelnoten
4 eetlepels honing
30 kleine klontjes boter
30 lepels griekse yoghurt

Verwarm de oven voor op 200°C.

Laat de appels heel en steek er met een scherp mes of met een appelboor het klokhuis uit. Snij een stukje van de bovenkant en hol de appels een beetje uit. Snij het appelvruchtvlees dat hierbij loskomt in kleine stukjes.

Meng de stukjes appel met de rozijnen, kaneel, gehakte walnoten of hazelnoten en honing. Zet de appels in een ingevette ovenschaal en vul het klokhuisgat met het rozijnenmengsel. Leg op elke appel een klontje boter.

Bak de appels ongeveer 20 minuten in het midden van de oven. Serveer met wat Griekse yoghurt

Tip

Varieer volop met soorten noten

Vervang de rozijnen eens door gedroogde cranberries of vijgen

Superlekker met kleine blokjes pure chocolade door de vulling

In plaats van appels kan je ook peren vullen

In plaats van griekse yoghurt kun je ook een bolletje ijs erbij serveren