



Week 40; 4 oktober

Nieuws

Deze week een echte wintergroente, namelijk boerenkool! Er is iets met boerenkool en vorst, voor degenen die het niet precies weten even een korte uitleg. Onder invloed van vorst zet de boerenkool zetmeel om in suikers, daardoor is hij na de eerste vorst wat zoeter en volgens velen ook lekkerder. Maar ook voor de vorst is het een lekkere groente. Mocht je hem toch wat zoeter willen dan kun je de kool thuis invriezen totdat je het gaat eten.

De boerenkool komt in het pakket als bladeren. Om het blad makkelijk van de steel te halen pak je de steel vast met de onderkant van het blad naar je toe gericht, zet je je duim en wijsvinger op de nerf aan het begin van het blad en ris je het blad van de steel door je duim en wijsvinger snel richt de top te schuiven.

Afgelopen week ben ik ook al wat begonnen met de inventarisatie van mijn zaden voor volgend jaar. Zodoende rees de vraag: zijn er groentes die je volgend jaar graag in het pakket zou willen zien die er dit jaar niet in zaten? Ik kan natuurlijk niet beloven dat het erin komt, maar ik houd me aanbevolen voor suggesties.

Deze week in het pakket:

- Boerenkool
- Pastinaak
- Koolrabi
- Aubergine

De volgende groenten zijn extra te oogsten:

- Palmkool
- Snijbiet
- Koolrabi
- Witte kool
- Rode bietjes
- Wortels
- Aubergine
- Groenselderij
- Snoeptomaatjes
- Pompoen – alle pompoenen zijn eetbaar, maar hebben natuurlijk ook sierwaarde 😊
- Courgette
- Paprika
- Snoeptomaatjes
- Snackpaprika

Recept: Boerenkoolquiche met geitenkaas

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 rode uien
- 300 gram boerenkool panklaar
- 5 eieren
- 125 ml slagroom
- 1 eetlepel pesto
- 100 gram zachte geitenkaas
- 5 plakjes hartige taartdeeg of een zelfgemaakt deeg voor hartige taart

Tip: lekkere geitenkaas is te koop bij de Wolle Sik in Linde, www.wollesik.nl

Werkwijze:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Verwarm een beetje neutrale olie in een ruime pan en fruit de uien even aan. Voeg na een paar minuten de boerenkool toe en bak die ca 5 minuten mee.
- Klop in een ruime kom de eieren los met de slagroom, pesto en de geitenkaas en breng op smaak met wat zout en peper.
- Bekleed een taartvorm, of een ingevette ovenschaal, met het deeg.
- Verdeel de groenten over de bodem en giet het eimengsel er overheen. Plaats het in de oven voor ongeveer 35 minuten.
- Eet smakelijk!