nieuwsbrief 12 oktober 21

Dag iedereen!

Pff, groene paprika's in het pakket. Ik eet eigenlijk alle groenten graag, maar groene paprika is toch niet mijn favoriet. Nuja, een pakket is een pakket en jullie moeten eten wat het pakket schaft! Waarom o waarom zitten deze erin?

Wel lieve mensen, het paprikaseizoen is gedaan! De paprika's die nu nog aan de planten hingen, zullen niet meer verder rijpen. We hebben dus alle planten uit de serre gehaald en de resterende paprika's geoogst. Het is gewoon te koud en de dagen zijn zo kort, dat de serre eigenlijk niet deftig opggewarmd geraakt. Nu er geen tomaten, aubergines en paprika's in de serre meer staan, zien onze serres er direct zo veel leger uit. Maar vergis je niet: er staat wel nog veel fris groen in de serre! Er staat nog veel postelein, veldsla, warmoes, kervel, rucola, en bladmosterd. Precies een beetje een groen lentegevoel als de zon schijnt.

Een groene paprika is gewoon een onrijpe paprika. De groene paprika wordt uiteindelijk rood, oranje of geel. Onrijp betekent niet niet lekker of niet gezond, maar hij smaakt natuurlijk minder zoet! Ik zie zelf als enige optie gevulde groene paprika in mijn keuken, dat is eigenlijk echt wel lekker. (Zie receptje).
Voorts zijn er ook rode bieten en knolselder, echte stevige knolgroenten voor koude dagen. Zelf associeer ik knolselder en rode biet direct met warme bereidingen, maar geraspte rode biet of knolselder zijn echt super lekker en fris! De combinaties rode biet+wortel of knolselder+wortel zijn top, en zeker ook geslaagd met een dressing die zoet-zuur is- bij voorkeur met iets van citrusfruit erin.

Hoewel het november is, is er toch nog eventjes veel werk. We moeten nog de laatste keer veldsla en postelein planten voor dit jaar (daarna beginnen we pas eind februari terug te planten!) De zoete aardappel is nu wel helemaal uit de grond sinds gisteren. We kunnen ook nog steeds vanalles oogsten van buiten, en dus ook van in de serre. Het opruimen van de vruchtgewassen en het klaarleggen van de serre voor de volgende gewassen is natuurlijk ook een grote job! We zullen zelfs volgende week de grond in de serre al klaarmaken om eind januari dan onze eerste wortelen te zaaien, om deze dan eind mei te oogsten. De wortelen van deze week zijn niet van eigen teelt. Er zitten er nog in de grond bij ons, maar ons 'schuddertje' is kapot en in de maak bij de 'smesse'. De smesse is een oud woord voor de plaats waar de smid werkt, maar gebruiken wij (aléja, heb ik overgenomen van mijn vader, dus dat zal wel kloppen...) nu voor de machine en tractorhersteller. Het schuddertje helpt ons de wortelen los te maken uit de grond, maar dat zal dus voor volgende week zijn!

groetjes

Gevulde paprika met gehakt, prei en rijst

gehakt400 g (seitan of tofu gehakt is ook een heel lekker alternatief! Gebruik dan wat sojasaus om een lekker hartige smaak te bekomen), paprika's 4 , rijst 250 , ui1 , prei 1, tomatenpuree2 el, knoflookpoeder1 snuifje, Provençaalse kruiden, kurkuma1 snuifje, cayennepeper, olijfolie, peper en zout

Verwarm de oven voor.
Spoel de paprika's. Snij 2 cm onder het steeltje een kapje af en verwijder de zaadlijsten. Blancheer de paprika's en de kapjes 5 minuten in lichtgezouten water. Laat ondersteboven goed uitlekken. Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Pel en snipper de ui en prei, stoof glazig in een pan met olijfolie en voeg het gehakt en het verkruimelde bouillonblokje toe. Bak het gehakt.
Giet de rijst af en meng met het gehakt, de tomatenpuree en kruid met knoflookpoeder, Provençaalse kruiden, kurkuma en een snuifje cayennepeper. Vul de paprika's met het gehaktmengsel.
Vet een ovenschaal in met olie en zet de paprika's erin. Zet enkele minuten onder de ovengrill of bak ze 25 minuten op 200°C als je wat meer tijd hebt.

Extra Ideetjes: je kan natuurlijk nog vanalles in het gehakt/rijstmengsel draaien: denk maar aan feta, geroosterde hazelnootjes of walnoten, kleine blokjes knolselder en wortel (samen met de prei en ui dan gestoofd!)

Warme bietjes met room

Snij 2 geschilde rode bieten in niet al te grote stukken. Kook ze tot ze beetgaar zijn en meng ze dan met een zeer fijn gesnipperd uitje en een dressing van 4 el appelazijn, 1 el honing, 1 el mosterd en 1 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Werk af met een beetje (soja)room en fijngehakte peterselie.

Als salade is dit ook lekker. Dan laat je de bietjes afkoelen, doe de dressing erop en laat nog een uurtje staan.

Tip: Je kan ook zure room gebruiken ipv gewone room

Knolselder-appelcompote

Snij 1/2 geschilde knolselder in kleine blokjes, evenals 3 geschilde lichtzure appelen. Stoof een gesnipperd uitje aan in wat boter tot het glazig is. Voeg de knolselderblokjes toe en laat 10 min mee bakken. Voeg indien nodig ondertussen een scheutje bouillon toe. Voeg de appelblokjes toe en stoof tot alles gaar is. Kruid met peper en zout.

Knolselder-wortelpuree

Stoom of kook 500 g in blokjes gesneden knolselder en 500 g in schijfjes gesneden wortelen goed gaar. Pureer (of mix) de groenten en meng met een klont boter en een scheutje (soja)room en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Je kan ook nog aardappelen toevoegen natuurlijk, maar zonder aardappelen is het ook heel lekker.

Rode bietensoep

Breng 1 l bouillon aan de kook. Voeg 500 g geschilde en in blokjes gesneden rode biet toe. Kook ca 1 kwartier. Voeg dan 200 g tomatenblokjes uit blik toe en laat even meekoken. Mix de soep. Breng op smaak met sap van 1/2 citroen, peper en zout..

Rode bietensoep met kokosmelk

Fruit 1 gesnipperde ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg 2 geschilde en in blokjes gesneden rode bieten toe en roer goed. Bak even kort mee. Voeg 7,5 dl bouillon toe en breng aan de kook. Laat gedurende 20 min pruttelen.Pureer en voeg 2,5 dl kokosmelk en 1 dl sinaasappelsap toe. Warm nog even door en breng op smaak met peper en zout. Garneer met droog geroosterde pompoenpitten (evt samen met zout geroosterd).



