

Boerenkoolsalade met geroosterde pompoen.

Voor 4 personen: 250 g quinoa, 500 g pompoen, 2 tenen knoflook, 4 blaadjes salie, 2 el honing, 3 el olijfolie, 100 g boerenkool, 1 granaatappel, 1 sjalotje, 4 el appelazijn, 4 el olie, 1 el mosterd, 100 g zonnebloempitten, 150 g feta, peper en zout.

Kook de quinoa gaar in dubbel zoveel gezouten water. Zet het vuur laag zodra het water kookt. Verwarm de oven voor op 200° C. Snijd de pompoen in vieren en verwijder de pitten. Snijd de pompoen vervolgens in blokjes van 3 bij 3 cm. Schik ze in een ovenschaal. Pers de knoflook uit en versnipper de blaadjes salie. Hussel de salie en de knoflook met 1 eetlepel honing en de olie door de pompoen. Zet 20 minuten in de oven of tot de pompoen gaar is. Roer alles regelmatig even door elkaar. Breng een pan met gezouten water aan de kook. Rits de boerenkool van de stelen. Snijd het blad in reepjes van 2 centimeter breed. Leg ze 3 minuten in het kokende water. Spoel af met koud water en laat uitlekken. Breek de granaatappel in twee stukken. Klop de granaatappelpitten met een pollepel uit de schil in een kom. Versnipper het sjalotje. Maak een vinaigrette van sjalot, appelazijn, olie, mosterd en 1 eetlepel honing. Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan. Schik de salade in een mooie schaal. Begin met de quinoa, voeg de blokjes pompoen en de boerenkool toe en hussel alles door elkaar. Serveer de salade lauwwarm of laat de quinoa en de pompoen helemaal afkoelen. Verkruimel de feta over de salade en werk af met de granaatappelpitten en zonnebloempitten. Besprenkel met de vinaigrette.

Recept van Velt

Chuntney van pompoen

Chutney komt uit de Indiase en Pakistaanse keuken en smaakt zoet en scherp. Het is smakelijk bij suddervlees, maar ook bij bijv. een tosti of als dip bij blokjes kaas. Je kunt wat meer maken en bewaren in gesteriliseerde (schoonmaken met kokend water) potten. Een recept voor 4 potten van 400 gram;
2 ons rode ui, 2 tenen knoflook, 4 el olijfolie, 500 gr pompoen, 500 gr appels, 3 eetlepels gembersiroop, 2 theelepels kurkuma, rasp van een citroenschil, 3 theelepels kaneelpoeder, 2 kruidnagelen, 2 theelepels korianderpoeder, 125 gram suiker, 3 deciliter appelazijn.
Snipper de ui. Pers de knoflooktenen uit. Fruit de ui tot glazig en voeg na 2 minuten de uitgeperste knoflook toe. Snijd de pompoen in stukken (dat gaat makkelijker na ca 10 minuten koken). Verwijder de schil en de pitten. Snijd in stukjes van ca 1,5 cm. Snijd de appels in

blokjes. Doe de pompoen- en appelstukjes bij de uien in de pan. Voeg na 10 minuten gembersiroop, kurkuma, citroenrasp en koriander toe. De kaneel en kruidnagelen kunnen er ook bij. Tot slot de suiker en azijn erbij en nog 45 minuten zachtjes laten sudderen. Roer af en toe. Schep de chutney in potten en laat omgekeerd afkoelen.

Wortelpeterselie met groenlof en feta

400 gr wortelpeterselie, 1 groenlof, 180 gram feta of saladekaas, 1 ui, 2 teen knoflook, 20 cl bouillon

Maak de wortelpeterselie schoon en snijd in stukken. Snipper de ui en de knoflook. Was de groenlof en snijd deze in repen. Fruit de ui 2 minuten en doe de knoflook erbij. Roer goed door. Maak 20 cl bouillon naar eigen smaak (water met wat bouillonpoeder) en giet dit over de uien. Doe de de stukjes wortelpeterselie erbij. Breng aan de kook, zet het vuur zachter en laat zachtjes garen met een deksel op de pan. Doe er tussentijds wat vocht bij als het droog kookt. Na zo'n 20 minuten is de wortelpeterselie gaar. Nu kunnen de reepjes groenlof erbij. Roer goed. Als het mengsel te droog is mag er een beetje vocht bij. Roer tot een smeug mengsel (de groenlof mag een beetje bite houden). Verbrokkel er feta over en serveer. Lekker met bonen.

Ovenschotel met rode kool

500 gr aardappelen, 3 ons rode kool, 1 appel, 1 ui, 2 ons gehakt, 2 tl tijm, 2tl kaneel, wat paneermeel (of geraspte kaas), peper en zout.
Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de aardappelen en snijd in schijfjes. Kook de schijfjes 10 minuten tot gaar. Snipper de ui. Snijd de rode kool klein en de appel in blokjes. Bak de ui een paar minuten en voeg de tijm, zout en peper en kaneel toe. Bak in een andere pan het gehakt rul en voeg de stukjes rode kool en appel toe. Bak 10 minuten. Doe de rode kool in een ovenschaal. Schik de aardappelschijfjes erop en verstrooi de paneermeel of kaas erover. Bak 15 minuten.