

WEEK 13 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Na de ouderwetse kou van januari en februari werden we begin maart royaal verwend met een prachtige voorjaarsweek. Het was gewoon ontroerend om te zien hoe vreemden elkaar toelachten met zonnebril en open jas, hoe iedereen op terrassen en tuinbanken de benen uitstreckte en met een lichte zucht de schouders lieten zakken.

We prezen hardop het toenemende licht: 'Ik kwam van kantoor en opeens was het niet meer donker!' en zetten tulpen in een vaas.

Het is een begerig seizoen, de lente. We snakken naar buitenlucht, kijken de bollen uit de grond. Onze leveranciers treffen voorbereidingen voor de aanstaande voorjaarsgroenten: raapsteel, spinazie, tomaatjes. Ook wij kunnen niet wachten tot die frisse gewassen weer in de weekbox zitten, maar we vragen nog een week of wat geduld.

Tot die tijd hebben we het zeker niet slecht. Deze week doet de koolraap dienst in de recepten. Fijn pluspunt van deze wintergroente: de zonnige geel-oranje kleur, waardoor hij al je bord opfleurt. De smaak is licht zoet, een beetje verwant aan die van pastinaak. Een genereuze kool is het bovendien, want je kunt hem stoven, poffen (tip!), frituren, bakken en pureren. Uitstekende speler in zowel de pasta als de curry van deze week!

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Kipkõfte gehakt	gram	200	300	400
Spekreepjes	gram	150	225	300
Landbrood	stuks	klein	middel	groot
Pitabroodjes	pakje	1	2	2
Griekse yoghurt	bak	1	1	1
Extra belegen Bastiaanse kaas	gram	150	2x110	2x150
Aardappelen Nicola	gram	600	900	1200
Peer Conference	stuks	2	3	4
Venkel	stuks	1	2	2
Koolraap	stuks	klein	middel	groot
Bleekselderij	stuks	1	1	1
Raapsteel	gram	50	75	100
Rode peper	stuks	1	1	1
Roodlof	kropje	2	3	4
Prei	stuks	2	3	3
Gele wortel	gram	400	600	800
Dille, koriander en munt	zakje	1	1	1
Rode ui	stuks	1	1	1
Sjalot	stuks	4	4	4

BEWAARTIP

De aardappelen kun je het beste buiten de koelkast bewaren. De overige groenten zijn het gelukkigst in de koelkast. Voor de rest zie THT/TGT op de verpakking. Brood moet afgebakken worden op 220 graden (ca. 10-13 minuten). Besprenkel eerst de korst met water.

Pita met gyros kipgehakt en dilleoghurt met geroosterde aardappeltjes en venkel

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

600 gram aardappelen Nicola
1 stuks rode ui
2 stuks venkel
1 bosje dille
500 gram Griekse yoghurt
2 kropjes roodlof
2 stengels bleekselderij
400 gram kipkõfte -gehakt
8 stuks pitabroodjes

IN HUIS

Olie om te bakken
2 teen knoflook
2 el mayonaise
olijfolie extra vierge scheut

*de IN DE BOX en IN HUIS lijsten zullen online iets afwijken

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Boen de aardappelen schoon en snij in blokjes van ca. 2 cm. Snij de rode ui in parten. Verwijder het uiteinde en loof van de venkels en snij in repen. Meng met olie, peper en zout en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Leg de knoflook (in de schil) ertussen en bak in 20-25 minuten gaar in de oven.
3. Maak de saus. Hak de dille fijn. Meng met de mayo en een goede scheut olijfolie extra vierge door de yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.
4. Snij de roodlof in ringen, hou apart.
5. Snij de bleekselderij in dunne halve maantjes. Verwarm olie in een koekenpan de bleekselderij even aan. Doe het gehakt erbij en bak rul (het is al gezouten).
6. Gebruik de broodrooster voor de pitabroodjes. Geen broodrooster? Leg ze dan even bij de groenten in de oven.
7. Druk de gepofte knoflook uit het schilletje en hak nog wat fijner. Meng door de yoghurt.
8. Snij de pitabroodjes open en vul eerst met wat saus, roodlof, gehakt en als laatst nog wat saus. Doe er eventueel ook een paar reepjes venkel in. Serveer met de rest van de venkel, parten rode ui en aardappelen uit de oven.



Pasta-ovenshotel met spekjes, koolraap en extra belegen kaas

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

400 gram koolraap
2 stuks prei
300 gram spekreepjes
1 stuks sjalot
3 stengels bleekselderij
150 gram extra belegen kaas

IN HUIS

300 gram fusilli volkoren
olie om te bakken
2 teen knoflook
2 tl tijm gedroogd
500 gram passata

*de IN DE BOX en IN HUIS lijsten zullen online iets afwijken

1. Kook de pasta volgens de aangegeven instructies op de verpakking.
2. Schil de koolraap, snij in plakken van 1 cm en dan in kleine blokjes van 1 cm. Verwarm olie in een afdekbare koekenpan of wok en bak op hoog vuur even aan.
3. Kerf de prei in de lengte in en spoel het zand ertussenuit. Snij in ringen en bak een paar minuten mee met de koolraap. Voeg een scheutje water toe, dek af en laat in 10-15 minuten gaar smoren.
4. Verwarm de oven voor op grillstand.
5. Verwarm een heel klein beetje olie in een koekenpan. Bak de spekjes zachtjes uit.
6. Snipper de sjalot. Voeg bij het spek. Hak de knoflook fijn en snij de bleekselderij in dunne halve maantjes. Bak een paar minuten mee, samen met de gedroogde tijm.
7. Voeg de passata bij het spekmengsel. Laat een paar minuten zachtjes pruttelen.
8. Rasp de kaas en vet een ovenschaal in.
9. Check of de groenten gaar zijn. Meng de pasta en het spekmengsel door de groenten, voeg eventueel wat kookvocht toe en check op peper en zout. Doe het mengsel in de ovenschaal. Bestrooi de met de kaas en een scheut olie. Schuif ca. 5 minuten onder de grill zodat de kaas een beetje smelt.

[RECEPT ONLINE](#)



Kokoskoolraapcurry met bulgur en muntyoghurt

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks sjalot
2 stengels bleekselderij
1 stuks rode peper
400 gram koolraap
400 gram wortel geel
2 el muntblaadjes
200 gram Griekse yoghurt
bosje raapsteel
bosje koriander

IN HUIS

olie om te bakken
1 tl korianderpoeder
2 tl kurkumapoeder
1 tl gemberpoeder
1/4 tl kaneel
1/4 tl nootmuskaat
300 ml water
300 gram bulgur
1 el sojasaus
olijfolie extra vierge
citroensap (mag uit een flesje)
kneepje

*de IN DE BOX en IN HUIS lijsten zullen online iets afwijken

1. Snipper de sjalot. Verwarm olie in een afdekbare wok en fruit zachtjes. Snij de bleekselderij in dunne halve maantjes en fruit mee. Hak de rode peper fijn (laat de zaadjes zitten voor meer pit), voeg toe.
2. Schil en snij de koolraap in plakken van 1 cm dik en vervolgens in blokjes van 1 cm. Was de gele wortel en snij in dunne halve maantjes. Voeg de koolraapblokjes, gele wortel en specerijen bij de sjalot. Voeg na een minuutje roerbakken het water toe en laat in ca. 15 minuten afgedekt zachtjes gaar worden (voeg zo nodig meer water toe).
3. Kook de bulgur volgens de instructies op de verpakking.
4. Hak de muntblaadjes fijn. Meng door de yoghurt en breng op smaak met zout en peper.
5. Voeg sojasaus bij de koolraap en laat nog 5 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout. Verwijder de kluitjes van de raapsteel en hak grof. Was met behulp van een slacentrifuge. Warm de laatste paar minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.
6. Hak de koriander fijn. Roer met een flinke scheut olijfolie extra vierge en een kneepje citroensap door de gare bulgur.
7. Serveer de koolraapcurry met de bulgur, (optioneel) pinda's en muntyoghurt.

[RECEPT ONLINE](#)



Prei-linzensoep met raapsteel en landbrood

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks rode ui
300 gram wortel geel
1 stuks prei
4 plakjes landbrood
100 gram raapsteel

IN HUIS

olie om in te bakken
2 teentjes knoflook
1 tl komijnzaadjes
1 tl korianderzaadjes
2 tl paprikapoeder
800 ml kokend water
1 blokje (voor 500ml water)
groentebouillon
400 ml kokosmelk
2 blikken linzen
2 tl suiker

1. Snipper de ui en fruit in wat olie in een soeppan. Schil de wortel en snij in dunne plakjes. Voeg bij de ui. Kerf de prei in de lengte in en spoel zand ertussenuit. Snij in dunne ringen. Voeg bij de ui en wortel en bak mee.
2. Pers de knoflook erbij, voeg de specerijen toe en schep een paar keer goed om.
3. Voeg het kokend water en bouillonblokje toe en breng aan de kook. Laat zachtjes 6-8 minuten afgedekt koken tot de prei en wortel zacht zijn.
4. Verwarm de oven voor op 180 graden voor het landbrood.
5. Pureer de soep met een staafmixer. Voeg daarna de kokosmelk en linzen toe en warm zachtjes even mee. Breng op smaak met peper, zout en evt. als nodig nog een schepje suiker.
6. Besprenkel het landbrood met een drupje water en leg ca. 10 minuten in de oven.
7. Spoel de bos raapsteel af en schud uit. Verwijder de worteltjes (niet de steeltjes) en hak in stukken van 2 à 3 cm. Haal de soep van het vuur en voeg de raapsteel toe. Dek af zodat ze iets slinkt maar wel lekker knapperig blijft.
8. Serveer de soep met plakken landbrood.



Boekweit met spekjes, wintergroenten en frisse yoghurtdressing

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

240 gram spekreepjes
1 stuks prei
4 el Griekse yoghurt
2 el dille
100 gram hart van de bleekselderij
2 kropjes roodlof

IN HUIS

300 gram boekweit
olie om te bakken
1 stuks citroen
2 el olijfolie extra vierge
snufje chili of cayennepeper
1 teentje knoflook

1. Kook de boekweit volgens de aangegeven instructies op de verpakking.
2. Verhit een klein scheutje olie in een koekenpan en bak de spekreepjes knapperig in ca. 20 minuten. Laat uitlekken op een stukje keukenpapier.
3. Kerf de prei in de lengte in, spoel zand ertussenuit en snij in fijne ringen. Verhit een scheutje olie in een afdekbare wok- of hapjespan. Bak de prei op middelhoog vuur. Dek af en laat afgedekt op laag vuur 15 minuten beetgaar smoren.
4. Maak intussen de dressing. Rasp de citroen en pers het sap. Meng in een mengkom het citroensap (1 el bij 2 p) en de rasp, yoghurt, olijfolie extra vierge en een snufje chili of cayennepeper. Pers de knoflook (verwijder het groene loofje als dat er zit, dat maakt het bitter) en voeg toe. Hak de dille fijn, bewaar een deel ter garnering, voeg toe. Breng op smaak met peper en zout.
5. Snij het binnenste lichtgroene deel van de bleekselderij (het hart) in dunne plakjes. Verwijder de onderkant van de roodlof, halveer in de lengte en snij in halve ringen.
6. Meng de boekweit, de prei en de bleekselderij met de dressing. Schep voorzichtig de roodlof erdoor.
7. Serveer de boekweit met daarbovenop de spekjes en garneer met de overige dille.



Harissa-groenten met citroenyoghurt, kruidenolie en pitabroodjes Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

600 gram (ca.) wortel
1 stuks prei
8 stuks pitabrood
1 bosje munt en dille
400 gram Griekse yoghurt

IN HUIS

2 blikjes kikkererwten
1 stuks citroen
4 el olie om te bakken
2 tl paprikapoeder
1 tl komijnzaad gemalen
1 tl korianderzaad
1 tl venkelzaad
0,5 tl knoflookpoeder
0,5 tl karwijzaad
¼ tl chilipoeder
4 teentjes knoflook (in schil)
6 el olijfolie extra vierge
1 tl komijnpoeder (optioneel)
optioneel: 40 gram sesamzaad (geroosterd)

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Spoel de kikkererwten af en dep goed droog met keukenpapier. Doe in een ruime mengkom.
3. Rasp de citroen en pers het sap. Bewaar de uitgeperste citroenhelften.
4. Schil de wortel. Snij in frietformaat of halve maantjes. Kerf de prei in de lengte in en spoel zand er tussenuit. Snij in ringen. Voeg alles bij de kikkererwten en meng met de olie, specerijen, citroensap (ca. 1 el voor 2p), peper en zout.
5. Verspreid de groenten over (een) met bakpapier beklede bakpla(a)t(en) en leg de knoflook (met schil) en de uitgeperste citroenhelften ertussen. Zet een timer voor 20 minuten. Check of de groenten gaar zijn en doe dan de pitabroodjes bij de groenten in de oven (zie tip) en bak nog ca. 3 minuten.
6. Maak intussen de kruidenolie. Hak de muntblaadjes en dille (incl. dunne steeltjes) fijn en meng in een schaaltje met de olijfolie extra vierge, peper en zout.
7. Meng in een kommetje de yoghurt met het komijnpoeder (optioneel). Pers de gepofte knoflook erbij. Voeg de citroenrasp toe en breng op smaak met peper, zout en evt. nog wat citroensap.
8. Doe een flinke schep yoghurt op elk bord, verspreid de groenten erover en besprenkel met de kruidenolie en optioneel de sesamzaadjes. Serveer met de pitabroodjes.

Tip: je kunt de pitabroodjes ook in een broodrooster verwarmen.



Kipkõfte gehaktballetjes met gebakken aardappeltjes en venkelsalade Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 kilo aardappelen Nicola
400 gram kipkõfte gehakt
125 gram Griekse yoghurt
2 stuks venkel
200 gram wortel geel

IN HUIS

olie om te bakken
1 tl paprikapoeder
1 el witte wijnazijn
2 el citroensap (mag uit flesje)
Snufje kerriepoeder
1 tl mosterd
1 el mayonaise
otioneel: handje walnoten

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schrob de aardappelen schoon en snij in plakjes van 1 cm dik. Doe in een mengkom en hussel goed met olie, paprikapoeder en zout. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ca. 25 minuten in de oven.
3. Maak balletjes van het kipkõfte gehakt (ca. 3 balletjes pp). Bak de balletjes in ca. 10 minuten in een beetje olie. Schudt af en toe om.
4. Maak de dressing van de yoghurt, azijn, citroensap, kerriepoeder, mosterd en mayonaise.
5. Snij de venkel in zo dun mogelijke plakjes en doe in een grote slabak. Schil en rasp de wortel fijn en hak optioneel de walnoten grof. Voeg toe, samen met de dressing. Meng goed en zet weg.
6. Serveer de gehaktballetjes met de venkelsalade en aardappels uit oven.