

WEEK 15 - DE INSPIRATIEBOX

crisp × deKrat

Beste Chef,

In Midden-Limburg, vlakbij Neer, ligt biologische boerderij de Waog. Tijdens een recent bezoek bewonderden we hun akkers. Die grenzen aan de Maas, die daar een prachtige bocht door het landschap maakt. Knijp je ogen tot spleetjes, tuur naar de overkant en je ziet Duitsland. Al veertig jaar kweken vader Wiel – officieel met pensioen, maar elke dag op de boerderij - en zoon Joep van den Dool biologische producten. De Waog is een van de oudste en meest succesvolle bioboerderijen van het land. Dat heeft te maken met goede grond, fijne klimatologische omstandigheden en '..omdat wij kunnen rekenen', grijnst Wiel. Volgens ons komt het succes (ook) door hun niet-aflatende nieuwsgierigheid. Bij De Waog telen ze uien, sla, bieten en pompoen, maar hun meest succesvolle product, dat wij ook met liefde bij ze afnemen, is de zoete aardappel, die ze ooit plantten 'om te zien of dat in Nederland kon'. Nu oogsten ze tienduizenden kilo's per jaar. Die worden opgeslagen in hightechkoelruimtes waar de kwaliteit minutieus wordt bewaakt. Wiel en Joep laten machines ontwikkelen en verpakkingen die niet worden stuk geprikt door de spitse zoete aardappel. Laat ze maar schuiven daar, gaan wij lekker koken. Met zoete aardappel uit Limburg.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Ragù-gehakt half om half	gram	200	300	400
Runder-lamsmerguez	stuks	2	3	4
Pain au levain blond	stuks	klein	middel	groot
Biologisch oud snijbaar Weidevogel	gram	125	200	250
Zure room	bakje	klein	middel	groot
Griekse yoghurt	bak	1	2	2
Kastanjechampignons	gram	225	350	450
Aardappelen Doré	gram	600	900	1200
Zoete aardappel oranje	gram	300	450	600
Peer Conference	stuks	2	3	4
Knolselderij	stuks	klein	middel	groot
Paprika rood	stuks	2	3	4
Venkel	stuks	2	2	2
Winterpostelein	bosje	klein	middel	groot
Wortel	stuks	2	2	2
Rode peper	stuks	1	1	1
Koriander, dille en peterselie	zakje	1	1	1
Gele ui	stuks	klein	middel	groot
Rode ui	stuks	2	2	2
Sjalot	stuks	klein	middel	groot

BEWAARTIP

De zoete aardappel 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.

Ovenschotel met ragù-gehakt, paprika en knolselderij Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1200 gram aardappelen Doré
400 gram knolselderij
400 gram half-om-half gehakt ragù gekruid
1 stuks gele ui
2 stuks paprika rood
100 gram oud snijbaar kaas
Weidevogel

IN HUIS

Olie om te bakken
2 teen knoflook
100 gram tomatenpuree
4 tl mosterd (Dijon)
Olijfolie extra vierge scheutje

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

1. Schil de aardappelen en knolselderij en snij in hapklare stukken (de knolselderij iets kleiner). Zet samen net onder water in een grote pan. Voeg zout toe, dek af en breng aan de kook. Kook 15-20 minuten vanaf dat het water kookt. Verwarm olie in een koekenpan of wok en bak het gehakt rul.
2. Snipper de ui, snij de paprika in stukjes en hak de knoflook. Bak een paar minuten mee als het gehakt rul is.
3. Verwarm de oven voor op de grillstand.
4. Maak ruimte in het midden van de pan en bak de tomatenpuree een minuutje aan om te ontzuren.
5. Rasp de kaas.
6. Giet de aardappelen en knolselderij af, maar bewaar wat kookvocht. Stamp tot een grove puree. Maak smeugig met wat kookvocht en olijfolie. Voeg de mosterd en geraspte kaas toe en roer goed door. Check op peper en zout.
7. Doe het gehaktmengsel in een ingevette ovenschaal en verdeel de puree eroverheen. Maak met een vork patroontjes. Besprenkel met nog wat olijfolie extra vierge en zet in de oven tot het een mooi bruin korstje heeft (ca. 5 minuten).

Goed om te weten: Het gehakt is gekruid met korianderpoeder, komijnpoeder, venkelzaad, gedroogde tijm en rozemarijn. Let op! Het is al gezouten



**Mexicaanse bowl met merguez,
zoete aardappel, tortillachipjes
en zure room**
Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

600 gram zoete aardappelen
2 stuks paprika rood
1 stuks rode ui
4 stuks runder-lamsmerguez-
worstjes
15 gram koriander
1 bakje zure room

IN HUIS

3 tl paprikapoeder
2 tl komijnpoeder
Cayennepeper mespuntje (optioneel)
2 teen knoflook
Olie om te bakken
1 stuks limoen
2 blikjes bonenmix met mais
2 el water
150 gram tortillachips

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Was de zoete aardappelen, verwijder lelijke plekkjes en snij in halve maantjes van ca. 1 cm dik. Snij de rode paprika in repen en de grote rode ui in parten.
3. Meng alles in een kom met het paprikapoeder, komijnpoeder, eventueel een mespunt cayennepeper, zout, peper, de knoflook in schil en een scheut olie. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster 15–20 minuten in de oven.
4. Verwarm olie in een koekenpan en bak de worstjes rondom bruin en gaar in ca. 8 minuten.
5. Warm de bonenmix zachtjes op in een steelpantje (in eigen vocht). Giet af.
6. Hak de koriander (incl. dunne steeltjes) fijn. Rasp de schil van de limoen. Meng samen met de zure room en het water in een kommetje. Doe er een kneepje limoensap en het water bij. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
7. Druk de gepofte knoflook uit het velletje en prak/snij fijn. Roer door de zure room.
8. Serveer de groenten uit de oven met de worstjes, bonenmix flinke dot zure room en optioneel tortillachipjes.

[RECEPT ONLINE](#)



**Romige tagliatelle met
paddenstoelen, venkel en
winterpostelein**
Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

400 gram knolselderij
1 stuks sjalot
1 stuks venkel
1 bosje winterpostelein
15 gram dille
15 gram peterselie
450 kastanjechampignons

IN HUIS

Olie om te bakken
2 teen knoflook
300 gram tagliatelle
Optioneel: 1 stuks citroen
Chilivlokjes naar smaak (optioneel)
300 ml sojacuisine

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

1. Zet een ruime pan water met zout op voor de pasta.
2. Verwarm olie in een koekenpan of wok. Snij dunne plakken van de knolselderij, schil ze en snij in kleine blokjes van 0,5 tot 1 cm. Bak even stevig aan. Snipper de sjalot en fruit zachtjes mee. Verwijder het hart en loof van de venkel, snij in kleine stukjes. Hak de knoflook fijn, bak beide even mee. Voeg een scheutje water toe, dek af en bak zachtjes ca. 5 minuten tot de groenten gaar zijn. Schud af en toe.
3. Kook de pasta volgens de aangegeven instructies op de verpakking. Giet af, maar bewaar wat kookvocht.
4. Was de winterpostelein m.b.v. een slacentrifuge. Hak grof en hou apart.
5. Rasp (optioneel) de citroen. Hak de dille en peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn.
6. Snij de champignons in plakjes. Bak in wat olie de champignons in een koekenpan op hoog vuur in ca. 5 minuten bruin en gaar. Voeg zout en peper toe.
7. Roer de sojacuisine, kruiden en (optioneel) de citroenrasp door de venkel en knolselderij. Breng op smaak met zout, peper, (optioneel) een kneepje vers citroensap en evt. chilivlokjes.
8. Roer de tagliatelle, winterpostelein en champignons voorzichtig door de saus. Warm kort mee. Voeg evt. wat kookvocht toe om het smeùger te maken. Serveer direct.

[RECEPT ONLINE](#)



Boekweit met kastanjechampignons, zoete aardappel, knolselderij en oude kaas

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
200 gram knolselderij
400 gram zoete aardappel
15 gram peterselie
350 gram kastanjechampignons
100 gram biologisch oud snijbaar
Weidevogel

IN HUIS

600 ml kokend water
Boter en olie om te bakken
300 gram boekweit
1 blokje (voor 500 ml) groentebouillon
6 el milde olijfolie voor de kruidenolie
1 teentje knoflook
Kneepje citroensap
Klontje boter
Optioneel: 80 gram walnootstukjes

1. Zet de waterkoker aan met de aangegeven hoeveelheid water. Smelt een goede klont boter in een soeppan. Snipper de ui en fruit glazig. Voeg de boekweit toe en roerbak een minuut mee. Voeg het kokende water en bouillonblokje toe. Dek af en kook in ca. 15 minuten gaar. Zet hierna het vuur uit en laat nog 5 minuten staan met de deksel erop.
2. Schil intussen de knolselderij en snij in kleine blokjes van 0,5 tot max (!) 1 cm. Verwarm olijfolie in een wok of koekenpan. Bak daarin de knolselderij op middelhoog vuur. Schil en snij intussen de zoete aardappel in even kleine blokjes en voeg toe. Dek af en laat in ca. 8 minuten beetgaar smoren. Schep af en toe om.
3. Hak de peterselie fijn. Doe de milde olijfolie in een steelpannetje en voeg de peterselie toe. Verwarm zachtjes (let op: de olie mag niet koken).
4. Snij de champignons in kwarten of achtsten. Verwijder de deksel van de pan en voeg bij de groenten. Bak op hoog vuur stevig mee tot ze bruinen en beetgaar worden. Hak de knoflook fijn. Draai het vuur zacht als de champignons beetgaar zijn en bak de knoflook nog heel even mee. Breng op smaak met peper, zout en een kneepje citroensap.
5. Rasp de kaas. Roer de helft (!) van de geraspte kaas door de boekweit samen met een klont boter. Breng op smaak met peper en zout en een kneepje citroensap.
6. Haal de peterselieolie van het vuur, giet in een kommetje en laat even afkoelen.
7. Optioneel: Hak de walnoten in stukjes en bak de walnootstukjes in een droog koekenpannetje knapperig.
8. Schep de boekweit op een bord en verdeel daarover de groenten. Garneer met een klein lepeltje peterselieolie naar smaak, de rest van de kaas en optioneel de walnootstukjes.



Stevige knolselderij-wortel- bonensoep met mosterdcroutons en venkel-peer-slaatje

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
2 stuks wortel
1 stuks knolselderij
1 stuks pain au levain blond
1 stuks venkel
2 stuks peer Conference

IN HUIS

Olie om te bakken
1 teen knoflook
1 tl kerriepoeder
1 tl komijnpoeder
1 liter water
1 blokje groentebouillon
3 el boter
3 el mosterd (Dijon) (voor de croutons)
1 tl gedroogde tijm
0,5 tl zout
3 el olijfolie extra vierge
1 el witte wijnazijn
2 tl mosterd (Dijon) (voor de sla)

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snipper de ui. Verwarm olie in een soeppan en fruit de ui zachtjes (!). Voeg wat zout toe.
3. Schil de wortel en snij in stukken van ca. 2 cm. Snij de knolselderij in plakken van ca. 2 cm, schil (met de dunschiller) en snij in blokjes van ca. 2 cm.
4. Hak de knoflook fijn en doe met kerriepoeder en komijnpoeder bij de ui. Bak een minuut mee. Voeg de gesneden groenten toe, schep een paar keer om en voeg het water toe (kokend als je sneller klaar wil zijn) met bouillonblokje. Dek af. Kook in ca. 15 minuten gaar.
5. Bereid de croutons voor. Smelt de boter met wat olie zachtjes in een grote koekenpan. Wacht tot het schuimt. Zet het vuur uit. Roer de mosterd erdoorheen samen met de gedroogde tijm en het zout. Snij het brood in blokjes. Schep goed door de broodblokjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ca. 10 minuten in de oven tot knapperig.
6. Maak in een slakom een vinaigrette van de olijfolie extra vierge, azijn, mosterd, peper en zout. Verwijder het hart en loof van de venkel en snij in dunne plakjes. Schep goed door de vinaigrette en zet weg.
7. Schil de peer en snij in plakjes. Voeg bij de venkel in vinaigrette.



Traybake met merguez en funky yoghurtsaus

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

600 gram aardappelen Doré
 400 gram zoete aardappelen oranje
 1 stuks venkel
 1 stuks paprika rood
 15 gram peterselie
 1 stuks rode peper
 1.5 bakje Griekse yoghurt
 4 stuks runder-lamsmerguez worstjes

IN HUIS

Olie om te bakken
 2 tl gedroogde tijm
 1 stuks citroen
 2 teen knoflook in de schil
 2 el mayonaise

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Boen de aardappelen schoon en snij in wedges van max (!) 1 cm breed. Schil de zoete aardappel en snij in iets dunnere partjes. Verwijder het kontje en loof van de venkel en snij grof. Snij de rode paprika in repen.
3. Doe alles samen in een grote mengkom en besprenkel royaal met olie, peper, zout en gedroogde tijm. Knijp het sap van de citroen erbij (gooi de schil niet weg!). Hussel goed om.
4. Verdeel in een grote ovenschaal en leg de citroenschil erbij. Kneus de knoflook in de schil en leg ertussen. Bak totaal ca. 25 minuten in de oven, maar zet een wekker op 18 minuten, dan gaan de worstjes erbij.
5. Snij de peterselie en rode peper fijn (verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt). Meng door de yoghurt, met de mayonaise, peper en zout.
6. Bak de worstjes in een koekenpan in wat olie een paar minuten rondom aan. Hussel de groenten als de wekker gaat en leg de worstjes er bovenop. Bak nog ca. 7 minuten.
7. Haal de gepofte knoflook uit de schil, prak of snij fijn en roer door de yoghurtsaus.
8. Serveer de traybake en worstjes met de funky yoghurtsaus.



Pasta met kastanjechampignons en Weidevogel kaas

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

300 gram kastanjechampignons
 1 stuks sjalot
 1 stuks venkel
 125 gram zure room
 10 gram peterselie
 100 gram oud snijbaar kaas
 Weidevogel

IN HUIS

300 gram pasta
 Olie en boter om te bakken
 Klontje boter
 2 teentjes knoflook

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verwijder het loof en onderkant van de venkel. Snij in dunne repen. Snij de kastanjechampignons in plakjes.
3. Verwarm olie en een klontje boter in een koekenpan. Wanneer de boter gesmolten is voeg je de kastanjechampignons toe. Voeg zout toe en bak de champignons gaar.
4. Snipper de sjalot en hak de knoflook fijn. Voeg samen met de venkel aan de pan toe en bak mee. Schep de zure room erdoorheen en voeg versgemalen peper toe.
5. Giet de pasta af en meng door de champignon-roomsaus heen.
6. Hak de peterselie en rasp de kaas. Verdeel deze nog een beetje over de borden.