

WEEK 17 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Waterkers is een van de gezondste groenten ter wereld. Ter wereld! Bomvol vitamines en mineralen, anti-oxydanten en omega 3, om maar iets te noemen. Dat wisten wij ook niet, maar leerden we van Koen Ketelaars. Samen met Bernadette Cusack - 'Zij is de boerin, ik kan vooral goed praten.' - is Koen de trotse eigenaar van kwekerij De Klispoel, de enige boerderij in Nederland waar waterkers wordt geteeld. Biologisch. Ketelaars stroomt over van enthousiasme voor zijn kwekerij. 'Waterkers groeit in grond én stromend water. Daarom is deze locatie zo geschikt: onderaan een stuwwal die dateert uit de ijstijd. In de aardlagen zit kwelwater vol zuurstof, ijzer en mineralen. Waterkers doet het daar supergoed op. Onze slasoorten trouwens ook.'

Ketelaar loodst ons langs de bedden, waar kabbelend water de rustgevende soundtrack is. Nu, in het vroege voorjaar overdekken plastic tunnels de bedden. 'Hierdoor kunnen we jaarrond oogsten.' Tot onze verbazing snijden Bernadette en haar collega's de waterkers handmatig. Razendsnel. 'Alleen in de zomer kan het machinaal,' zegt Koen, 'dan komt de waterkers gelijkmatiger op.'

Oogsten gebeurt 's ochtends, waarna de waterkers op de eigen productielijn van De Klispoel meteen wordt verpakt. 'En dan direct naar onze klanten,' zegt Koen. 'Verser wordt het niet.'

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Kippendij gyros	gram	240	360	480
Runderburger	stuks	2	3	4
Hamburgerbroodjes	stuks	3	5	6
Friese geitenkaas ui en knoflook	bakje	1	1	2
Griekse yoghurt	bak	1	1	1
Ei	stuks	6	10	12
Mango chutney	potje	1	1	1
Olijventapenade	bakje	1	1	1
Lupinebonen	pakje	1	1	1
Mais	blikje	1	1	1
Aardappelen Beemster Valery	gram	700	1100	1400
Appel	stuks	2	3	5
Paprika rood	stuk	1	1	2
Waterkers	zakje	1	1	1
Cherrytomaatjes	gram	250	375	500
Venkel	stuks	klein	klein	middel
Witte kool	gram	600	1000	1000
Groene peper	stuk	1	1	2
Spinazie	gram	100	250	250
Dille en koriander	bosje	1	1	1
Ui	stuk	2	2	2
Rode ui	stuks	1	1	1

BEWAARTIP

De tomaatjes en paprika horen eigenlijk buiten de koelkast bewaard te worden, maar omdat ze koud worden vervoerd, is het slim om ze in de koelkast te 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.

Runderburger en spiegelei op een broodje met appel-kool-kerriesalade en gebakken aardappeltjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

700 gram aardappelen Beemster Valery
500 gram witte kool
1 bakje Griekse yoghurt
1 bosje dille
1,5 stuks appel
4 stuks runderburger
4 stuks ei
4 stuks hamburgerbroodje
100 gram cherrytomaatjes
waterkers blaadjes naar smaak

IN HUIS

olie om te bakken
2 el mayonaise
2 el appel of witte wijnazijn
2 tl mosterd (Dijon)
1 tl kerrievoeder
mayo en/of ketchup naar smaak

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Was de aardappelen en snij in blokjes van ca. 2 cm. Meng met olie, peper en zout en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ca. 25 minuten in de oven. Zet een wekker op 20 minuten, dan gaan de hamburgerbroodjes erbij.
3. Snij de witte kool in dunne reepjes. Doe in een slabak met wat zout. Kneed een minuutje, zo wordt ze zachter, want je breekt de vezels door het kneden.
4. Maak een dressing van de yoghurt, mangochutney, mayonaise, (appel- of) witte wijnazijn, mosterd, kerrievoeder, peper en zout. Meng door de witte kool.
5. Hak de dille fijn en snij de appel (met schil) in kleine blokjes, voeg toe.
6. Verwarm olie in een koekenpan. Bak de burgers een paar minuten per kant of wat langer als je ze liever doorbakken hebt.
7. Haal de burgers uit de pan en hou warm. Bak in het vet een spiegelei per persoon.
8. Draai de oven naar 180 graden en leg de broodjes de laatste 3-4 minuten (kort, omdat de oven nog vrij heet zal zijn) bij de aardappeltjes (of leg op een rooster erboven).
9. Snij de cherrytomaatjes in dunne plakjes.
10. Beleg elk broodje met wat mayo en ketchup, een paar blaadjes waterkers, de plakjes cherrytomaat, een burger en het spiegelei. Serveer met de aardappeltjes en koolsalade.

[RECEPT ONLINE](#)



Kipgyros met kleurrijke orzo en ingelegde ui Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks rode ui
1 stuks gele ui
1 stuks venkel
1 stuks paprika rood
400 gram cherrytomaatjes
1 blikje mais
400 gram kippendij gyros
80 gram waterkers

IN HUIS

300 gram orzo
2 el rode wijnazijn
2 teen knoflook
olie om te bakken
2 tl gedroogde tijm of oregano

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

1. Kook de orzo volgens de instructies op de verpakking.
2. Snij de rode ui in dunne halve ringen. Meng in een kommetje met de rode wijnazijn, een snufje zout en eventueel een klein snufje suiker. Zet apart en schep af en toe om.
3. Snipper de gele ui. Pers of snij de knoflook fijn. Verwarm een flinke scheut olie in de pan en fruit de gele ui en knoflook zachtjes aan. Voeg zout toe.
4. Verwijder loof en onderkant van de venkel en snij in kleine blokjes. Snij ook de paprika in stukjes. Voeg bij de ui, strooi de tijm of oregano erover en bak ca. 5 minuten mee op middelhoog vuur.
5. Halveer de cherrytomaatjes en laat de maïs uitlekken. Voeg bij de groenten en bak nog 3 tot 4 minuten mee, tot de tomaatjes zacht worden.
6. Bak de kipgyros in een beetje olie in ca. 6 minuten rondom gaar en bruin.
7. Schep de gekookte orzo bij de groenten en warm zachtjes mee. Voeg eventueel wat van het bewaarde pastakookvocht toe om het smeug te maken.
8. Voeg het bakvet van de kip bij de orzo met groenten. Breng op smaak met peper en indien nodig nog wat zout.
9. Was de waterkers, verwijder de grote stelen en hak grof. Haal de orzo van het vuur en schep de waterkers losjes door het gerecht.
10. Serveer de orzo in diepe borden. Verdeel de ingemaakte rode ui (laat het vocht eerst even uitlekken) erover.

[RECEPT ONLINE](#)



Indiase gebakken aardappels funky roerei, pinda's en mangochutney Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

700 gram aardappelen **Beemster Valery**
1,5 stuks groene peper
500 gram witte kool
1 stuks gele ui
1 bosje koriander
8 stuks ei
6 el yoghurt
200 gram spinazie
mango chutney naar smaak

IN HUIS

olie om te bakken
1 tl komijnpoeder
1 el gember
2 tl garam masala
1 tl kurkuma
2 el mayonaise
optioneel: 80 gram pinda's gebakken en ongezouten

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

1. Was de aardappelen en snij in hapklare stukjes.
2. Verwarm een goede hoeveelheid olie in een afdekbare wok of hapjespan. Bak de komijnpoeder even aan. Voeg p.p. twee flinke draaien peper uit de molen toe, gevolgd door de aardappelen. Roerbak een paar minuten op hoog vuur. Draai het vuur zachter, dek af en laat ca. 10 minuten voorgaren.
3. Snij de groene peper (incl. zaadlijsten) in ringetjes. Schil en rasp de gember. Haal de deksel van de aardappelen en bak mee.
4. Snij intussen de witte kool in parten en dan grof, zodat het in stukjes uit elkaar valt.
5. Voeg wat extra olie toe gevolgd door de witte kool en bak op stevig vuur nog ca. 8 minuten. Schep af en toe om. De kool en aardappelen moeten beetgaar worden met bruine randjes.
6. Snipper intussen de gele ui fijn. Verwarm olie in een koekenpan en fruit zachtjes(!).
7. Hak de koriander fijn. Klop de eieren los met de 1/3e van de yoghurt, wat zout en peper. Meng de koriander erdoor (bewaar eventueel wat voor garnering). Voeg als de ui glazig is de garam masala, de kurkuma en een scheut olie toe en bak heel eventjes mee. Giet de eieren erbij en schep ca. 2 minuten stevig om tot je een smeug roerei hebt.
8. Maak een sausje van de andere 2/3e van de yoghurt en de mayonaise.
9. Breng de aardappelroerbak op smaak met zout en laat de spinazie vlak voor het serveren door er doorheen slinken.
10. Serveer met het roerei en garneer optioneel met de pinda's. Serveer met het sausje en mangochutney naar smaak.

[RECEPT ONLINE](#)



Risotto met spinazie, cherrytomaatjes en Friese geitenkaas

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 bakje Friese geitenkaas ui en knoflook
waterkers naar smaak
1 stuks paprika rood
250 gram cherrytomaatjes
200 gram spinazie

IN HUIS

300 gram risotto
1 blokje groentebouillon
800 ml water
olie om te bakken

1. Bereid de bouillon voor met behulp van een waterkoker.
2. Verhit olijfolie in een koekenpan. Bak de risottorijst 1 minuut al omscheppend tot de korrels glazig zijn. Voeg een soeplepel bouillon toe. Voeg steeds als het vocht is opgenomen weer wat bouillon toe. De rijst moet bij elkaar ca. 15 min. koken. De bouillon hoeft niet op en de rijst mag nog een lichte bite hebben.
3. Zet de helft van de kaas in een bakje op tafel. De rest gaat straks door de risotto. Zet ook wat rucola in een bakje op tafel.
4. Snij de paprika in stukjes en bak in een koekenpan met olie. Halveer de cherrytomaatjes en voeg toe. Bak ca. 5 minuten.
5. Meng als de rijst gaar is maar nog wel een beetje nattig de spinazie erdoor tot het is geslonken. Meng de andere helft van de kaas erdoor en breng op smaak met peper.
6. Verdeel de risotto over de borden, daarover heen de paprika en tomaat. Garneer met de waterkers en kaas.



Runderburger met kleurrijke koolsalade en gebakken aardappeltjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram aardappelen Beemster Valery
100 ml Griekse yoghurt
400 gram witte kool
1 stuks paprika rood
250 gram cherrytomaatjes
4 stuks runderburger
dille naar smaak

IN HUIS

olie om te bakken
3 el mayonaise
2 tl mosterd
1 kneepje citroensap (mag uit flesje)
1 teentje knoflook
mayonaise en/of ketchup

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Was de aardappelen en snij in blokjes van 2 cm. Meng met olie, zout en peper. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak in ca. 25 minuten goudbruin en gaar.
3. Maak in een grote slakom een dressing van yoghurt, mayonaise, mosterd, citroensap, peper en zout. Pers de knoflook erbij (verwijder het groene loofje als dat erin zit).
4. Snij de witte kool in dunne sliertjes. Doe in een slabak met wat zout. Knead een minuutje, zo wordt ze zachter, want je breekt de vezels door het kneden.
5. Was en snij de paprika en cherrytomaatjes in stukjes. Meng de groenten door de dressing.
6. Verwarm olie in een koekenpan. Bak de burgers ca. 3 minuten per kant.
7. Hak intussen de dille. Meng door de salade en breng goed op smaak met zout en peper.
8. Serveer de burgers met de salade, gebakken aardappelen en evt. mayonaise en/of ketchup naar smaak.



**Kleurrijke orzo met Friese geitenkaas,
lupineboontjes, ingelegde rode ui en
zonnebloemcrunch**
Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks rode ui
- 1 stuks gele ui
- 1 stuks venkel
- 1 stuks rode paprika
- 400 gram cherrytomaatjes
- 1 blikje mais
- 1 pakje lupinebonen
- 1,5 bakjes Friese geitenkaas
- 80 gram waterkers

IN HUIS

- 300 gram orzo
- 2 el rode wijnazijn
- suiker snufje (optioneel)
- 60 gram zonnebloempitten
- 2 teentjes knoflook
- olie om te bakken
- 2 tl gedroogde tijm of oregano

1. Kook de orzo volgens de instructies op de verpakking.
2. Snij de rode ui in dunne halve ringen. Meng in een kommetje met de rode wijnazijn, een snufje zout en eventueel een klein snufje suiker. Zet apart en schep af en toe om.
3. Rooster de zonnebloempitten in een ruime (groot genoeg voor de groenten straks) droge koekenpan of hapjespan tot ze beginnen te kleuren. Laat afkoelen op een bordje.
4. Snipper intussen de gele ui. Pers of snij de knoflook fijn. Verwarm een flinke scheut olie in de pan en fruit de gele ui en knoflook zachtjes aan. Voeg zout toe.
5. Kook de orzo al dente in ca. 8-10 minuten en giet af (bewaar een klein scheutje kookvocht).
6. Verwijder loof en onderkant van de venkel en snij in kleine blokjes. Snij ook de paprika in stukjes. Voeg bij de ui, strooi de tijm of oregano erover en bak ca. 5 minuten mee op middelhoog vuur.
7. Halveer de cherrytomaatjes en laat de maïs uitlekken. Voeg bij de groenten en bak nog 3 tot 4 minuten mee, tot de tomaatjes zacht worden. Giet de lupinebonen af en voeg toe, zodat ze meewarmen.
8. Schep de gekookte orzo bij de groenten en warm zachtjes mee. Voeg eventueel wat van het bewaarde pastakookvocht toe om het smeugig te maken. Voeg de olie van de geitenkaasblokjes toe en proef op zout en peper.
9. Hak de waterkers grof. Haal de orzo van het vuur en schep de waterkers losjes door het gerecht.
10. Serveer de orzo in diepe borden. Verdeel de ingemaakte rode ui (laat het vocht eerst even uitlekken) erover. Garneer met de geitenkaasblokjes en de geroosterde zonnebloempitten.



**Noedels met witte kool,
spinazie, paprika en omelet**
Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks paprika
- 400 gram witte kool
- 1 groene peper
- 1 stuks rode ui
- 6 eieren
- 200 gram spinazie

IN HUIS

- 150 gram noedels
- 4 el olie
- 2 teentjes knoflook
- 100 ml oestersaus
- 1 el ketjap manis
- 1 el melk

1. Kook de noedels volgens de instructies op de verpakking.
2. Was en snij de paprika in stukjes. Halveer de witte kool, verwijder het hart en snij daarna in dunne reepjes. Snij de groene peper (incl. zaadlijsten) in ringetjes.
3. Hak ook de knoflook fijn en snipper de ui.
4. Verhit 4 el olie in een grote wok of braadpan en fruit daarin de knoflook en de ui. Als de ui glazig is voeg je de paprika en witte kool repen toe. Roer een paar minuten goed om op hoog vuur en draai het vuur hierna laag.
5. Als de witte kool wat zacht begint te worden voeg je 100 ml (liefst) oestersaus of anders ketjap toe. Laat nog door sudderen op laag vuur onder af en toe roeren.
6. Maak ondertussen de omelet. Breek 6 eieren in een kom en klop grondig los met peper, zout, 1 el melk, 1 el ketjap en 1 el olie.
7. Verhit een pan op hoog vuur. Als de pan goed warm is voeg je de helft van het eimengsel toe en laat rustig stollen, evt. met een deksel. Keer om zodat beide kanten bruin zijn. Haal de gare omelet uit de pan, rol op en houdt warm. Maak ondertussen de tweede omelet en rol die ook op als gaar. Snij vervolgens in plakjes.
8. Als de omeletten klaar zijn roer je de noedels door de witte kool. Laat de spinazie vlak voor het serveren door er doorheen slinken.
9. Breng op smaak met peper en zout.
10. Serveer de noedels met de omelet.