WEEK 26 - DE INSPIRATIEBOX

crisp × deKrat

Beste Chef,
Begin jaren twintig werd bleekselderij gebombardeerd tot wondergroente. En wel door Anthony William, 'medical medium'. Allerhande 'spirits' hadden William ingefluisterd welke voeding onbegrepen ziektes kon genezen, en bleekselderij prijkte hoog op het lijstje wondermiddelen. Goed voor je immuunsysteem, ontstekingsremmend en genezend voor tal van ziekten. Aldus William.
Zijn opvatting werd omarmd door Gwyneth Paltrow, Novak Djokovic en de Kardashians. En als de Kardashians iets omarmen gaat het hard, dat weten we allemaal. Sindsdien begonnen miljoenen mensen de dag met een halve liter bleekselderijsap.
Nu is geen van Williams gezondheidsclaims wetenschappelijk bewezen. Toch raden ook wij het eten van bleekselderij van harte aan, het is een gulle groente. Boordevol vitamine A, K, C en stampvol vezels. Funfact: die vezels verdwijnen wel wanneer je bleekselderij in de slow juicer gooit, zoals Williams fans.
Daarom zijn we voorstander van bleekselderij in een maaltijd. Onmisbaar in de soffrito, de basis voor elke serieuze tomatensaus: een mengsel van ui, wortel en bleekselderij dat je heel zachtjes en liefst zo lang mogelijk fruit. Je maakt fijne salades met bleekselderij, of een lente-achtige risotto met bite. Of je dient hem, zoals deze week, lekker geblakerd op in de couscous!

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Lengfilet	stuks	2	3	4
Lams-rund gehakt TexMex	gram	200	300	400
Landbrood	stuks	klein	middel	groot
Hangop	bakje	1	1	1
Zure room	bakje	1	2	2
Gele curry specerijen	bakje	klein	middel	groot
Rode linzen	gram	120	180	240
Aardbeien	bakje	1	2	2
Bleekselderij	stronk	1	1	1
Cherrytomaatjes	gram	400	600	800
Venkel	stuks	2	2	2
Courgette	stuks	1	2	2
Aubergine	stuks	1	2	2
Wortel	stuks	2	2	2
Spinazie	gram	200	300	400
Komkommer	stuks	1	2	2
Dille en munt	zakje	klein	middel	groot
Gele ui	stuks	2	2	2

BEWAARTIP

De tomaten, courgette en aubergine 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.

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 26

Lengfilet met geroosterde venkel, couscous en umami-limoendressing

Hoofdgerecht

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks venkel
6 stengels bleekselderij
400 gram cherrytomaten
10 gram dille
4 stuks lengfilet

IN HUIS

olie en boter om te bakken
250 gram couscous volkoren
1 stuks limoen
1 teen knoflook
2 el olijfolie extra vierge
3 el sojasaus

2 tl honing
0,5 tl chilivlokken

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en zet de waterkoker aan.
2. Verwijder de onderkant en het loof van de venkel. Snij de venkel in dunne parten. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olie, peper en zout. Bak 15-20 minuten in de oven. Schep halverwege om.
3. Halveer de bleekselderijstengels. Snij in stukjes van ca. 4 cm. Verwarm ruim olie in een koekenpan en voeg toe. Bak ca. 4 minuten zonder te roeren. Schep daarna om en bak nogmaals ca. 5 minuten zonder te roeren, tot de bleekselderij mooi geblakerd is. Breng op smaak met zout en peper. Draai het vuur uit en leg een deksel op de pan zodat de stengels nog iets zachter worden.
4. Bereid de couscous volgens de instructies op de verpakking.
5. Halveer de tomaatjes. Hak de dille (incl. dunne steeltjes) fijn.
6. Dep de vis droog en kruid met peper en zout. Verwarm boter en olie in een koekenpan. Bak de vis 5 minuten aan één kant, keer om en bak nog 2 minuten aan de andere kant.
7. Rasp de limoen en pers het sap. Bewaar de rasp voor later. Hak de knoflook fijn. Maak in een mengkom een dressing van de sojasaus, limoensap, knoflook, olijfolie extra vierge, honing, chilivlokken (evt. minder als er kinderen mee eten) en wat zout.
8. Voeg de couscous, bleekselderij, venkel, tomaatjes en dille toe aan de dressing. Schep alles goed door elkaar. Serveer de vis met de couscous en garneer met de limoenrasp.

RECEPT ONLINE

Orzo met gekruid lams-rundergehakt, aubergine en komkommer-muntslaatje

Hoofdgerecht

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
400 gram lamsrundergehakt
2 stuks aubergine
400 gram cherrytomaten
10 gram munt
150 ml hangop
1,5 stuks komkommer

IN HUIS

1 blokje groentebouillon (blokje voor 500 ml)
olie om te bakken
2 teentjes knoflook
300 gram orzo
1 stuks limoen
2 el mayonaise

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

1. Breng alvast een ruime pan water aan de kook voor de orzo. Voeg het bouillonblokje toe.
2. Snipper de ui. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan en fruit glazig. Pers de knoflook erbij. Voeg het gehakt toe als de ui glazig is en bak op middelhoog vuur rul.
3. Snij intussen de aubergine in blokjes van 1-2 cm. Voeg bij het gehakt en bak op hoog vuur mee tot ze begint te kleuren (ca. 5 minuten). Voeg de tomaatjes (in z'n geheel) toe. Doe de deksel op de pan en stoof zachtjes ca. 10 minuten tot de aubergine helemaal zacht is en de tomaatjes gepoft.
4. Kook de orzo volgens de instructies op de verpakking.
5. Maak de hangopdressing voor de komkommer. Rasp de limoen boven een slakom. Hak de muntblaadjes fijn en voeg toe, samen met de hangop en de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
6. Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snij in dunne kwartmaantjes en schep vlak voor het aan tafel gaan door de hangopdressing.
7. Schep de orzo door het gehakt-auberginemengsel. Serveer met de komkommersalade.

RECEPT ONLINE

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 26

Rode linzencurry met spinazie, crispy kikkererwten en pinda's

Hoofdgerecht

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
2 stengels bleekselderij
200 gram wortel
1 bakje gele curry specerijen
240 gram rode linzen
400 gram spinazie
100 ml hangop

IN HUIS

olie om te bakken
2 teentjes knoflook
400 ml kokosmelk
400 ml kokend water
0,5 blokje groentebouillon (blokje voor 500 ml)
1,5 pakje kikkererwten
2 tl paprikapoeder
300 gram zilvervliesrijst
optioneel: 80 gram pinda's versgebrand ongezouten

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en zet de waterkoker aan.
2. Verwarm olie in een afdekbare wok, snipper de gele ui en fruit zachtjes. Snij de bleekselderij in plakjes en bak mee. Voeg wat zout toe.
3. Schil de wortel en snij in kleine blokjes van 1 cm. Hak de knoflook fijn. Voeg samen met het bakje specerijen en bij de ui en bak even mee.
4. Voeg de rode linzen, de kokosmelk en het kokend water toe. Verkruimel het groentebouillonblokje erbij. Dek af en laat ca. 25 minuten zachtjes pruttelen. Roer af en toe, want linzen koeken snel aan. Voeg indien nodig nog wat water toe.
5. Spoel de kikkererwten af en laat goed uitlekken. Meng samen met een scheut olie, de paprikapoeder en zout en peper in een ovenschaal. Bak ca. 25 minuten tot ze krokant en goudbruin zijn. Hussel na ca. 15 minuten om.
6. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
7. Roer de laatste 5 minuten de spinazie door de linzencurry en laat slinken. Breng op smaak met zout en peper.
8. Serveer de curry samen met de rijst, de Crisp(y) kikkererwten, een lepeltje hangop en garneer eventueel met de pinda's.

RECEPT ONLINE

Turkse pizza met lams-rundergehakt, knoflook-wortel-hangopsaus en tomatensalade

Hoofdgerecht

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
2 stengels bleekselderij
400 gram lams-rundergehakt
1,5 bakje hangop
400 gram cherrytomaatjes
150 gram bleekselderijhart
4 handjes spinazie
200 gram wortel

IN HUIS

olie om te bakken
4 teentjes knoflook
2 el mayonaise
140 gram tomatenpuree
6 stuks Libanees flatbread
2 el olijfolie extra vierge
1 el wittewijnazijn
optioneel: mespuntje chilipoeder

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snipper de ui. Verwarm olie in een koekenpan en fruit samen een paar minuten. Snij de bleekselderij in kleine stukjes en bak mee.
3. Voeg als de ui glazig is het gehakt toe en bak rul. Pers driekwart (!) van de knoflook erbij en bak rustig verder.
4. Maak de hangopsaus. Pers de rest van de knoflook bij de hangop (verwijder evt. groen loofje als die er zit!). Voeg de mayonaise en wat zout en peper toe.
5. Smeer de tomatenpuree op het Libanese flatbread. Verdeel het gehaktmengsel erover en besprenkel met olijfolie. Bak 8-10 minuten in de oven.
6. Snij het bleekselderijhart (het binnenste lichtgroene deel) in dunne plakjes, doe in een slakom. Halveer de cherrytomaatjes en voeg toe samen met een handje spinazie per persoon. Maak de salade aan met de olijfolie extra vierge, de azijn en peper en zout.
7. Rasp de wortel. Roer door de hangopsaus (en/of deels door de salade). Is de saus te dik, verdun dan met wat drupjes water. Voeg naar smaak chilipoeder toe en verdeel over de pizza's. Serveer de salade erbij.

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 26

Courgettesoep met landbrood

Lunchgerecht

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks landbrood
1 stuks gele ui
2 stuks courgette
1 bakje zure room

IN HUIS

1 teentje knoflook
olie om te bakken
1 tl tijm gedroogd
1 tl oregano gedroogd
1 blokje groentebouillon (blokje voor 500 ml)
500 ml water

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. Besprenkel het brood met water en bak af in 10-13 minuten.
2. Snij de courgette in halve maantjes. Snipper de ui. Hak de knoflook fijn.
3. Verhit olie in een soeppan. Fruit de ui en knoflook aan. Voeg de courgette toe en bak 5 minuten.
4. Voeg de tijm, oregano en bouillon toe bij de courgette en laat afgedekt 20 minuten zachtjes koken.
5. Voeg de zure room toe en pureer met een staafmixer.
6. Serveer de soep met een sneetje brood en evt. wat olijfolie extra vierge met zout in een schaalte om het brood in te dippen.

Gegrilde aubergine met yoghurtsaus en een linzensalade

Hoofdgerecht

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks aubergine
1 stuks courgette
2 stuks venkel
4 el hangop
240 gram rode linzen
15 gram muntblaadjes

IN HUIS

olie om te bakken
paprikapoeder naar smaak
1 el mayonaise
1 el sojasaus
0,25 tl komijnpoeder
1 teentje knoflook
kneepje citroensap (mag uit flesje), voor de saus
optioneel: 60 gram pecannoten
2 stengels lente-ui
2 el olijfolie extra vierge
2 el balsamicoazijn
1 el citroensap (mag uit flesje), voor de linzen

1. Snij de aubergine en courgette in blokjes van ca. 3 cm. Verwarm olie in een grote koekenpan of wok en bak de aubergine en courgette in 10-15 minuten gaar op hoog vuur (laat het goed bruin bakken). Breng op smaak met zout en peper en eventueel wat paprikapoeder naar smaak.
2. Kook de rode linzen in ca. 15 minuten in een klein pannetje. Giet af.
3. Verwijder het loof en hart van de venkel en snij in plakjes. Verwarm olie in een koekenpan en bak de venkel goudbruin.
4. Meng de hangop samen met de mayonaise, sojasaus, komijnpoeder, knoflook, citroensap en breng op smaak met zout en peper.
5. Bak eventueel de pecannoten een paar minuten in een droog koekenpannetje.
6. Hak 2/3e van de munt fijn en snij de lente-ui in dunne ringetjes. Meng samen met de linzen, olijfolie extra vierge, balsamicoazijn en citroensap. Breng op smaak met zout en peper.
7. Verdeel de linzensalade over de borden en serveer met de gebakken aubergine, courgette, venkel en het hangopsausje. Garneer met de rest van de munt blaadjes en eventueel de pecannoten.

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 26

Crumble met aardbeien

Nagerecht

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

500 gram aardbeien
hangop naar smaak

IN HUIS

100 gram bloem
75 gram boter (koud, in blokjes)
50 gram suiker

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Halveer de aardbeien en verdeel ze over een ovenschaal
3. Meng met een mixer of je handen de bloem, boter en suiker tot kruimels.
4. Strooi het mengsel over de aardbeien en bak 25 minuten af.
5. Serveer met een schep hangop!