

WEEK 32 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Nieuw-Zeelandse spinazie is eigenlijk een verkeerde naam voor de groente van deze week. Die is familie van ijskruid, het vetplantje waar waterdruppels zo mooi op blijven liggen. De vorm van het blad lijkt wat op spinazie, waarschijnlijk verklaart dat de benaming.

Net zo gezond is het ook. Dat weten we door de bemanning van James Cook. Toen deze aankwam in Nieuw-Zeeland, na een maandenlange tocht, waren de meeste mannen doodziek van de scheurbuik. Veroorzaakt door een gebrek aan vitamines. Na het eten van de eerste de beste groente die ze aantroffen knapte de bemanning razendsnel op. Geen wonder: Nieuw-Zeelandse spinazie barst van de vitamine C. De wetenschappers bij Cook aan boord die uitheemse dieren en planten verzamelden, waren dolenthousiast. Zij brachten de zaden van deze supergroente naar Europa. In het Engels heet Nieuw-Zeelandse spinazie 'everlasting spinach'. Die benaming is even praktisch als adequaat, want je kunt eindelijk blaadjes van de plant blijven oogsten, zeker als het een warme zomer is. Poëtisch is het ook: everlasting spinach klinkt toch als een gedicht? Everlasting liefde, everlasting zomers, everlasting vriendschap, everlasting etentjes. Wie wil er nou geen everlasting?

Op jullie everlasting gezondheid!

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Runderburger	stuks	2	3	4
Lengfilet (zonder huid)	stuks	2	3	4
Pain Gris	stuks	klein	middel	groot
Hummus	bakje	1	1	1
Falafel	pakje	1	2	2
Sumakmix specerijen	bakje	klein	middel	groot
Aardappelen Nicola	gram	500	750	1000
Hollandse druiven	bakje	1	2	2
Venkel	stuks	2	2	2
Tomaat pomodori	stuks	2	3	4
Nieuw-Zeelandse spinazie	gram	150	225	300
Aubergine	stuks	1	2	2
Cherrytomaatjes	gram	350	525	700
Wortel	stuks	2	2	2
Spinazie	zakje	1	1	1
Puntpaprika rood	stuks	1	2	2
Courgette	stuks	1	2	2
Peterselie en koriander	bosje	1	1	1
Rode ui	stuks	2	2	2

BEWAARTIP

De tomaten, courgette, paprika 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.

Gebakken leng met rijstsalade en kappertjesdressing

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks venkel
4 stuks tomaat pomodori
1,5 stuks puntpaprika rood
1,5 stuks courgette
1 bosje peterselie
4 stuks lengfilet

IN HUIS

250 gram zilvertviesrijst
4 el kappertjes
6 el olijfolie extra vierge
2 e l citroensap (mag uit flesje)
2 el sojasaus
1 tl honing
olie en boter om te bakken

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
3. Verwijder de onderkant en het loof van de venkel en snij in dunne partjes. Leg in een ovenschaal. Besprenkel met olijfolie, peper en zout. Bak 15-20 minuten in de oven.
4. Hak de kappertjes grof. Meng samen met de olijfolie extra vierge, citroensap, sojasaus en honing tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout.
5. Snij de pomodori tomaten en puntpaprika in stukjes van 1cm. Snij de courgette in heel kleine blokjes. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn. Meng deze (rauwe) groenten met 3/4de van de kappertjesdressing door de gare rijst. Breng op smaak met peper en zout.
6. Dep de vis droog en kruid met peper en zout.
7. Verwarm boter en olie in een koekenpan. Bak de vis ca. 3 minuten aan elke kant.
8. Serveer de rijstsalade met de venkel en leg de vis er bovenop. Verdeel de rest van de kappertjesdressing over de vis.



Runderburger met gewokte Nieuw-Zeelandse spinazie, aubergine en aardappeltjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1000 gram aardappelen Nicola
2 stuks aubergine
300 gram Nieuw-Zeelandse spinazie
(uit NL)
300 gram cherrytomaatjes
4 stuks runderburger

IN HUIS

olie om te bakken
2 teentjes knoflook
mayonaise 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, verwijder eventueel lelijke plekkjes, en snij in stukken van ca. 2 cm. Meng in een mengkom met olijfolie, zout en peper en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Doe in de oven en bak 20-25 minuten.
 3. Snij de aubergine in blokjes van max. 1 cm. Verwarm olie in een wok of koekenpan. Bak op hoog vuur ca. 5-10 minuten tot je de tomaatjes toevoegt.
 4. Spoel intussen de Nieuw-Zeelandse spinazie af. Verwijder alleen het dikste deel van de stelen (die zijn taai), snij de dunne stelen en het blad grof. Hou apart.
- Goed om te weten:** Je ontvangt deze week Nieuw-Zeelandse én gewone spinazie. Nieuw-Zeelandse spinazie heeft stevigere, dikkere blaadjes en een iets pittigere smaak. De naam verwijst naar de soort, niet naar het land van herkomst. Die van ons komt van kwekerij Groenesteeg in Nederland!
5. Voeg als de aubergine (beet)gaar is de tomaatjes toe en bak even kort aan. Pers de knoflook erbij en voeg een snuf zout toe. Bak 1 minuut mee.
 6. Verwarm olie in een koekenpan. Bak de burgers een paar minuten per kant of wat langer als je ze liever doorbakken hebt.
 7. Voeg de Nieuw-Zeelandse spinazie toe aan de groenten en bak al omscheppend totdat deze slinkt. Breng op smaak met peper en zout.
 8. Serveer de burger met de gewokte groenten, aardappeltjes en wat mayo naar smaak.

[RECEPT ONLINE](#)



Falafel met bulgursalade, spinazie, sumakvinaigrette en hummus

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 bakje sumakmix specerijen
2 pakjes falafel
4 el rode ui (klein) gesnipperd)
200 gram wortel
400 gram cherrytomaatjes
1 bosje koriander
1 zakje spinazie (let op)
1 bakje hummus

IN HUIS

240 gram bulgur
6 el olijfolie extra vierge
2 el rodewijnazijn
2 tl honing
1 pakje kikkererwten
olie om te bakken
citroensap kneepje (mag uit flesje)

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

1. Bereid de bulgur volgens de instructies op de verpakking.
2. Maak de vinaigrette. Meng de specerijen, olijfolie extra vierge, rodewijnazijn en honing in een mengkom. Breng op smaak met peper en zout.
3. Giet de kikkererwten af, laat uitlekken.
4. Verwarm ruim olie in een koekenpan en bak de falafel in 4-5 minuten rondom goudbruin en warm.
5. Snipper de rode ui heel fijn. Schil en rasp de wortel grof. Halveer de tomaatjes. Hak de koriander (incl. dunne steeltjes) fijn. Meng door de vinaigrette samen met de kikkererwten en bulgur. Breng op smaak met een kneep citroensap.
6. Schep de spinazie goed door de warme bulgur en groenten, zodat deze iets slinkt. Serveer met de falafel en een lepel hummus.

Let op: Je ontvangt deze week Nieuw-Zeelandse én gewone spinazie. Nieuw-Zeelandse spinazie heeft stevigere, dikkere blaadjes en een iets pittigere smaak. De naam verwijst naar de soort, niet naar het land van herkomst. Die van ons komt van kwekerij Groenesteeg in Nederland! Voor dit recept gebruik je de gewone spinazie.

Goed om te weten: het sumakmix specerijenbakje voor 2p bevat 1 tl sumak, 0,5tl oregano en 1/8e tl chilipoeder. In het bakje voor 4p zit het dubbele.

[RECEPT ONLINE](#)



Gebakken lengfilet met tomaten-groentestoof, gebakken venkel en couscous

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks rode ui
1 stuks aubergine
200 gram wortel
1 stuks venkel
0,5 bosje peterselie
4 stuks lengfilet

IN HUIS

2 teentjes knoflook
2 tl ras el Hanout specerijen
1 blikje tomatenstukjes
100 ml water
0,5 blokje groentebouillon (blokje voor 500 ml)
250 gram couscous
olie en boter om te bakken

1. Snipper de ui. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan. Fruit de ui zachtjes.
2. Snij blokjes van de aubergine en bak mee met de ui. Schil de wortel en snij in dunne halve of kwart maantjes. Bak mee en voeg wat zout toe.
3. Hak de knoflook fijn en bak even mee als de ui glazig is, samen met de specerijen. Voeg de tomatenstukjes toe, samen met het water en bouillonblokje. Dek af en laat zachtjes pruttelen.
4. Kook de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Verwijder loof en onderkant van de venkel en snij in plakjes. Bak de venkel op hoog vuur tot ze bruint. Schud af en toe om.
6. Snij intussen de peterselie fijn. Dep de lengfilet vast droog en bestrooi met peper en zout.
7. Breng de venkel als ze beetgaar is op smaak met zout en peper. Pers er, als je dat lekker vindt, op het laatst een knoflookteentje bij en schud een paar keer om. Haal uit de pan en hou warm. Voeg wat verse olie en/of boter toe en bak de lengfilet op hoog vuur op de huid tot bruin (ca. 3 minuten). Draai om en bak nog 1 à 2 minuten.
8. Maak de couscous los met een vork, meng een deel van de verse kruiden erdoor en breng op smaak met een scheutje olijfolie en extra vierge en peper.
9. Serveer de couscous met de tomatenstoof, gebakken venkel en de visjes. Bestrooi met de rest van de kruiden.



Broodje gegrilde paprika met hummus en een salade van venkel, tomaten en linzen

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks Pain Gris
2 stuks puntpaprika rood
1 stuks rode ui
1 stuks venkel
2 stuks tomaten pomodori
1 bakje hummus

IN HUIS

4 el olijfolie
2 el balsamicoazijn
1 blikje linzen
1 teentje knoflook
1 tl zout
1 tl mosterd
4 el olijfolie extra vierge

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en bak het brood 10-13 minuten in de oven.
2. Snij de puntpaprika in lange repen van 1 cm dik.
3. Snij de ui in halve ringen. Hussel de ui en de puntpaprika in een grote ovenschaal goed met de olijfolie, zout, peper en de helft(!) van de balsamicoazijn. Zorg dat alles goed bedekt is. Schuif ca. 25 minuten in de oven.
4. Spoel de linzen af en laat uitlekken in een vergiet.
5. Maak de dressing: pers de knoflook en wrijf het zout er heel goed door. Roer de mosterd, olijfolie extra vierge en de rest van de balsamicoazijn er goed doorheen.
6. Haal het loof van de venkel en verwijder het hart. Snij in kleine stukjes. Snij de tomaten in kwarten. Meng met de linzen door de dressing.
7. Snij 4 sneetjes van het brood. Doe de hummus in een bakje met een flinke scheut lekkere olijfolie en zet op tafel.
8. Laat iedereen naar smaak hummus op het broodje smeren en dan met geroosterde groenten beleggen.
9. Serveer de broodjes met de overgebleven geroosterde groenten en de linsensalade.



Pitabroodjes met falafel en spinazie-tomatenslaatje

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks rode ui
500 gram cherrytomaatjes
1 bosje peterselie
1 stuks courgette
pakjes falafel
4 handjes spinazie
1 bakje hummus

IN HUIS

1 el wittewijnazijn
naar smaak olijfolie extra vierge
olie om te bakken
1 tl oregano (gedroogd)
8 stuks pitabroodjes

1. Snipper de ui en doe 1 eetlepel (bij 4p), nog iets fijner gesnipperd, in een bakje met de wittewijnazijn en zet even weg. Bewaar de rest van de ui voor straks.
2. Halveer de cherrytomaatjes. Doe in een schaal met een scheutje olijfolie extra vierge, peper en zout. Snipper de peterselie en voeg de helft(!) toe.
3. Fruit de rest van de ui in wat olie in een wok. Voeg zout toe.
4. Snij de courgette in blokjes van 1 cm, voeg toe en bak nog een minuut of 4 mee – schep af en toe om. Voeg als de courgette beetgaar is de gedroogde oregano, peper en evt. nog wat zout toe.
5. Verwarm ruim olie in een koekenpan en bak de falafel in 4-5 minuten rondom goudbruin en warm. Rooster de pitabroodjes in de broodrooster of gebruik de oven.
6. Voeg de ui in azijn bij de tomaten en meng er de spinazie doorheen.
7. Beleg de pitabroodjes met wat hummus, een beetje van het spinazie-tomatenslaatje, de courgette en de falafel. Serveer de pita's met de rest van de salade.



Runderburger op een broodje met aardappeltjes en venkel-tomatensalade

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1000 gram aardappelen Nicola
1 stuks venkel
500 gram cherrytomaatjes
1 bosje koriander
4 stuks runderburger

IN HUIS

olie om te bakken
4 el (milde) olijfolie
2 tl mosterd
3 el citroensap (mag uit flesje)
4 stuks hamburgerbroodjes
naar smaak mayonaise

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Was de aardappelen, verwijder eventueel lelijke plekkjes, en snij in stukken van ca. 2 cm. Meng in een mengkom met olijfolie, zout en peper en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Doe in de oven en bak 25 minuten. Zet een wekker op 20 minuten, dan gaan de broodjes erbij.
3. Maak in een kom de dressing van de (milde) olijfolie, mosterd, citroensap, peper en zout. Verwijder het hart en loof van de venkel en snij in (zo dun mogelijke) plakjes. Meng door de dressing.
4. Halveer de cherrytomaatjes en voeg de helft toe toe aan de venkel.
5. Hak de koriander fijn.
6. Verwarm olie in een koekenpan. Bak de burgers een paar minuten per kant of wat langer als je ze liever doorbakken hebt.
7. Draai de oven naar 180 graden en leg de broodjes de laatste 4-5 minuten bij de aardappeltjes (of leg op een rooster erboven).
8. Beleg elk broodje met een paar overgehouden cherrytomaatjes, een burger en mayo. Serveer met de aardappeltjes en venkel-tomatensalade.