

WEEK 36 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p x deKrat

Het blad lijkt op een drakentong, al heeft geen mens die ooit gezien.

De bloesem van rozenbottel in de zon, de geur van aarde waar na lange tijd de eerste regendruppels op vallen, het parfum dat je opvangt wanneer je onder een bloeiende iep doorrijdt. Zo subtiel is dragon, zowel in geur als in smaak. Een exclusief kruid, waar vaak moeilijk de hand op is te leggen. Zoals het hoort eigenlijk, bij zaken die bijzonder en de moeite waard zijn. De Latijnse naam is *Artemisia dracunculus* en dat *dracunculus* staat voor 'kleine draak'. In het Nederlands staat dragon dan ook bekend als drakenkruid of drakenbloed. Misschien komt het door de vorm van het blad, dat op een drakentong lijkt, al heeft geen mens die ooit gezien. Enfin, de woeste naam heeft dit kruid niet verdiend, dit plantje verfijnt elk ingrediënt, elke saus, elke vinaigrette. De beroemdste toepassing van dragon is die in béarnaisesaus. De echte dan, de vers geklopte saus van eigeel, geklaarde boter en een ingekookt mengsel van sjalotten, witte wijn en gekneusde peperkorrels. Afgemaakt met fijngehakte verse dragon natuurlijk. Jullie maken er een vinaigrette mee die de couscoussalade sprookjesachtig lekker maakt.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Runderspekjes	gram	150	225	300
Zalmfilet op de huid	stuks	2	3	4
Brood Pain au levain blond	stuks	klein	middel	groot
Geitenkaas	rolletje	1	2	2
Griekse yoghurt	bak	1	1	2
Aardappelen Nicola	gram	500	750	1000
Appel Elstar	stuks	2	3	4
Venkel	stuks	1	2	2
Waterkers	zakje	klein	middel	groot
Rode bieten	gram	400	600	800
Flespompoe	stuks	1	1	1
Bloemkool	stuks	klein	middel	groot
Rucola	zakje	1	1	1
Roodlof	kropje	1	2	2
Tomaatjes gekleurd	gram	300	450	600
Koolrabi	stuks	1	1	2
Wortel	stuks	1	1	1
Aubergine	stuks	1	2	2
Dille en dragon	zakje	1	1	1
Sjalot	stuks	klein	middel	groot
Rode ui	stuks	klein	middel	groot
Knoflook	bol	1	1	1

BEWAARTIP

De tomaten 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.

Zalmburger met bietenborani, waterkers, aardappelwedges en venkel

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram rode bieten
1 stuks venkel
1000 gram aardappelen Nicola
4 stuks zalmfilet
1 bosje dille
1 stuks sjalot
1 teentje knoflook
150 gram Griekse yoghurt
0,5 zakje waterkers

IN HUIS

olie om te bakken
1 tl honing
2 tl mosterd
2 el rodewijnazijn
2 el olijfolie extra vierge
mayonaise naar smaak

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Schil de rode biet en snij in blokjes van 1 cm. Verwarm olie in een afdekbare hapjespan of wok en bak de bietenblokjes enkele minuten aan. Voeg een scheutje water toe (ca. 50 ml bij 2p), dek af en laat zachtjes gaar smoren in 15-20 minuten. Schep tussentijds om.
3. Verwijder de onderkant en het loof van de venkel en snij in dunne plakken. Was de aardappelen en snij in wedges. Meng beide in een mengkom met olie, peper en zout. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ca. 20-25 minuten in de oven.
4. Dep de zalm droog met keukenpapier. Doe in de keukenmachine (of het bakje van de staafmixer) en maal grof.
5. Hak de dille fijn en snipper de sjalot. Doe de zalm in een mengkom en voeg de sjalot en 2/3e van de dille (!) bij de zalm, samen met de honing, mosterd, zout (0,25 tl bij 2p) en peper naar smaak. Meng goed en maak 1 burger p.p.
6. Maak in een serveerschaal de dressing voor de bieten. Pers de knoflook in de schaal en meng met zout (0,25 tl bij 2p) tot een pasta. Meng de rode wijnazijn en olijfolie extra vierge erdoor.
7. Check of de bieten (beet)gaar zijn en voeg bij de dressing.
8. Verwarm olie in een koekenpan en bak de zalmburgers 2-3 minuten per kant.
9. Meng de overgebleven dille samen met de yoghurt bij de bieten. Haal de blaadjes waterkers af en schep vlak voor serveren erdoorheen.
10. Serveer de burgers met de bietenborani en de ovengroenten en mayonaise naar smaak.



Penne met runderspekjes, pompoe, aubergine en gepofte knoflook

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram flespompoe
1 stuks aubergine
300 gram runderspek
6 tenen knoflook
75 gram rucola

IN HUIS

olie om te bakken
1 tl chilivlokken
300 gram penne volkoren
1 stuks citroen
4 el olijfolie extra vierge
1 tl suiker

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Was en snij de pompoe (de schil is eetbaar) en aubergine in blokjes van ca. 1 cm. Meng met de spekjes, knoflook in de schil, olie, peper en chilivlokken. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak 15-20 minuten in de oven tot de groenten gaar zijn en de spekjes knapperig.
3. Bereid de penne volgens de instructies op de verpakking.
4. Rasp en pers de citroen. Meng met de olijfolie extra vierge, suiker en versgemalen peper tot een dressing. Haal de gepofte knoflook (uit de oven) uit de schil en prak met een vork. Meng door de dressing. Breng op smaak met peper en optioneel zout (let wel op dat de spek ook zout bevat).
5. Meng de penne met de groenten uit de oven en de dressing. Garneer met de rucola.

[RECEPT ONLINE](#)



Couscous met dragondressing, bloemkool en gepaneerde geitenkaas

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks bloemkool
1 stuks venkel
1 stuks rode ui
1 bosje dragon
1 teentje knoflook
300 gram tomaatjes gekleurd
2 rolletjes geitenkaas
0,5 zakje waterkers

IN HUIS

olie en boter om te bakken
1 tl honing
250 gram couscous volkoren
1 stuks citroen
6 el olijfolie extra vierge
2 tl mosterd
40 gram panko broodkruim

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

NB. Op de foto zie je paarse bloemkool. Helaas kwam de oogst later op gang, waardoor je gewone bloemkool in de box vindt. Volgende week vind je de paarse bloemkool wel in je box.

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. Zet de waterkoker aan voor de couscous. Verdeel de bloemkool in kleine roosjes en de steel in stukjes. Verwijder de onderkant en het loof van de venkel en snij in dunne plakken. Meng beide met olie, peper en zout en verdeel op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster 20-25 minuten in de oven.
2. Verwarm een klont boter in een afdekbare koekenpan. Snij de rode ui in halve ringen en bak bruin in de boter op middelhoog vuur. Voeg de balsamicoazijn en honing toe en roer door. Dek af en laat langzaam garen en karamelliseren op laag vuur (hoe langer hoe lekkerder).
3. Bereid de couscous volgens de instructies op de verpakking.
4. Maak de dressing. Pers de citroen (ca. 1 el bij 2p) in een bakje. Haal de blaadjes dragon af, hak grof (ca. 1 el bij 2p), voeg toe, samen met de olijfolie extra vierge en mosterd. Pers de knoflook erbij en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
5. Halveer de tomaatjes. Meng de dressing en tomaatjes door de couscous als ze gaar is.
6. Zie eerst tip. Meng op een bord met de panko, zout en peper. Haal de voorgesneden plakjes geitenkaas voorzichtig los uit het rolletje en wentel door de panko. Druk een beetje aan. Verwarm ruim olie in een koekenpan en bak de gepaneerde geitenkaasjes rustig bruin aan beide zijden.
7. Haal de blaadjes waterkers af. Meng vlak voor serveren door de couscous, samen met de bloemkool en venkel. Proef af op peper, zout, citroensap en olijfolie. Serveer gekaramelliseerde ui en gepaneerde geitenkaas.

Tip: Sneller aan tafel? Brokkel de koude geitenkaas over de salade en bewaar de panko voor een andere keer.

[RECEPT ONLINE](#)



Koolrabisalade met appel

Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 2 el Griekse yoghurt
- 1 stuks appel Elstar
- 300 gram koolrabi
- 300 gram tomaatjes gekleurd
- 1 bosje dille
- 2 stuks roodlof

IN HUIS

- 1 el wittewijnazijn
- 3 el olijfolie extra vierge
- 1 tl mosterd

1. Maak in een slakom een dressing van de wittewijnazijn, olijfolie extra vierge, mosterd, yoghurt, peper en zout.
2. Schil de appel en koolrabi grondig en snij in kleine blokjes van 1 cm.
3. Halveer de tomaatjes.
4. Hak de dille fijn.
5. Meng alles door de dressing.
6. Verwijder het uiteinde van de roodlof en snij in repen. Meng vlak voor serveren door de salade.



Toast met gegrilde aubergine, geitenkaas, walnoot en honing

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 0,5 stuks brood pain au levain
- 1 stuks aubergine
- 0,5 rolletje geitenkaas
- 4 handjes rucola

IN HUIS

- olie om in te bakken
- 1 handje walnoten
- 2 el honing

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. Besprenkel het brood met wat water en bak het in ca. 10-13 minuten af.
2. Snij de aubergines in de lengte in plakken van ongeveer een halve centimeter dik.
3. Bestrijk beide kanten van de plakken met olijfolie en bestrooi met een beetje zout en peper.
4. Verhit een grillpan of een gewone koekenpan op middelhoog vuur en grill de aubergine in delen. Grill elke kant ongeveer 3-4 minuten tot de plakken mooie grillstrepen hebben en zacht zijn.
5. Snij het brood in plakken.
6. Verwarm een droge koekenpan op en rooster daarin de walnoten ca. 2 minuten. Blijf erbij! Doe in een schaalte.
7. Verkruiemel de geitenkaas in kleine brokjes.
8. Leg eerst een laagje rucola op het brood. Leg de gegrilde aubergine plakjes over de rucola en top af met de verkruiemelde geitenkaas. Verdeel daarna de walnoten over de sneetjes brood en maak af met honing.



Flespompoe spread met wortel en zonnebloempitten

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks brood pain au levain blond
- 1 stuks flespompoe
- 1 stuks wortel
- Optioneel: Griekse yoghurt

IN HUIS

- 1 handje zonnebloempitten, geroosterd

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. Besprenkel het brood met wat water en bak het in 10-13 minuten af.
2. Schil de flespompoe en de wortel en snij in blokjes van 2 cm.
3. Bak de blokjes flespompoe en wortel ca. 20 minuten op 220 graden en voeg toe aan een blender. Blend tot een fijne puree, voeg zo nodig een beetje yoghurt toe voor een romige substantie. Breng op smaak met zout en peper.
4. Beleg de sneetjes brood met de spread en top af met zonnebloempitten naar smaak.



Zalmfilet met gebakken aardappeltjes en geroosterde bloemkool met harissa-yoghurt

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 4 stuks zalmfilets
- 1000 gram aardappelen Nicola
- 1 bosje dragon
- 1 stuks bloemkool
- 5 el Griekse yoghurt

IN HUIS

- 1 teentje knoflook
- olie om te bakken
- 2 tl harissa
- 1 klont boter

1. Verwarm de oven op 180 graden.
2. Was de aardappel en snij de aardappel in blokjes van 2 cm. Snij de knoflook en de dragon fijn en zet opzij.
3. Snij de roosjes van de bloemkool van de stam af en snij de stam in blokjes van 2 cm. Bestrijk de bloemkool met olijfolie, peper en zout en bak in een ovenschaal voor 10 minuten af in de oven.
4. Verwarm de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de aardappels toe. Bak in 15 minuten rondom bruin.
5. Meng ondertussen de Griekse yoghurt en de harissa in een kom, breng op smaak met zout en peper en zet opzij.
6. Na 10 minuten roosteren, voeg je de harissa yoghurt toe en meng je de saus goed door. Zorg dat elke stukje bloemkool bedekt is met de harissa-yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.
7. Als de aardappels rondom bruin zet je het vuur laag en voeg je de boter, knoflook en de dragon toe. Bak dit nog 5 minuten door. Breng op smaak met peper en zout.
8. Dep de zalm droog met keukenpapier. Verwarm olie in een koekenpan. Bak ca. 4 minuten op de huid en dan nog 1 minuutje op de filetkant.

Tip: Zout als eerste de zalmfilets rondom. Zo heeft het zout tijd om in de vis te trekken.