

WEEK 38 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p x deKrat

Beste Chef,

In onze proefkeuken liggen terwijl we dit stukje schrijven nog steeds aubergines en tomaten. We wassen botersla en maken komkommer in. Toch verschuift er iets. We kregen de eerste sweet dumpling pompoentjes binnen. Deze week vind je sinds lange tijd weer prei in de weekbox. Het wordt herfst, kortom.

Vroeger was prei echt een wintergroente, maar door de ontwikkeling van nieuwe soorten, is prei het hele jaar door beschikbaar. Vanwege de zomerse overvloed aan groenten sloegen we prei even over, maar dat doet niets af aan onze liefde voor deze alleskunner. Deze variant met kruidenvinaigrette gaat er bijvoorbeeld altijd in!

De start van een nieuw seizoen brengt ook andere veranderingen met zich mee. Zo vinden jullie vanaf deze week een nieuw ontwerp voor het receptenboekje. We willen bij Crisp zo duurzaam mogelijk werken en de nieuwe vormgeving van het boekje bespaart per jaar honderden kilo's papier en er wordt vijftig procent minder inkt gebruikt.

Alle recepten staan ook in de app, maar omdat we weten dat veel van jullie graag koken uit het boekje, wilden we het toch behouden. Voor het gemak hebben we per recept ook een QR-code toegevoegd naar de app, waar je het scherm op een handige 'kookstand' kunt zetten. Hier zijn geen verliezers.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Varkensworst Italiaans	stuks	2	3	4
Zalm op de huid	gram	2	3	4
Ciabatta lichtbruin	stuks	2	3	3
Spelt van de Zonnehoeve	gram	125	200	250
Geitenkaas jong	rolletje	1	1	1
Âlde Fryske	gram	120	200	250
Olijfolie rozemarijn van Abma's	flesje	1	1	1
Aardappelen Nicola	gram	500	750	1000
Peer conference	stuks	3	4	5
Sweet dumpling pompoen	stuks	klein	middel	groot
Prei	stuks	1	2	2
Venkel	stuks	2	2	2
Wortel	stuks	1	1	1
Sperziebonen	gram	300	400	500
Tomaat pommodori	stuks	3	4	5
Palmkool	gram	250	300	400
Rucola	zakje	1	1	1
Dille	zakje	1	1	1
Gele ui	stuks	2	3	3

BEWAARTIP

De tomaten 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.

Zalm met gebakken aardappeltjes, sweet dumpling, prei, venkel en mosterdvinaigrette

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

600 gram sweet dumpling
1 stuk venkel
800 gram aardappelen Nicola
2 stuks prei
4 stuks zalmfilet op de huid
1 bosje dille

IN HUIS

olie om te bakken
klontje boter
3 el mosterd
2 el witte wijnazijn
4 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. Snij met een groot scherp mes de pompoen in vieren en verwijder de zaden. Verwijder evt. lelijke plekkjes van de schil en snij de parten in wedges van ca. 1 cm.
3. Verwijder loof en onderkant van de venkel en snij in dunne partjes. Meng pompoen en venkel met olie en wat zout en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Schuif gedurende 20 minuten in de oven.
4. Was de aardappels en snij in blokjes van ca. 2 cm. Bak in een afdekbare wok of koekenpan in wat olie met boter een minuutje op hoog vuur aan. Draai het vuur wat lager, dek af en laat 10-15 minuten voorgaren. Schud af en toe om. Haal de deksel van de pan als ze beetgaar zijn en bak op hoog vuur nog ca. 10 minuten tot ze bruin zijn. Schud regelmatig om.
5. Verwijder het donkerste groen van de prei en kerf in de lengte in zodat je evt. zand er tussenuit kan spoelen. Snij in ringen. Verwarm een goede klont boter in een afsluitbare wok of hapjespan en roerbak twee minuten. Dek af en smoor zachtjes ca. 10 min gaar. Breng op smaak met peper en zout.
6. Dep de zalmfilets droog met een keukenpapiertje. Kruid met zout en peper. Verwarm olie in een koekenpan en bak op middelhoog vuur ca. 6 minuten op de huid. Keer om en bak nog 2 minuten.
7. Maak intussen de vinaigrette. Meng de mosterd, azijn en olijfolie extra vierge tot een gladde vinaigrette. Hak de dille fijn (incl. dunnere steeltjes) en voeg toe. Breng op smaak met peper en zout.
8. Serveer de groenten en zalm met de vinaigrette en zet wat mayonaise op tafel voor bij de aardappeltjes.

[RECEPT ONLINE](#)



Italiaanse maaltijdsoep met varkensworst, palmkool, pasta en Âlde Fryske kaas

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

4 stuks Italiaanse varkensworst
1 stuk gele ui
250 gram wortel
1 stuk venkel
4 stuks tomaten pommodori
250 gram palmkool
100 gram Âlde Fryske

IN HUIS

olie om te bakken
1/8 tl chilivlokjes (optioneel)
1 teentje knoflook
100 gram tomatenpuree
1200 ml kokend water
2 el balsamicoazijn
1 blokje bouillon (voor 500 ml)
250 gram conchigliette volkoren

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

1. Verwarm olie in een stoofpan. Snij de worst in plakjes en bak rondom bruin in de olie.
2. Snipper ondertussen de ui. Schil de wortel en snij in halve maantjes. Verwijder loof en onderkant van de venkel en snij in hapklare stukken.
3. Haal de worst als ze bruin en bijna gaar is uit de pan. Bak de ui, wortel en venkel in het vet een paar minuten aan. Voeg eventueel chilivolkjes toe.
4. Zet de waterkoker aan of gebruik later de Quooker.
5. Hak de knoflook en roer door de ui. Maak ruimte in het midden van de pan en bak de tomatenpuree even mee zodat het zuur er wat af gaat.
6. Snij de tomaten in stukjes.
7. Blus af met de balsamicoazijn. Voeg als er aanbaksel is een scheutje kokend water toe zodat het loskomt. Voeg het bouillonblokje (als je geen rund hebt, kip of groente kan ook!), rest van het kokend water, de tomatenstukjes toe. Dek af, breng aan de kook en laat zachtjes pruttelen terwijl je verder gaat met de rest.
8. Zet een pan met een water en wat zout op voor de palmkool en de pasta. Spoel de palmkool af. Snij met een scherp mes een stukje langs de nerf aan de onderkant en rits vervolgens met je hand het blad van de nerf. Snij in repen van ca. 1 cm. Kook de conchigliette en palmkool in ca. 6 minuten gaar. Giet af en voeg vlak voor het aan tafel gaan bij de soep – serveer direct, want de pasta zet uit als het lang staat!
9. Voeg de worst weer bij de soep en breng soep op smaak met peper en zout.
10. Laat ieder aan tafel kaas naar smaak over de soep raspen.

[RECEPT ONLINE](#)



Spelt van Zonnehoeve met gekarameliseerde uien, gebakken peer, geitenkaas en rucola

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

250 gram spelt van zonnepalen
2 stuks gele ui
500 gram sperziebonen
2 stuks peer conference
1 rolletje geitenkaas jong
1 zakje rucola

IN HUIS

olie om te bakken
1 tl oregano gedroogd
1 teentje knoflook
3 el balsamicoazijn
2 tl mosterd (Dijon)
4 el olijfolie extra vierge
1 klont boter
80 gram amandelen

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

1. Spoel de spelt af in een vergiet en zet op in ruim (kokend of heet) water met zout. Kook in 25 -30 minuten beetgaar.
2. Verhit olie in een koekenpan. Snij de ui in dunne ringen en bak ca. 10 minuten bruin en gaar. Voeg een beetje zout toe. Voeg de gedroogde oregano (of tijm) toe. Hak de knoflook fijn en bak mee.
3. Zet een pan op met water voor de boontjes. Was intussen de bonen en haal de steeltjes eraf (de puntjes kan je in principe laten zitten). Snij ze indien gewenst doormidden. Doe ze met wat zout in het kokende water en kook in circa 6 minuten gaar.
4. Maak intussen de dressing. Meng de balsamicoazijn, mosterd en olijfolie extra vierge door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.
5. Snij de peer in kwarten, verwijder het klokhuis en snij in partjes van ca. 0.5 cm. Haal de gekarameliseerde ui uit de pan en hou apart. Voeg een klontje boter toe en bak de peerpartjes tot ze bruinen en zacht worden.
6. Verkruiemel met behulp van een vork de geitenkaasrolletje in een schaaltje.
7. Giet de spelt af als ze gaar is (spelt houdt een stevige bite!).
8. Meng de gare spelt met de uien, sperziebonen en de dressing. Serveer op een bedje van rucola, leg de peren erop en garneer met de geitenkaas, amandelen en nog een plukje rucola voor het oog.

[RECEPT ONLINE](#)



Spelt met geroosterde groente uit de oven, geitenkaas en olijfolie van Abma's

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

250 gram spelt
1 stuk gele ui
1 stuk prei
2 stuks venkel
4 stuks Italiaanse worst
1 rolletje geitenkaas
1 bosje dille
1 flesje olijfolie rozemarijn Abma's

IN HUIS

2 teentjes knoflook
olie om te bakken
chilivlokken optioneel

1. Spoel de spelt af in een vergiet en zet op in ruim (kokend of heet) water met zout. Kook in 25 -30 minuten beetgaar.
2. Verwarm de oven voor op 220 graden. Snij de ui en knoflook fijn en hak de prei en venkel en grove stukken. Leg de groenten op de bakplaat en besprenkel deze met de olie. Rooster de groenten voor ongeveer 20-30 minuten gaar, tot goudbruin
3. Verwarm olie in een koekenpan en bak de worst in ca. 8 minuten rondom bruin en gaar.
4. Verkruiemel het geitenkaasrolletje in een schaaltje.
5. Hak de dille (incl. dunne steeltjes) fijn.
6. Meng het spelt met de geroosterde groente, de geitenkaas en dille, besprenkel met de rozemarijn olie van Abma's en eventueel wat chilivlokken.
7. Serveer met de Italiaanse worst.



Rucola met plakjes peer en en geitenkaas met balsamico crema met ciabatta

Lunch



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuk ciabatta lichtbruin
1 flesje olijfolie rozemarijn Abma's
4 stuks peer
1 rolletje geitenkaas
1 zakje rucola

IN HUIS

2 el balsamico crema
optioneel walnoten of pijnboompitten

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snij de ciabatta in de lengte doormidden en besprenkel deze met de olijfolie. Bak de ciabatta voor 10 - 13 minuten goudbruin in de oven.
3. Snij de peer in dunne plakken en grill in de pan tot dat deze een goudbruin is.
4. Meng de rucola met de peer en kruiemel de geitenkaas eroverheen. Meng met de balsamico crema.
5. Optioneel: Rooster de pijnboompitten in de pan en meng deze met de salade of verkruiemel een handje walnoten over de salade heen.
6. Serveer de ciabatta naast de salade.



Sperziebonen salade met tomaat, rucola, ui en dille met knapperige aardappelen

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram aardappelen Nicola
300 gram sperziebonen
5 stuks tomaat pommodori
1 gele ui
1 zakje rucola
1 zakje dille

IN HUIS

1 teentje knoflook
4 el mayonaise

1. Spoel de aardappelen af en snij deze in kwartjes.
2. Kook de aardappelen 15-20 minuten gaar en verwarm de oven voor op 230 graden.
3. Zet een pan op met water voor de boontjes. Was intussen de bonen en haal de steeltjes eraf (de puntjes kan je in principe laten zitten). Snij ze indien gewenst doormidden. Doe ze met wat zout in het kokende water en kook in circa 6 minuten gaar.
4. Leg de gekookte aardappelen op een bakplaat en druk de stukjes plat met een glas. Besprenkel met wat olie, peper en zout.
5. Bak de aardappels knapperig in de oven voor ongeveer 30 minuten.
6. Snij de tomaten in kwartjes en snipper de gele ui. Voeg de sperziebonen en rucola toe.
7. Pers de knoflook erbij. Meng met de mayonaise, dille, peper en zout.
8. Schep de knapperige aardappelen op het laatste moment door dit mengsel heen en serveer naast de salade van snijbonen.



Tagliatelle met gebakken zalm, venkel, citroen en dille

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks venkel
1 bosje dille
4 stuks zalmfilet op de huid
1 zakje rucola

IN HUIS

350 gram tagliatelle
klontje boter
2 el citroensap uit een flesje

1. Kook de pasta zoals de beschrijving op de verpakking.
2. Verwijder loof en onderkant van de venkel en snij in dunne partjes.
3. Bak de venkel met een klontje boter in de pan tot dat deze zacht is.
4. Hak de dille fijn en voeg deze toe aan de venkel in de pan.
5. Dep de zalmfilets droog met een keukenpapiertje. Kruid met zout en peper. Verwarm olie in een koekenpan en bak op middelhoog vuur ca. 6 minuten op de huid. Keer om en bak nog 2 minuten.
6. Meng de pasta met de venkel, citroensap en optioneel een extra klontje boter.
7. Serveer de de zalmfilet op een bedje van de tagliatelle. Top af met een handje rucola