

WEEK 40 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p x deKrat

'Pompoenen zijn nederig en vermakelijk tegelijkertijd'

In augustus overleed een grootse kunstenares, Yayoi Kusama. De Japanse veroverde de harten van miljoenen mensen met haar kunstwerken vol stippen, oneindige spiegelkamers en sculpturen van pompoenen. Betoverende kunst die kinderlijk plezier en ontwapenende vrolijkheid opwekt. Paradoxaal genoeg ontsproot Kusama's levenslustige werk aan veel angst en twijfel. Ze leefde jarenlang in een psychiatrische kliniek, waar ze haar eigen atelier had. Om de chaos in haar hoofd de baas te blijven tekende ze elke dag.

Kusama groeide op tussen akkers vol pompoenen. Daarover zei ze: 'Voor mij vertegenwoordigen pompoenen het plezier om te leven. Ze zijn nederig en vermakelijk tegelijkertijd. Ik zal ze in mijn kunst altijd eren.' Vermakelijk, wat u zegt. Pompoenen zijn knaloranje, hebben donker- en lichtgroene zebrastrepen, zijn rond, langwerpig of hebben de vorm van een ufo. Kusama zag het goed: de meeste pompoenen lijken door getalenteerde ontwerpers gemaakt.

Deze week eren we Kusama en haar pompoenen met de Crown Prince, een pompoen van kwekerij De Waog. De onderkant lijkt op een kroon, vandaar de sprookjesachtige naam. Mintgroen of celadon van buiten, feloranje vanbinnen, met een heerlijke notensmaak.

PS: Het Stedelijk Museum in Amsterdam heeft t/m 17 januari een overzichtstentoonstelling van Kusama's werk.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Kippendijstukjes gekruid	gram	200	300	400
Spinazie	gram	300	450	600
Gele ui	stuks	1	2	2
Wortel	stuks	1	1	1
Koriander en munt	bosje	1	1	1
Tonijn op olie	blikje	1	2	2
Snijbonen	gram	200	300	400
Courgette	stuks	1	2	2
Tomaatjes (snoep mini pomo)	gram	350	550	700
Aardappelen Beemster nieuwe oogst	gram	500	750	1000
Ei	doosje 6st	1	1	1
Sjalot	stuks	1	2	2
Crown Prince-pompoen	gram ca.	500	750	1000
Venkel	stuks	middel	middel	groot
Geitenkaas Hollands oud snijdbaar	gram	120	180	240
Crème fraîche	bakje	1	2	2
Komkommer	stuks	1	2	2
Boleten	stuks	2	3	3
Pain au levain blond	stuks	400gr	600gr	800gr

BEWAARTIP

De Crown Prince-pompoen, aardappelen, de gele ui en sjalot kun je het beste buiten de koelkast bewaren. De tomaten, komkommer, courgette, snijbonen en venkel 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.

Salag tamatar (spinazie en tomaat) met kip, rijst en kruidenyoghurt Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

400 gram kippendijstukjes gekruid voor salag tamatar
200 gram wortel
2 stuks gele ui
500 gram spinazie
1 bosje koriander
0,5 bosje munt

IN HUIS

300 gram zilvervliesrijst
4 el gember (in dunne staafjes)
olie om te bakken
150 gram yoghurt
3 teentjes knoflook
1 blikje tomatenstukjes

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

1. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Verhit een flinke scheut olie in een grote (!) wok of hapjespan (alle spinazie gaat er straks in!) en schroei de kip rondom dicht.
3. Schil intussen de wortel, halveer in de lengte en snij in dunne plakjes. Bak mee met de kip. Snipper de ui en bak mee tot ze glazig is.
4. Schil de gember, snij in hele dunne staafjes en hak de knoflook fijn. Bak mee.
5. Leg een deel van de spinazie op de plank en hak grof (de rest later, als de plank weer vrij is).
6. Voeg de grof gehakte spinazie toe samen met de tomatenstukjes. Breng al roerend aan de kook. Hak de rest van de spinazie grof en voeg toe. Schep goed om, dek af en laat 5-10 minuten stoven.
7. Hak de koriander en munt fijn en meng met de yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.
8. Proef de stoof af op zout en peper en serveer met de rijst en de kruidenyoghurt.

[RECEPT ONLINE](#)



Hollandse salade 'Niçoise' met tonijn en gebakken nieuwe oogst Beemster Valery Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1000 gram aardappelen Beemster
nieuwe oogst (zie NB)
6 stuks ei
1,5 stuks courgette
400 gram snijbonen
300 gram tomaatjes
2 blikjes tonijn in olie
100 gram spinazie

IN HUIS

olie om te bakken
2 el balsamicoazijn
2 tl mosterd (Dijon)
1 el mayonaise
3 el olijfolie extra vierge
2 el sjalot (gesnipperd)
2 tl paprikapoeder
mayonaise voor de aardappelen naar
smaak

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

1. Verwarm flink olie in een grote afdekbare wok of koekenpan. Was de aardappelen (zie NB) en snij ze in hapklare stukjes. Bak een paar minuten aan op hoog vuur. Draai het vuur zachter, dek de pan af en stoom de aardappelen beetgaar in 10-15 minuten. Later bak je ze bruin.
2. Zet een klein goed afsluitbaar steelpannetje op met een laagje van max 2 cm. water. Breng aan de kook. Leg de eieren er voorzichtig in, dek af en stoom half hard in 7 minuten. Als je deze hack nog niet kent, het werkt echt en bespaart veel energie en tijd!
3. Verwarm olie in een grote koekenpan. Snij de courgette in kwartmaantjes van ca. 1 cm dik. Bak op hoog vuur tot ze wat bruin en beetgaar zijn. Bestrooi met zout en peper en zet even weg in een schaal.
4. Verwijder de steeltjes van de snijbonen (laat de puntjes zitten) en snij in hapklare stukjes van ca. 3 cm. Laat de eieren schrikken. Breng opnieuw een laagje water aan de kook (iets meer deze keer). Kook de snijbonen beetgaar in ca. 6 minuten en giet af.
5. Maak in een serveerschaal de dressing van balsamicoazijn, mosterd, mayonaise, olijfolie extra vierge, peper en zout. Snipper de sjalot heel fijn en voeg toe.
6. Haal de deksel van de aardappelpan. Bestrooi met paprikapoeder en bak op hoog vuur in ca. 5 minuten bruin en gaar. Schud de pan regelmatig.
7. Halveer de tomaatjes en voeg bij de dressing. Schep de tonijn met een vork uit het blikje.
8. Voeg de uitgelekte snijbonen, gebakken courgette en tonijn bij de salade. Schep op het laatst de spinazie erdoor.
9. Serveer de salade met de gekookte eitjes en de gebakken aardappelen met mayonaise.

NB.: Bij deze gloednieuwe Beemster Valery's zijn de schilletjes nog zo dun en kwetsbaar dat ze niet machinaal gerooid en ook niet machinaal gewassen kunnen worden. Daarom deze keer even zelf de aarde eraf spoelen. Het is de moeite meer dan waard!

[RECEPT ONLINE](#)



Geroosterde Crown Prince-pompoen, venkel en tomaatjes, met za'atar bulgur, Hollandse geitenkaas en pompoenpitjes Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

ca. 1000 gram Crown Prince-
pompoen
1 stuk venkel
400 gram tomaatjes
0,5 bosje munt
120 gram geitenkaas oud snijdbaar

IN HUIS

olie om te bakken
3 teentjes knoflook in de schil
240 gram bulgur
80 gram pompoenpitten
4 el olijfolie extra vierge
2 el rode wijnazijn
1 tl honing
2 tl za'atar
1 tl sumak

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Was de pompoen (schillen hoeft niet!). Hak de pompoen met een groot scherp mes doormidden. Verwijder de pitten met behulp van een lepel en snij in partjes van ca. 2 cm. Leg vast in een grote ovenschaal of braadslee.
3. Verwijder onderkant en loof van de venkel en snij in dunne partjes. Leg samen met de (hele) tomaatjes en de knoflook in de schil bij de pompoen. Hussel goed om met olie, peper en voldoende zout. Rooster ca. 20 minuten in de oven tot de groenten zacht zijn en de tomaatjes een beetje open barsten.
4. Kook de bulgur volgens de bereidingswijze op de verpakking.
5. Rooster intussen de pompoenpitten in een droge koekenpan. Laat afkoelen op een bordje.
6. Maak in een ruime serveerschaal de dressing van de olijfolie extra vierge, rode wijnazijn, honing, za'atar en sumak.
7. Hak de munt fijn. Schaaf krullen of rasp de geitenkaas grof.
8. Druk de gepofte knoflook uit het schilletje en prak fijn met een vork. Giet eventueel overtollig water van de bulgur af. Schep de bulgur met de gepofte knoflook goed door de dressing.
9. Schep de geroosterde groenten door de bulgur. Serveer met de geitenkaas en garneer met de geroosterde pompoenpitten en munt.

[RECEPT ONLINE](#)



**Broodje gebakken boleet met
spiegelei, sjalot, knoflook en
peterselie**
Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

0,5 stuk pain au levain blond
0,5 stuk sjalot
3 stuks boleten
4 stuks eieren
koriander naar smaak

IN HUIS

1 teentje knoflook
boter om te bakken

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en bak het brood af in ca. 10 – 12 minuten.
2. Snipper de sjalot en snij de boleten in dunne plakjes. Snij ze niet te dun, zodat ze nog een beetje structuur hebben na het bakken. Snij de knoflook fijn.
3. Verhit wat boter een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de plakjes boleten toe en bak in 5 minuten aan beide kanten gaar..
4. Voeg opnieuw boter toe aan de pan en bak de sjalot en knoflook mee tot glazig. Verwijder uit de pan en zet opzij.
5. Verhit opnieuw wat boter in de pan en bak op laag vuur de eieren tot het eiwit mooi gaar is.
6. Verwijder de blaadjes van de steeltjes en hak de peterselie fijn.
7. Laat het brood afkoelen en snij in plakken van 1 cm. Garneer het brood met een spegelei en de gebakken boleten.



**Salade van tomaat, komkommer,
geitenkaas en munt**
Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

100 gram tomaatjes
0,5 stuk komkommer
50 gram oude geitenkaas
3 takjes munt

IN HUIS

3 el olijfolie extra vierge
0,5 stuk citroen

1. Halveer de tomaatjes. Snij de komkommer in de lengte doormidden en snij in halve maantjes.
2. Snij de geitenkaas in dunne snippers.
3. Rol de blaadjes van de munt als een sigaar op en snij in dunne reepjes.
4. Meng alles in een mengkom met olijfolie extra vierge en het sap van de citroen. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer in een saladekom.



Tagliatelle met romige
kikkererwtensaus en geroosterde
Crown Prince-pompoen
Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

500 gram Crown Prince-pompoen
1 stuk gele ui
1 el crème fraîche

IN HUIS

olie om te bakken
400 gram tagliatelle
200 gram kikkererwten (met vocht)
0,5 stuk citroen

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snij de pompoen in grote wedges en rooster in wat olie voor ca. 15 – 20 minuten in de oven.
3. Zet een pan met water en zout op en kook de tagliatelle volgens de instructies op de verpakking.
4. Pel en snij ondertussen de ui in halve ringen. Verhit wat olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en laat meebakken tot glazig.
5. Voeg de kikkererwten met vocht toe aan de pan om af te blussen en laat 2 minuten trekken.
6. Zet het vuur uit. Voeg de crème fraîche toe aan de pan en roer door. Breng op smaak met peper uit de molen en zout.
7. Maak af met de sap van de citroen.
8. Giet de pasta af en haal de pompoen uit de oven.
9. Serveer de pasta met de saus en de geroosterde pompoenwedges.



Geroosterde venkel-
courgette soep
Voorgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

0,5 stuk pain au levain blond
1 stuk courgette
1 stuk gele ui
1 stuk venkel
4 takjes munt
4 el crème fraîche

IN HUIS

2 teentjes knoflook
500 ml water
1 blokje groentebouillon (blokje voor 500 ml)

1. Verwarm de oven voor op 220 graden voor het brood en de groenten.
2. Verdeel de courgette door de helft en vervolgens in de lengte door vieren. Snij in grof in plakjes.
3. Verwijder de toppen van de venkel en snij in dunne plakken. Schil de ui en knoflook. Snij de ui in kwarten.
4. Meng de courgette, de venkel, de ui en de knoflooktenen met olie, peper en zout en rooster voor ca. 12 minuten in de oven. Het brood kan tegelijk met de groenten in de oven.
5. Voeg de geroosterde groenten toe aan een soeppan en voeg het water toe met de bouillonblokjes en laat 5 minuten op zacht vuur pruttelen.
6. Pureer de soep glad met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout.
7. Serveer de soep in kommen en maak af met crème fraîche, fijngesneden muntblaadjes en het brood.