

WEEK 41 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p x deKrat

De Twister van Schevichoven is vooral een lekkere aardappel

Bij het weekboxteam is de stemming immer opgewekt. We zijn meer van 'Yes, we can', dan van het tegenstribbelen. Daarom houden we ook zo van onze leveranciers. Stuk voor stuk agrariërs, veehouders en producenten die nadenken over hun manier van werken. Die zo weinig mogelijk bestrijdingsmiddelen gebruiken en hun dieren een zo goed mogelijk bestaan bieden.

Onze leveranciers houden niet krampachtig vast aan de status quo, maar zijn creatief en inventief, ook als de omstandigheden veranderen.

Schoolvoorbeeld van deze houding is regeneratieve boerderij Schevichoven van Maarten en Eliette van Dam.

Regeneratief betekent meer dan alleen duurzaam: het land op Schevichoven wordt echt nieuw leven ingeblazen. Op de boerderij planten ze alleen meerjarige gewassen. Ze gebruiken geen kunstmest en bestrijdingsmiddelen. Ze combineren bodembedekkers en hoogstambomen. De gewassen worden geflankeerd door natuurstroken en er is een poel die insecten en reptielen aantrekt. Dit alles helpt de bodemkwaliteit te verbeteren en de biodiversiteit op het land te herstellen.

Deze herfst krijgen we Twister-aardappelen van Schevichoven: een aardappel die resistent is tegen Phytophthora, een gevreesde aardappelziekte. Geen chemische middelen nodig dus. Maar misschien wel het belangrijkste: de Twister is vooral een hartstikke lekkere aardappel. Proef maar.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Kippendijstukjes gekruid	gram	200	300	400
Lams-rundermerguez	stuks	2	3	4
Pain Gris	stuks	400gr	600gr	800gr
Buffelmozzarella	bol	1	2	2
Kaas overjarig Noord Hollandse	gram	40	60	80
Griekse yoghurt	bakje	1	1	2
Panang currypasta	zakje	1	1	2
Harissa specerijen	bakje	klein	middel	groot
Aardappelen Twister	gram	500	750	100
Puntpaprika	stuks	2	2	3
Snijbonen	gram	200	300	400
Bloemkool	stuks	klein	middel	groot
Rode biet	gram	250	375	500
Tomaatjes gekleurd	gram	250	375	500
Spinazie	gram	100	150	200
Courgette	stuks	1	2	2
Roodlof	stuks	2	2	3
Peterselie en dille	bosje	1	1	1
Rode ui	stuks	klein	groot	groot
Gele ui	stuks	klein	groot	groot

BEWAARTIP

De tomaatjes en de snijbonen kun je het beste buiten de koelkast bewaren. De courgette, puntpaprika en de aardappelen 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.

Panang curry met kip, courgette, snijbonen, paprika en limoen

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuk courgette
1,5 stuks puntpaprika
400 gram snijbonen
1,5 zakje Panang currypasta
400 gram kipdijstukjes gekruid
0,5 bosje peterselie

IN HUIS

250 gram zilvervliesrijst
2 teentjes knoflook
olie om te bakken
400 ml kokosmelk
1 stuk limoen
chilivlokken (optioneel)

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

1. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking gaar.
2. Halveer de courgette en paprika. Snij in stevige halve maantjes van ca. 1-2 cm. Snij de snijbonen (zonder steeltjes) in stukjes van ca. 2 cm.
3. Hak de knoflook fijn. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan. Fruit de Panang currypasta en knoflook kort aan. Voeg de kokosmelk toe en roer goed door.
4. Voeg de gesneden groenten en een scheutje water bij de curry. Laat afgedekt ca. 12 minuten op laag vuur zachtjes pruttelen tot de boontjes beetbaar zijn.
5. Verwarm olie in een wok of hapjespan. Bak de kip op middelhoog vuur in ca. 8 minuten rondom bruin en gaar. Voeg met het bakvet bij de curry.
6. Hak de peterselie fijn en snij de limoen in partjes. Breng de curry op smaak met een flinke kneep limoensap en peper.
7. Schep de rijst en curry op de borden. Garneer met peterselie. Bestrooi voor wat extra pit met wat chilivlokken (optioneel).



**Lams-rundermerguez met
harissa-groenten, citroenyoghurt,
kruidenolie en Twister aardappelen**

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1,5 stuks puntpaprika
1 stuk rode ui
1 stuk bloemkool
1 bakje harissa specerijen
1000 gram aardappelen Twister
4 stuks lams-rundermerguez
1 bosje dille
150 gram yoghurt

IN HUIS

1 stuk citroen
olie om te bakken
2 teentjes knoflook
6 el olijfolie extra vierge
2 tl paprikapoeder

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Rasp de citroen en pers het sap. Bewaar de uitgeperste citroenhelften.
3. Snij de puntpaprika in repen en de rode ui in parten. Snij de bloemkool in roosjes en de steel in stukjes. Meng samen in een mengkom met olie, harissa specerijen, citreosap (ca. 1 el voor 2p), peper en zout. Verspreid over een met bakpapier beklede bakplaat en leg de knoflook (met schil) en de uitgeperste citroenhelften ertussen. Zet een timer voor 20-25 minuten.
4. Was de aardappelen en snij in stukken van 2 cm. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan. 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.
5. Verwarm olie in een koekenpan. Bak de worstjes in ca. 8 minuten gaar.
6. Maak intussen de kruidenolie. Hak de dille (incl. dunne steeltjes) fijn en meng in een schaaltje met de olijfolie extra vierge, peper en zout.
7. Pers de gepofte knoflook in een kommetje en meng met de yoghurt. Voeg de citroenrasp toe en breng op smaak met peper en zout.
8. 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.
9. Serveer de worstjes met de harissa-groenten, de kruidenolie, yoghurt en aardappeltjes.

Goed om te weten: Het bakje harissa specerijen voor 2p bevat 1tl paprikapoeder, 1/2tl komijnzaad gemalen, 1/2tl korianderzaad, 1/2tl venkelzaad, 1/4tl knoflookpoeder, 1/4tl karwijzaad en 1/8tl chilipoeder. In het bakje voor 4p zit het dubbele.

[RECEPT ONLINE](#)



**Bietenrisotto met geroosterde
tomaatjes, spinazie en
buffelmozzarella**

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 bollen buffelmozzarella
1 stuk gele ui
500 gram rode bieten
500 gram tomaatjes gekleurd
200 gram spinazie

IN HUIS

2 blokjes groentebouillon (blokje voor 500 ml)
olie en boter om te bakken
1000 ml water
2 teentjes knoflook
300 gram risotto rijst
witte wijn of witte wijn, scheut

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

1. Haal de mozzarella uit de koeling en leg de bollen op een bordje om op kamertemperatuur te komen.
2. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon voor.
3. Snipper de ui. Verwarm olie en wat boter in een afdekbare wok of soeppan met dikke bodem. Fruit de ui zachtjes.
4. Schil en rasp de bieten met een grove rasp (of gebruik een keukenmachine met raspfunctie als je die hebt).
5. Hak de knoflook fijn. Voeg bij de glazige ui, bak even mee. Voeg de risottorijst toe en schep om tot de korrels een beetje glazig zijn. Blus af met een scheutje witte wijn (of scheut witte wijn).
6. Voeg de geraspte biet en een soeplepel bouillon toe en roer door. Voeg steeds als de bouillon is opgenomen nog een soeplepel toe en roer dan weer even om. De rijst moet ongeveer 20-25 minuten koken. De rijst mag nog een lichte bite hebben en de bouillon hoeft niet op.
7. Leg de tomaatjes in een ovenschaaltje. Besprenkel met wat olie, zout en peper. Pof 10-15 minuten in de oven tot ze bijna openbarsten.
8. Hak de spinazie grof. Roer door de rijst als die beetgaar is, maar het geheel nog wel een beetje smeugig is en laat slinken. Voeg een klont boter en flink peper toe. Dek af en laat even staan.
9. Snij de mozzarella in stukken. Verdeel de risotto over de borden. Serveer de mozzarella erop.

[RECEPT ONLINE](#)



Lamsköfte in kruidige tomatensaus Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

4 stuks lams-rundermerguez
1 stuk rode ui
1 stuk puntpaprika
0,5 stuk courgette
200 gram spinazie
1 bakje harissa specerijen
100 ml Griekse yoghurt
0,5 bosje peterselie

IN HUIS

300 gram zilvervliesrijst
olie om te bakken
2 teentjes knoflook
1 blikje gepelde tomaten
1 stuk limoen

1. Zet een pan met water op en kook de rijst volgens de instructies op de verpakking gaar.
2. Maak een sneetje over de lengte van de worstjes om het vlees uit het velletje te verwijderen en vorm met je handen kleine gehaktballetjes.
3. Verwarm olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in ca. 8 minuten rondom bruin. Verwijder uit de pan en zet opzij.
4. Snipper de ui en de knoflook en bak in de aanbaksels van de gehaktballetjes glazig.
5. Snij de paprika en courgette in hapklare stukken en bak even mee.
6. Voeg de gepelde tomaten toe aan de koekenpan en bak op laag vuur mee. Maak daarna rul met behulp van een houten spatel.
7. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Voeg de laatste 2 minuten de balletjes toe om weer op te warmen.
8. Meng de harissa specerijen door de yoghurt en het sap van een halve limoen in een bakje.
9. Snij de andere helft van de limoen in partjes. Hak de peterselie fijn.
10. Serveer de rijst met saus en gehaktballetjes. Garneer met een eetlepel yoghurt en de gehakte peterselie.



Tomaten-roodlofslaatje Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

500 gram tomaatjes
2 stuks roodlof

IN HUIS

1 el mayonaise
1 tl mosterd (Dijon)
1 el witte wijnazijn
2 el olijfolie extra vierge

1. Maak in een slakom een dressing van de mayonaise, mosterd, witte wijnazijn en olijfolie extra vierge. Breng op smaak met peper en zout.
2. Halveer de tomaatjes. Verwijder het hart van de roodlof en snij in reepjes.
3. Verwijder harde stelen van de dille en hak fijn. Meng alles samen door de dressing.
4. Serveer de salade als bijgerecht.



Bloemkoolsoep

Voorgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuk bloemkool
0,5 stuk Pain Gris
1 stuk gele ui
40 gram kaas overjarig Noord-Hollandse

IN HUIS

2 teentjes knoflook
1 tl mosterd (Dijon)
1 blokje groentebouillon (blokje voor 500ml)
500 ml water
2 el olijfolie extra vierge

1. Verwarm de oven op 220 graden.
2. Verwijder de roosjes van de bloemkool en snij de stengel in stukjes. Meng met een beetje olie, zout en peper. Bak samen met het brood in de oven voor ca. 10 – 12 minuten.
3. Snipper de ui en de knoflook. Verhit olie in een soeppan en bak de ui en knoflook glazig op middelhoog vuur.
4. Zet het vuur zacht en voeg de mosterd en de bloemkool toe. Laat ca. 2 minuten pruttelen.
5. Voeg als laatste de bouillon toe. Haal de staafmixer erdoorheen en mix tot een dikke gladde soep. Breng op smaak met zout en peper.
6. Snipper de kaas met een dunschiller of een kaasschaaf en snij het brood in plakken van 0,5 cm.
7. Serveer de soep in een kom met peper uit de pepermolen, olijfolie extra vierge, de kaassnippers en het brood eraast.



Tosti met mozzarella, tomaatjes en spinazie

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 bollen mozzarella
200 gram tomaatjes gekleurd
0,5 stuk Pain Gris
2 handjes spinazie

IN HUIS

boter op kamertemperatuur

1. Snij de mozzarella en de tomaatjes in plakjes.
2. Snij twee sneetjes brood per persoon. Beleg de helft van de sneetjes met spinazie, mozzarella en tomaat. Breng op smaak met zout en peper en top af met een sneetje brood.
3. Smeer de buitenkant van de broodjes in met boter.
4. Grill af in de tosti-ijzer of in een koekenpan op middelmatig vuur aan beide kanten.
5. Snij de tosti schuin doormidden en serveer met ketchup of een pesto mayonaise.