WEEK 47 - DE INSPIRATIEBOX

crisp × deKrat

'Kurkuma kennen we ook als koenjit of Indiase geelwortel'
Rembert Dodoens was een bijzonder kind. In 1530 begon hij in Leuven aan zijn studie geneeskunde, Latijn en Grieks, kosmografie en aardrijkskunde. Het joch was toen dertien jaar. Niet ongebruikelijk in de zestiende eeuw, trouwens. Je kon aan deze studies beginnen zonder vooropleiding.
Zijn keuzes pakten goed uit. Rembert werd stadsgeneesheer van Mechelen, lijfarts van Oostenrijkse keizers en hoogleraar geneeskunde in Leiden. En passant schreef hij veel boeken over geneeskunde. Een van de meest vooruitstrevende was zijn Cruydeboek. Hierin beschreef Doedens zo'n veertienhonderd geneeskrachtige kruiden en planten. Dat deed hij, hoogst ongebruikelijk in die tijd, in het Nederlands en niet in het Latijn. Hierdoor konden ook minder hoogopgeleide burgers zijn boek lezen.
Een van de planten die in het Cruydeboek voorkwam was de Curcuma longa. De wortel daarvan kennen we als kurkuma, koenjit of Indiase geelwortel. Kurkuma zou sterk ontstekingsremmend werken, al zijn wetenschappers hierover tegenwoordig sterk verdeeld. In ieder geval krijgt voedsel gekruid met kurkuma dezelfde mooie gele kleur als de wortel. Dat is vast een van de redenen dat kurkuma zo'n populaire specerij werd. Lekker is het in ieder geval. Proef maar in de orzo van deze week.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Kipdijkstukjes gyros gekruid	gram	200	300	400
Runderpastrami	gram	150	225	300
Ciabatta lichtbruin	stuks	2	3	4
Feta	pakje 150gr	1	1	1
Boerenmosterd	potje 45gr	1	1	1
Amandelschaafsel	zakje	1	1	2
Roompaté bospaddenstoelen	pakje	1	1	1
Orzo kurkuma en zwarte peper	gram	200	300	400
Aardappelen Doré	gram	700	1000	1200
Peer conference	stuks	2	3	4
Spinazie	zak	1	1	1
Roodlof	stuks	1	1	2
Witlof	stuks	1	1	2
Venkel	stuks ca. 200	2	2	2
Gele kool (Bloemendaalse)	stuks	klein	middel	groot
Wortel	stuks	klein	groot	groot
Koolrabi	stuks	1	2	2
Wortelpeterselie	gram	200	300	400
Peterselie	bos(je)	1	1	1
Gele ui	stuks	2	2	2

BEWAARTIP

De 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.

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 47

Gyroskip met kurkuma-orzo in tomatensaus, spinazie en mais

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuk gele ui
400 gram orzo kurkuma en zwarte peper
400 gram kipdijstukjes Gyros
0,5 bosje peterselie
1,5 stronkjes roodlof of witlof
250 gram spinazie

IN HUIS

olie om te bakken
1000 ml kokend water
1 blokje groentebouillon (voor 500 ml)
600 gram tomatenstukjes
2 teentjes knoflook
1 blikje mais

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

Maak dit recept als eerste of leg de kip meteen na ontvangst in de vriezer - dan geeft het niet als je week anders loopt dan verwacht.

1. Bereid de bouillon voor.
2. Verhit een scheutje olie in een afdekbare wok of koekenpan. Snij de ui in dunne halve ringen, voeg toe en fruit tot glazig. Voeg wat zout toe
3. Pers de knoflook boven de pan en schep om.
4. Voeg de orzo toe en schep een paar keer om. Voeg de tomatenstukjes toe, roer goed door, en schenk vervolgens zoveel bouillon erbij dat de orzo net onderstaat. Dek af en zet het vuur zacht. Voeg steeds een scheutje bouillon toe als het dreigt droog te koken. De orzo heeft ca. 11 minuten nodig om gaar te worden. De bouillon hoeft niet op en het geheel mag een beetje nat en smeuïg blijven.
5. Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en bak op hoog vuur de kip rondom bruin. Zet het vuur daarna wat lager en bak de kip in ongeveer 8 minuten gaar.
6. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn. Verwijder het hart van de roodlof en snij in ringetjes. Giet de mais af.
7. Proef of de orzo gaar is. Schep de mais en spinazie erdoor tot het is geslonken. Voeg de roodlof toe, schep nog een paar keer om en zet het vuur uit. Breng op smaak met zout en peper.
8. Serveer de orzo met de kip en garneer met de peterselie.

RECEPT ONLINE

Ciabatta met runderpastrami, ingelegde venkel, aardappeltjes en een roodlof-spinazie salade

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1,5 stuks koolrabi
600 gram aardappelen Doré
4 stuks ciabatta lichtbruin
1 stuk venkel
2 stronkjes roodlof of witlof
50 gram spinazie
1 potje boerenmosterd
300 gram runderpastrami

IN HUIS

3 el wittewijnazijn (voor venkel)
3 el water
1 el suiker
1 el rode- of wittewijnazijn (voor vinaigrette)
2 tl (Dijon) mosterd
6 el mayonaise

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

NB: Haal de pastrami vast uit de koeling om te chambreren.

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Schil de koolrabi en snij in vieren of achten. Snij de helft in dunne plakjes voor in de sla, en de andere helft in wedges voor in de oven. Was de aardappelen en snij in wedges.
3. Meng de aardappelen en koolrabi met olie, peper en zout. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak 15 minuten. Leg daarna de ciabatta erbij en bak alles samen nog 5–6 minuten.
4. Maak de ingelegde venkel. Meng in een ruime kom de wittewijnazijn, het water en de suiker tot de suiker is opgelost. Verwijder het loof en de onderkant van de venkel. Snij in hele dunne reepjes en schep goed door de azijn. Laat staan tot gebruik.
5. Maak een vinaigrette van de rode- of wittewijnazijn, mosterd (Dijon), olijfolie extra vierge, peper en zout. Doe de dunne plakjes koolrabi erin. Snij de roodlof in ringen en voeg toe. Meng vlak voor het aan tafel gaan de spinazie er voorzichtig door. Bewaar wat blaadjes spinazie voor op de broodjes.
6. Maak een sausje voor de pastrami: meng de boerenmosterd met de mayonaise en zwarte peper. Leng aan met water (1el bij 2p).
7. Snij de afgebakken ciabatta's open, besmeer met de mosterd-mayonaise en beleg met wat spinazie, de pastrami en ingelegde venkel.
8. Serveer het broodje met de salade, aardappelen, koolrabi en de rest van de mosterd-mayonaise.

NB: Gebruik de kleinste venkel uit de box voor dit recept.

RECEPT ONLINE

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 47

Gekarameliseerde venkel met smeuïge puree, linzen, gele kool en amandelschaafsel

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

600 gram aardappelen Doré
200 gram wortelpeterselie
1 stuk venkel
400 gram Bloemendaalse gele kool
40 gram amandelschaafsel
0,5 bosje peterselie

IN HUIS

Olie en boter om te bakken
1 stuk citroen
400 gram linzen
60 gram boter (voor de venkel)
1 tl tijm (gedroogd)
1 teentje knoflook

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

1. Schil de aardappelen en de wortelpeterselie en snij in stukken, de wortelpeterselie wat kleiner dan de aardappel. Kook in een laagje gezouten water in ca. 15 minuten gaar.
2. Verwarm olie in een grote koekenpan. Verwijder het kontje en loof van de venkel en snij in partjes. Bak de parten aan beide zijden mooi bruin. Voeg als ze bruin de vegan boter toe met zout en de gedroogde tijm en bak verder.
3. Breng een klein laagje gezouten water aan de kook. Snij de groene kool in dunne reepjes en blancheer ca. 2 minuten.
4. Rasp de citroen (hou apart) en pers het sap in een kommetje. Blus de venkel af met een klein scheutje van het citroensap en bak nog een paar minuten stevig door. Leg de venkelparten als ze beetgaar zijn (prik even met een vork) op een bordje.
5. Leg de venkelparten als ze beetgaar zijn (prik even met een vork) op een bordje. Doe nog een klont vegan boter in de pan. Bak de geblancheerde groene kool een paar minuten. Hak de knoflook fijn en bak even mee. Giet de linzen af, voeg toe en warm een paar minuten mee.
6. Giet de aardappelen en wortelpeterselie af (bewaar wat kookvocht!). Stamp zo fijn mogelijk. Maak goed smeuïg met wat kookvocht en een flinke klont vegan boter. Breng op smaak met zout en peper.
7. Bak het amandelschaafsel in een klein droog koekenpannetje tot het begint te kleuren. Dit kan snel gaan dus blijf erbij.
8. Voeg de citroenrasp bij de linzen en kool en breng op smaak met zout, peper en nog ca. 0,5 el (bij 2p) citroensap. Leg de venkelpartjes er weer op en warm nog even mee.
9. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn.
10. Serveer de puree met daarover de linzen, groene kool en venkel. Garneer met het amandelschaafsel en de peterselie

NB: Gebruik de kleinste venkel uit de box voor het recept met de ciabatta. Deze is bedoeld om in te leggen.

RECEPT ONLINE

Rijst met najaarsgroenten, vinaigrette, pompoenpitten en feta

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

200 gram wortelpeterselie
1 stuk wortel
1 stuk venkel
1 stuk gele ui
0,5 bosje peterselie
150 gram feta
2 tl boerenmosterd

IN HUIS

200 gram rijst naar keuze / orzo?
1 stuk citroen
olie en boter om te bakken
2 teentjes knoflook
80 gram pompoenpitjes / amandelschaafsel?
3 el olijfolie extra vierge
2 el balsamicoazijn

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking en laat staan tot gebruik.
3. Knijp de citroen uit in een bakje en zet opzij.
4. Schil de wortelpeterselie en de wortel en snij blokjes van 1-1,5 cm. Snij de venkel in dunne reepjes. Meng in een mengkom met olie, het citroensap, peper en zout. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Leg de knoflook tenen ertussen. Bak 20 minuten in de oven.
5. Bak de pompoenpitten in een droge koekenpan tot ze bruinen. Hou ze goed in de gaten. Doe in een bakje.
6. Smelt een goede klont boter in de koekenpan. Snij de gele ui in dunne halve ringen. Bak op lager vuur mee tot de ui glazig is. Breng op smaak met zout en peper.
7. Maak intussen de dressing. Meng olijfolie extra vierge, balsamico en mosterd met peper en zout. Prak de gepofte knoflookteentjes fijn met een vork en klop ze door de dressing.
8. Hak de peterselie fijn.
9. Meng in een slaschaal de rijst met de gekarameliseerde ui, de groenten uit de oven en een goede scheut olijfolie extra vierge. Breng op smaak met zout en peper. Garneer met de pompoenpitten en verkruimel de feta erover.

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 47

Geroosterde Bloemendaalse gele kool

Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuk Bloemendaalse gele kool
80 gram amandelschaafsel

IN HUIS

4 el olijfolie extra vierge
1 stuk citroen

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Rasp en pers de citroen en meng het zest en de sap met de olijfolie extra vierge, zout en peper.
3. Verwijder de buitenste bladeren van de kool en snij in kwarten. Laat de kern zitten, zodat de bladeren niet los raken.
4. Smeer de kwarten kool in met de dressing, zorg dat de dressing goed tussen de bladeren van de kool komt.
5. Leg de kool op de zijkant in een ovenschaal en bak voor 45 minuten in de oven. Draai halverwege om zodat beide kanten een beetje blakeren.
6. Rooster ondertussen in een droge pan het amandelschaafsel. Verwijder uit de pan en zet opzij.
7. Serveer de kool op een plat bordje en garneer met amandelschaafsel.

Gestoofde lof

Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks roodlof
2 stuks witlof

IN HUIS

olie en boter om te bakken
2 el honing
2 el balsamicoazijn

1. Verwijder met een klein mesje de kern van de rood- en witlof.
2. Snij de lof in de lengte doormidden. Besprenkel de lof rondom met zout en peper.
3. Verhit olie en flink boter in een grote afdekbare koekenpan op hoog vuur. Bak kort de lof op de buitenkanten aan tot ze een beetje bruin kleuren. Zet het vuur laag en leg het lof op de snijkant. Voeg de honing en de balsamicoazijn toe en laat 15-20 minuten langzaam stoven met de deksel erop.

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 47

Broodje gyros met venkel en spinazie

Lunch



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

4 stuks ciabattabroodje lichtbruin
400 gram kipdijstukjes gyros gekruid
0,5 stuk venkel
1 handje spinazie

IN HUIS

200 gram Griekse yoghurt
1 stuk citroen
1 teentje knoflook

1. Verwarm de oven op 220 graden en bak de broodjes in ca. 10-13 minuten af.
2. Verwarm olie in een koekenpan en bak de kip gaar.
3. Verwijder het loof en de onderkant van de venkel, halveer in de lengte en snij in dunne halve ringen.
4. Rasp en pers de citroen. Rasp ook de knoflook. Meng met de yoghurt en breng op smaak met zout en peper.
5. Snij de ciabatta's open en besmeer met de yoghurtsaus. Beleg de broodjes met een beetje spinazie, venkel en de kip.