



Recepten Eerste Oogstfeest Volkstuin De Motten In Beringen

5/10/2014 Ism RIMO, Limburg.net, Velt, Stad
Beringen



Inhoud

Jos Goris

Paprikasalade	3
Venkelsalade	3
Stokbrood en broodjes	3

Marc Verstrynghe

Salade van Chioggia bietjes	4
-----------------------------	---

Marleen Timmermans

Sangria	5
Courgettemuffins	6
Kruidige pompoentulband	7

Diane O'Hara

Gehaktballetjes	8
Dipsaus	8

Robert en Marie-Lou Meilke-Haesevoets

Spirelli met courgette en venkel	9
----------------------------------	---

Joske Bogaerts

Courgettepannenkoekjes	10
------------------------	----



Paprikasalade

- snij paprika in blokjes of reepjes, ook de ajuin,
- Maak een vinaigrette van kruidenazijn, olijfolie, peper, herbamara en een scheut agavesiroop.
- Alles goed mengen en een nachtje laten rusten.

Venkelsalade

- snij de venkel heel fijn, hak de noten fijn, rozijnen erbij.
- Een appel fijn snijden
- Olijfolie, azijn, agavesiroop, peper en herbamara
- Alles goed laten trekken

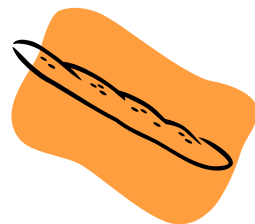
Stokbrood en broodjes

Ingrediënten

- 1 kg bloem (zeven)
- 80 gram gist
- 400 gr warm water
- 100 gr boter of olijfolie
- Herbamara zout

Bereiding

- gistdeeg maken en goed kneden
- 20' laten rijzen en dan in 4 stukken verdelen
- 4 grote worsten rollen, op de bakplaat leggen (niet te dicht tegen elkaar)
- Ongeveer 20' laten rijzen tot de hoeveelheid is verdubbeld
- Bakken op 200°C 15 a 20 min.





Salade van chioggia bietjes

Ingrediënten

- Bietjes
- Lentuitjes of gewone ui
- Olijfolie
- Azijn
- Pezo
- honing



Bereiding

Bietjes schillen en fijn raspen. Lente-uitjes of een gewone ui fijn snipperen en mengen met de bietjes.

Voor de dressing: Olijfolie en azijn mengen telkens in de verhouding 2 lepels olie op 1 lepel azijn.

Kruiden met peper en zout.

Daarna een weinig honing toevoegen. Alles goed mengen en door de salade werken.





Marleen Timmermans

Sangria

Ingrediënten

- 2 flessen wijn
- 1 appel
- 4 pruimen (perzik kan ook)
- 3 appelsienen.
- Suiker
- Vodka
- Blikje schweppes agrum

Bereiding

fruit in stukjes snijden

Suiker toevoegen

200-300 ml vodka toevoegen

Agrum toevoegen





Marleen Timmermans

Courgettemuffins

Ingrediënten

- 250 gram Courgettes
- 2 eieren
- 125 ml zonnebloemolie
- 150 gram suiker
- 225 gram zelfrijzende bakmeel
- 1/2 tl bakpoeder
- 1/2 tl baksoda
- 60 gram gedroogde cranberries

Bereiding

Veeg de courgettes schoon en rasp ze met een grove rasp

Doe de eieren, de olie en de suiker in een kom en klop dit mengsel romig.

Zeef het meel, de baksoda en het bakpoeder in de kom en blijf kloppen tot alles goed vermengd is.

Doe het beslag in het bakblik en bak de muffins op 175 graden in zo'n 25 à 30 minuten gaar.





Kruidige Pompoentulband

Ingrediënten

- 600 gram Pompoen
- 200 gram zonebloempitten
- 200 gram rozijnen
- 4 eieren
- 2dl Olie
- 175 gram volkorenmeel
- 250 gram rietsuiker
- 2 pakjes bakpoeder
- 2 tl kaneel
- 1 tl gemberpoeder
- 1/2 tl gemalen kruidnagel
- 1/2 tl gemalen nootmuskaat
- Geraspte schil van 1 citroen
- Snufje zout
- Boter en paneermeel (tulband)

Bereiding

Kook de stukjes pompoen in ruim water in 15 minuten gaar. Laat de pompoen uitlekken en maak er met een pureestamper moes van. Klop de eieren, suiker, olie en de afgekoelde pompoenmoes met een mixer goed door elkaar. Doe de kruiden, zout en geraspte citroen erdoor en klop nog even. Roer de rozijnen en zonnebloempitten erdoor. Doe nu het volkorenmeel erbij. Zeef de bloem met het bakpoeder boven dit beslag en roer ook dit erdoor. Vet de tulbandvorm in en doe er wat paneermeel overheen om vastkleven te voorkomen. Schud overtollig paneermeel eruit. Schep het beslag in de vorm en bak de tulband in het midden van een voorverwarmede oven op 180°C in 70 minuten gaar. Laat de tulband in de oven iets afkoelen. Verwijder de vorm en laat de tulband op een rooster verder afkoelen.





Aperitiefgehaktballetjes

Ingrediënten

- Ajuin
- Pezo
- Oregano
- Paneermeel



Bereiding

Ui fijnsnijden, peper zout beetje oregano toevoegen, bakken tot de ui bijna bruin is. Laten afkoelen.

Dit mengsel toevoegen aan het gehakt met nog wat paneermeel en goed mengen.

Kleine gehaktballetjes rollen en bruin bakken in een pan.

Dipsaus

Ingrediënten

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| • 2 gewone rode paprika | • 2 rode peperkes zonder zaad |
| • 2 gewone groene paprika | • 1 ui |
| • 2 rode punt paprika | • Olijfolie |
| | • 400 g Gepelde tomaten (mutti) |

Bereiding

Alle paprika's in blokjes van 1 cm snijden, bakken in olijfolie, op een groot vuur, glazig tot ze beginnen te bruinen maar niet laten bruinen, Blussen met een groot glas witte wijn, even roeren, Zwarte peper en grof zeezout toevoegen.

Gepelde tomaten in stukken 400 g (Mutti) met het vocht toevoegen,

Laten sudderen op het kleinste vuur tot de saus op dikte is.

Laten afkoelen.



Robert en Marie-Lou Meilke-Haesevoets

Spirelli met courgette en venkel

Ingrediënten

- 1 venkelknol
- 2 kleine courgettes
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 10 gedroogde tomaten
- 125 gr kruidenkaas (bv.philadelphia)
- geraspte kaas
- 500 gr spirelli
- 1/2 blokje groentebouillon
- 1dl water
- 2 eetlepels olijfolie
- pilipili
- peper en zout

Vorbereiding:

Snipper de ui fijn. Snij de courgettes en de venkel in dobbelsteentjes. Snij de gedroogde tomaten in stukjes.

Bereiding:

Verhit de olijfolie in een braadpan en stoof de ui glazig.

Voeg de venkelblokjes toe en laat al roerend stoven gedurende 5 minuten.

Doe er de courgetteblokjes en 1/2groentebouillonblokje bij en laat nog 5 min. al roerend stoven.

Pers de knoflook boven de groenten.

Voeg de kruidenkaas en 1dl water toe en roer om en kruid met peper en zout.

Breng intussen 4 liter water aan de kook en kook de spirelli gaar en giet af.

Meng de saus en de stukjes gedroogde tomaat onder de pasta.

Werk af met pilipili en geraspte kaas.

Smakelijk!





Courgettepannenkoekjes

Ingrediënten

- Courgette
- Zout
- Fetakaas en parmezaanse kaas
- Eieren
- Melk
- Bloem
- Sjalotjes
- Griekse yoghurt
- Munt



Bereiding

Courgettes raspen en besprenkelen met zout. Een uurtje laten staan om het overtollige vocht te onttrekken .

Dan Feta kaas en Parmezaanse kaas bij de courgettes ,Sjalotten fijn snipperen en erbij voegen en met de eieren bloem en melk een beslag maken.

Alles samenvoegen en pannenkoeken bakken

Een bakje Griekse yoghurt en goed wat fijngesneden munt erin. Dit is om erbij te eten.

En smullen maar

