



Week 11
Gemakskrat
Vega

de Krat.nl

eerlijk eten thuis gebracht

Beste Krat Chef,

In 2016 schreven we op deze plek dat het 'het jaar van de peulvrucht' was, tot ons groot genoegen. Want met name voor onze vegetarische gerechten grepen wij toen, en nu nog steeds, vaak terug op de o zo veelzijdige, lekkere en voedzame bonen en linzen. Deze week zelfs allebei in de Krat! Met witte bonen maken we een bonenpuree in plaats van de klassieke aardappelpuree en daar serveren we knapperige spruitjes bij...een heerlijke combinatie. Omdat bonenpuree van zichzelf vrij neutraal smaakt, brengen we hem goed op smaak met knoflook, paprikapoeder, peper, zout en wat olijfolie extra vierge. Gegarandeerd dat je de aardappel niet mist. Verder deze week een bloemkoolinzencurry, met het tandirbrood van Bakkerij Karafirin! Dit is naan (een type brood dat veel wordt gegeten in Centraal- en Zuid Azië) gebakken in de tandoor (steenoven). Wij vinden het een hele leuke toevoeging aan het assortiment van Karafirin en horen graag wat jij er van vindt!
Veel kookplezier!

Het team van de Krat



30 min

Vegetarische gehacktbal met gekarameliseerde spruitjes, wortelpeterselie en boterbonenpuree



In de Krat	2p	3p	4p
Spruiten (g)	300	450	600
Rode ui (stuk(s))	1	1,5	2
Wortelpeterselie (g)	100	150	200
Vegetarische gehacktbal (stuk(s))	2	3	4
Boterbonen (blikje(s))	1	1,5	2
Basilicumolie (el)	1,5	2	3
Zelf in huis	2p	3p	4p
Olie (om te bakken)			
Boter (klont(en))	1	1	1
Knoflook ()	0,5	1	1
Paprikapoeder (tl)	0,5	0,75	1
Citroensap (kneepje)			
Balsamicoazijn (el)	1	1,5	2
Peper en zout ()			

Let op, je hebt vaker rode ui en wortelpeterselie nodig deze week.

1. Zet een pan met een laagje water en zout op voor de spruitjes.
2. Verwarm olie in een wok. Snipper de ui en fruit zachtjes. Schil de wortelpeterselie, snij in kleine kleine blokjes en voeg bij de ui.
3. Verwijder het kontje en eventueel lelijke blaadjes van de spruitjes en halveer. Blancheer 3 minuten, giet en spoel af zodat ze mooi groen blijven. Voeg de afgegoten spruitjes bij de ui en laat zachtjes bruin en gaar bakken.
4. Bak de vegetarische gehacktbal intussen in wat olie rondom bruin.
5. Snij intussen de knoflook fijn. Laat de bonen uitlekken in een vergiet boven een bak en bewaar het vocht. Verwarm in het steelpannetje van de spruiten wat olie en fruit hierin de knoflook op zacht vuur aan met het paprikapoeder. Voeg de bonen toe en fruit even mee. Voeg 100 ml van het vocht toe (bij 4p) en verwarm. Pureer met de staafmixer tot een gladde puree. Doe indien nodig wat extra vocht erbij, het moet een lekker gladde puree worden. Breng op smaak met zout, peper en een kneep citroensap.
6. Voeg op het laatst de balsamico bij de spruiten en laat het nog even een beetje karamelliseren.
7. Garneer de puree op het bord met wat druppels basilicumolie. Serveer met de vegagehaktballen en de spruiten.



40 min

Linzencurry met bloemkool, raita en tandirbrood



Let op, je hebt vaker rode ui en wortelpeterselie nodig deze week.

NB. In het specerijenbakje zit: 1/2 tl kornijnzaad, 1/2 tl mosterdzaad, 1/2 tl korianderzaad, 1/4 tl kurkuma en 1/4 tl chilipoeder.

1. Snipper 3/4 van de ui en fruit in wat olie in een braadpan. Hak de knoflook fijn en was de linzen in een vergiet.
2. Voeg wanneer de ui glazig is de knoflook toe en dan de aangegeven hoeveelheid tomatenpuree. Fruit even mee, zodat het zuur er wat af gaat.
3. Doe de specerijen in een vijzel en maal een beetje fijn (met name de korianderzaadjes). Voeg bij de ui en knoflook en roerbak even mee.
4. Voeg het kokende water toe met het bouillonblokje. Voeg de linzen toe, dek af met een deksel en breng weer aan de kook. De linzen moeten circa 15 minuten (zachtjes!) koken.
5. Verwarm de oven voor op 200 graden voor het tandirbrood straks.
6. Maak kleine roosjes van de bloemkool en was ze. Schil en snij de wortelpeterselie in blokjes. Doe beide na ca. 5 minuten bij de linzen. Breng weer aan de kook en kook in circa 10 minuten gaar. Check of het niet droogkookt, voeg als nodig nog wat water toe.
7. Piep het brood ca. 5 minuten op in de hete oven. Wil je het liever niet knapperig maar juist een beetje zacht hebben, wikkel het dan in folie.
8. Maak de raita: snipper de achtergehouden rode ui (2 el bij 4 personen) heel fijn en doe die in een kom met de yoghurt. Hak de munt en de koriander fijn. Hou de koriander apart voor garnering en meng de munt door de yoghurt. Voeg naar smaak citroensap, zout en peper toe en zet weg.
9. Serveer de linzencurry met het tandirbrood en de raita.

In de Krat	2p	3p	4p
Rode ui (stuk(s))	1	1,5	2
Rode linzen (g)	100	150	200
Tomatenpuree (el)	1	1,5	2
Specerijenmengsel (bakje(s))	1	1	1
Bloemkool (stuk(s))	1	1	1
Wortelpeterselie (g)	100	150	200
Tandirbrood (stuk(s))	1	1,5	2
Valle yoghurt (ml)	75	100	150
Verse munt (el)	1	1,5	2
Koriander (el)	1,5	2,5	3
Zelf in huis	2p	3p	4p
Olie om te bakken ()			
Knoflook (teentje(s))	2	3	4
Kokend water (ml)	300	450	600
Groentebouillon (blokje(s))	0,5	1	1
Citroensap (naar smaak)			
Peper en zout (naar smaak)			



45 min

Tarte tatin van prei met venkel-wortelsalade



In de Krat	2p	3p	4p
Prei (stuk(s))	3	4,5	6
Dragon (tl)	1,5	2,5	3
Bladerdeeg (pakje(s))	1	1,5	2
Venkel (stuk(s))	1	1,5	2
Wortel (g)	75	100	150
Radijsjes (bosje(s))	0,5	0,75	1
Geitenkaas (g)	125	200	250
Zelf in huis	2p	3p	4p
Boter (g)	30	45	60
Kristalsuiker (el)	0,5	1	1
Mayonaise (el)	1	1,5	2
Citroensap (el)	0,5	1	1
Peper en zout (naar smaak)			

1. Verwarm de oven voor op 200 C. Verwijder de buitenste bladeren van de prei, kerf in de lengte in, spoel modder ertussen uit en snij de prei grof, in stukken van 3 cm. Hak de dragon fijn.

2. Smelt 2/3 van de boter met 1 el (bij 4p) water in een grote pan met deksel. Voeg de prei toe en smoor deze afgedekt op laag vuur bijna gaar in ca. 10 min. Laat niet verbranden of bruin worden. Bestrooi met wat zout en dragon (hou een beetje dragon over voor later).

3. Smelt het resterende deel van de boter in een steelpannetje en laat daarin de suiker wat karamelliseren (pas op dat het niet helemaal aankookt en niet roeren!).

4. Giet de gesmolten boter en suiker in een ovenschaal of op een groot bakblik (bakplaat). Verdeel de prei erover. Rol het bladerdeeg samen met bakpapier uit en leg met de deegkant op de prei. Verwijder het bakpapier en duw de randen van het bladerdeeg om de prei heen tegen de opstaande rand van de schaal of het bakblik. Prik een paar gaatjes om stoom te laten ontsnappen.

5. Schuif gedurende 20-25 minuten in de oven totdat het deeg goudbruin en gaar is.

6. Maak intussen de salade. Roer de mayonaise en het citroensap door elkaar in een slabak. Schaaf of rasp de venkel, wortel en radijs erbij en breng op smaak met peper en zout.

7. Haal de tarte tatin uit de oven en leg er een grote plank op. Keer de plank met het bakblik, met ovenhandschoenen aan, voorzichtig om. Verdeel de geitenkaas over de tarte tatin en strooi nog wat dragon erover. Bestrooi met wat zeezout en versgemalen peper. Serveer met de salade.

In de krat van week 11

PRODUCT	2 PERS	3 PERS	4 PERS	BEWAREN
Vegetarische gehacktbal (pakje(s))	1	2	2	Ontdooid een week houdbaar in koelkast
Geitenkaas (rolletje)	1	2	2	Koelkast, zie THT
Venkelknol (stuk(s))	1	2	2	Koelkast, 1 week
Spruiten (g)	300	450	600	Koelkast, 2 weken
Radijsjes (bosje(s))	1	1	1	Koelkast, paar dagen
Winterpeen (g)	1	1	1	Koelkast, paar weken
Wortelpeterselie (g)	250	375	500	Koelkast, 1 week
Prei (stuk(s))	3	5	6	Koelkast, 1 week
Bloemkool (stuk(s))	1	1	1	Koelkast, 1 week
Veldsla (zakje(s))	1	1	1	Koelkast, paar dagen
Boterbonen (blikje(s))	1	2	2	Voorraadkast, zie THT
Rode linzen (g)	100	150	200	Voorraadkast, zie THT
Vers bladerdeeg (pak(ken))	1	2	2	Koelkast, zie THT
Tandirbrood (stuk(s))	1	2	2	Koelkast, zie THT
Volle yoghurt (bakje(s))	1	1	1	Koelkast, zie THT
Rode ui (stuk(s))	2	3	4	Koele donkere plaats
Tomatenpuree (blikje(s))	1	1	1	Voorraadkast
Basilicumolie (flesje(s))	1	1	1	Voorraadkast
Verse kruiden (zakje(s))	1	1	1	Koelkast, paar dagen
Specerijenmengsel (bakje(s))	1	1	1	Voorraadkast

* bak het brood ca. 5 minuten af in een oven van 200C.

Herkomst producten de Krat

Tante Fanny

In 1999 is Tante Fanny begonnen met de productie en verkoop van vers bladerdeeg in Oostenrijk. In de volgende jaren is ze uitgebreid naar o.a. Duitsland en Zwitserland en in 2008 werd Tante Fanny geïntroduceerd in Nederland. Inmiddels verkoopt Tante Fanny allerlei soorten vers deeg voor pizza, flammkuchen, quiche en croissants.



Vegetarische slager

Jaap Korteweg is biologisch akkerbouwer en negende generatie boer. Na de varkenspest en gekke koeienziekte besluit hij vegetariër te worden, en op zoek te gaan naar een waardige vleesvervanger. Veel potentieel ziet hij in de eiwitrijke en biologische lupine van Nederlandse grond.



De Lekkerste Kaas

Bij De Lekkerste kaas zit de liefde voor kaas van oudsher in het bloed. Generatie na generatie staat de familie op markten en in de winkel om kaas te verkopen. Die jarenlange ervaring en liefde voor het vak proef je terug in het assortiment, de kwaliteit en de kennis van de producten. Elke kaas uit het assortiment is zeer zorgvuldig gekozen.



Bakkerij Kara Firin

Bakkerij Kara Firin staat voor, altijd vers gebakken.. De gebroeders Karadeniz, komen uit Karadeniz, Turkije. De beste vriend van de gebroeders (waar zij samen mee ondernemen) komt uit Karaman. Zo kwamen zij op het idee om zichzelf Bakkerij Kara Firin B.V. te noemen. Letterlijk vertaald heeft Kara Firin ook twee betekenissen, namelijk: zwarte oven of steenoven.

