

Week 2
Gemakskrat

de Krat.nl

eerlijk eten thuis gebracht

Beste Krat Chef,

Hardcore wintergroenten hebben we deze week in de krat: rodekool en spruiten. Oorspronkelijk komen spruiten uit het mediterrane gebied, wat een beetje vloekt met de winterse associatie die wij met de kooltjes hebben. Spruiten groeien tegenwoordig op twee manieren. Vintage spruiten groeien in een cilindervormige kool: spruiten zijn de zogenaamde okselknoppen van de plant. Bij deze kool oogst je telkens de grootste spruiten, en de kleintjes groeien nog even door. Deze soort wordt eigenlijk alleen nog door moestuiniers geteeld, want het oogsten moet met de hand. Wil je bijvoorbeeld alle kratten bevoorraden, dan kies je de moderne -en die heet dan ook hybride- variant: de stam van de spruit groeit recht omhoog en alle spruiten worden tegelijkertijd geoogst.

Je eet de spruitjes bij de stoofpot; zowel de hert- als de vega-stroganoff zijn troostend genoeg om je minstens twee dagen door deze taai januariweek te loodsen.

Eet smakelijk!

Het team van de Krat



45 min

Broodje hamburger met bataatfriet uit de oven en coleslaw



In de Krat	2p	3p	4p
Gesnipperde ui (el)	1	1,5	2
Rode ui (ringen) (stuk(s))	0,75	1	1,5
Bataat (g)	300	450	600
Yoghurt (el)	1,5	2	3
Spitskool (g)	150	225	300
Winterpeen (g)	100	150	200
Peterselie (el)	1,5	2	3
Hamburger (stuk(s))	2	3	4
Bruine broodjes (stuk(s))	2	3	4
Rucolamelange (handje(s))	2	3	4

Zelf in huis	2p	3p	4p
Witte wijnazijn (scheutje(s))	0,5	0,75	1
Boter (klontje(s))	0,5	0,75	1
Olijfolie (scheutje(s))	0,5	0,75	1
Mayonaise (el)	1,5	2	3
Citroensap (el)	0,5	0,75	1
Mosterd (tl)	0,5	0,75	1
Zout (tl)	0,3	0,4	0,5
Suiker (el)	0,5	0,75	1
Mayonaise (naar smaak)			

Let op, je hebt vaker rucolamelange, spitskool en peterselie nodig deze week.

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snipper een deel van de ui heel fijn (ca. een kwart bij 4 personen = ca. 2 el) en zet in een bakje met een flinke scheut wijnazijn, zodat de scherpe eraf gaat.
3. Snij de rest van de ui in ringen. Smelt een klont boter met een scheutje olie en bak de uienringen heel zachtjes tot ze zoet en gekarameliseerd zijn. Hoe langer, hoe beter. Voeg zout en peper toe.
4. Schrob de bataat schoon en snij in frietjes. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olijfolie, peper en zout. Schuif gedurende 20-25 minuten in de oven.

5. Meng in een grote sla- of mengkom een dressing van de yoghurt, de mayonaise, het citroensap, de mosterd en een lepeltje water. Voeg het zout en de suiker en peper naar smaak toe.

6. Snij de spitskool in ragfijne sliertjes en voeg toe. Rasp de peen en voeg toe. Kneed een minuut stevig door elkaar. Zo wordt de spitskool lekker zacht.

Neem 1 el (bij 4p) van de azijn van de gesnipperde ui en meng bij de salade. Proef of het goed is zo, voeg anders nog wat van de azijn toe. Giet dan de gesnipperde ui af en meng door de coleslaw. Snij de peterselie fijn en roer erdoor.

7. Bak de burgers om en om bruin en gaar.

8. Besprenkel de broodjes met een beetje water en leg ze 5 minuten in de oven om op te piepen. Was de rucola.

9. Besmeer de broodjes met wat mayonaise, beleg met de ui en een hamburger en daarop een pluk rucola. Serveer met de bataatfriet en de coleslaw en wat mayonaise naar smaak!

Hertenstoofpotje van Wild van Wild met spruitjes, rode kool en peterselie-aardappelpuree



30 min



Let op, je hebt vaker peterselie nodig deze week.

1. Schil de aardappels en snij in stukken. Zet op in water met zout en kook gaar.
2. Zet een pannetje water op voor de spruiten. Schoon de spruiten en kook ze gaar in 10-12 minuten.
3. Warm het stoofvlees zachtjes op. Doe hetzelfde met de rode kool.
4. Snij de peterselie fijn.
5. Stamp de aardappels tot puree met een scheutje melk, een klont boter en eventueel wat nootmuskaat. Breng op smaak met peper en zout en roer de peterselie erdoor.

In de Krat	2p	3p	4p
Aardappelen (g)	500	750	1.000
Spruiten (g)	200	300	400
Hertenstoof (g)	300	450	600
Rode kool (pot(je))	1	1	1
Peterselie (g)	5	7,5	10

Zelf in huis	2p	3p	4p
Melk (scheutje(s))			
Boter (klontje(s))	0.5	0.75	1
Nootmuskaat (optioneel)			
Peper en zout (naar smaak)			

Penne met truffelkaassaus, champignons en een roodlofsalade



30 min



NB. Je hebt vaker spitskool en rucola-melange nodig deze week.

1. Zet een pan water op voor de pasta.
2. Maak in een slabak een vinaigrette van olijfolie, azijn, mosterd, honing, peper en zout. Snij de spitskool in sliertjes en voeg 1/3(!) daarvan bij de vinaigrette. Snij de roodlof doormidden en dan in ringen. Was de rucola-melange. Schil de peer en snij in stukjes. Meng allemaal bij de spitskool en zet koel weg.
3. Kook de spelt pasta in 7 minuten al dente. Bewaar bij het afgieten wat kookvocht!
4. Verwarm olie in een wok en bak de resterende spitskool stevig aan tot beetgaar. Snij intussen de champignons in kwarten en de knoflook fijn. Bak de champignons op hoog vuur mee tot ze wat bruinen. Voeg de knoflook toe en schud om. Voeg de yoghurt toe voordat de champignons te veel vocht verliezen. Warm goed door en roer de afgegoten pasta erdoor. Rasp de truffelkaas indien nodig. Voeg de geraspte truffelkaas toe en roer totdat de kaas gesmolten is. Voeg wat van het kookvocht toe, de saus moet iets smeugig hebben.
5. Bestrooi rijkelijk met zwarte peper uit de molen en serveer direct, met de salade.

In de Krat	2p	3p	4p
Spitskool (g)	150	225	300
Roodlof (struikje(s))	1,5	2	3
Rucolamelange (g)	25	40	50
Peer (stuk(s))	0,5	1	1
Spelt pasta (g)	150	225	300
Truffelkaas (g)	60	90	120
Champignons (bakje(s))	1	1,5	2
Zelf in huis	2p	3p	4p
Olijfolie (el)	1,5	2,5	3
Witte wijnazijn (el)	0,5	0,75	1
Mosterd (tl)	0,25	0,5	0,5
Honing (tl)	0,25	0,5	0,5
Knoflook (teen)	0,5	1	1
Gemalen peperkorrels (naar smaak)			
Peper en zout (naar smaak)			

In de krat van week 2

PRODUCT	2 PERS	3 PERS	4 PERS	BEWAREN
Hertenstoof (g)	300	450	600	Koelkast, zie THT datum
Hamburger (stuk(s))	2	3	4	Koelkast, niet invriezen
Truffelkaas (g)	60	90	120	Koelkast, zie THT
Champignons (bakje(s))	1	2	2	Koelkast, 1 week
Rode kool (stuk(s))	1	1	1	Koelkast, paar weken
Roodlof (stuk(s))	2	2	3	Koelkast, 1 week
Spitskool (stuk(s))	1	1	1	Koelkast, 1 week
Spruiten (g)	200	300	400	Koelkast, 2 weken
Winterpeen (stuk(s))	1	1	1	Koelkast, paar weken
Peer (stuk(s))	1	1	1	Fruitschaal, 1 week
Spelt pasta (g)	150	225	300	Vorraadkast
Bruine broodjes (stuk(s))	2	3	4	Koelkast, paar dagen (of invriezen)
Bataat (g)	300	450	600	Koele donkere plaats
Aardappelen (kilo)	0,5	0,75	1	Koele donkere plaats
Rode ui (stuk(s))	1	2	2	Koele donkere plaats
Yoghurt (bakje(s))	1	1	1	Koelkast, zie THT
Rucolamelange (g)	75	100	100	Koelkast, paar dagen
Peterselie (zakje(s))	1	1	1	Koelkast paar dagen

Herkomst producten de Krat

Wild van Wild

Wild van Wild is van Klaas en Sjoerd Evenhuis, twee jagende broers met een passie voor de natuur en de gastronomie. Ze hebben jaren ervaring met de jacht, het verwerken van vlees en het bereiden van wild. Wild betekent voor hen: vlees zoals het bedoeld is. Niet gekweekt maar rechtstreeks uit de natuur. Wild van Wild is duurzaam en afgewogen op het natuurlijk evenwicht. Ze houden hierbij de wildstand, de

leefomgeving en de sociale structuur van de dieren in ogenschouw!



WILD van WILD

Waterlants Weelde

Waterlants Weelde verkoopt eerlijk vlees van hoge kwaliteit uit de streek Waterland. Goed vlees geproduceerd met liefde voor het dier en dit unieke landschap, volgens de strenge normen van de Stichting Keurmerk Waterland en Het Producent Keurmerk voor scharrelkip en scharrelvarkensvlees. In het prachtige Noord-Hollandse cultuurlandschap Waterland is grootschalige veeteelt gebied niet

mogelijk, daarom wordt de kracht gevonden in het produceren van vlees van hoge kwaliteit met het behoud van het unieke landschap als bijkomend voordeel.



Beaude

Beaude wil mensen gelukkig maken met ambachtelijke desembroden. Volgens Beaude begint goed desembrood met een mooie desercultuur. Deze speciaal ontwikkelde cultuur is bewust en puur. Het is zonder enige toevoeging en geeft de broden een lichte structuur. Beaude staat voor traditioneel brood, zoals dat honderden jaren geleden al werd gemaakt, alleen dan met een moderne kijk op de

toekomst.



Rob de Boer

Rob de Boer uit Spierdijk heeft een gemengd bedrijf. Hij teelt bloembollen en heeft 54 hectare witlof. Zijn vader Arie en diens broer Tinus legden in de jaren 70 de basis voor de witlofteelt. Toen schoten witlofbedrijven als paddenstoelen uit de grond, maar een koude sanering bracht de sector met beide benen op de grond. Zo zijn er in West-Friesland nog vier volwaardige kwekerijen overgebleven, Nibbixwoud, Venhuizen, Onderdijk en Spierdijk dus. De Boer teelt ook roodlof, lang niet zo bekend, maar zeker zo lekker. Roodlof ontstond min of meer bij toeval door een aparte kruising door zaadveredelaar Enza.

