

Week 2
Weekendkrat
Extra

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



180 min

Hertenstoofvles van Wild van Wild met spruitjes, rode kool en peterselie-aardappelpuree.



1. Strooi een beetje zout en peper over het vlees, bestuif met bloem en zorg dat alle stukjes aan alle kanten goed bedekt zijn.
2. Braad het vlees in 2 eetlepels olijfolie op hoog vuur bruin in een braadpan. Doe niet teveel tegelijk! Schep het uit de pan als het mooi bruin is.
3. Snij de uien in grove stukjes en bak ze aan in dezelfde braadpan met eventueel nog een eetlepel olijfolie, ongeveer 7 minuten, tot ze lichtbruin en zacht zijn geworden.
4. Voeg de knoflooktenen toe en laat dit 1 minuut meebakken. Doe dan het vlees met het vocht terug in de braadpan. Giet het flesje bier erbij, zodat het vlees net onderstaat.
5. Voeg vervolgens zout en versgemalen peper, een half bouillonblokje, de takjes tijm en de laurierbladeren toe en roer alles door elkaar.
6. Leg een met mosterd besmeerde boterham met de besmeerde kant naar beneden op het vlees.
7. Breng aan de kook. Zodra het begint te koken, zet je de pan op het kleinste pitje en laat je het 3 uur op een laag vuur stoven met de deksel erop.
8. Schil de aardappels na 2,5 uur en snij ze in stukken. Zet op in water met zout en kook gaar.
9. Zet een pannetje water op voor de spruiten. Maak de spruiten schoon en kook ze gaar in 10-12 minuten. Voeg evt een klontje boter en wat nootmuskaat toe als je dit lekker vindt.
10. Warm de rode kool op.
11. Snij de peterselie fijn. 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.
12. Controleer of het vlees gaar is en serveer met de puree, spruitjes en rode kool.

In de Krat	2p	3p	4p
Hertenstoofvles (g)	300	450	600
Uien (stuk(s))	1	1,5	2
Aardappelen (g)	500	750	1000
Spruiten (g)	200	300	400
Rode kool (stuk(s))	1	1	1
Peterselie (g)	5	7,5	10
Zelf in huis	2p	3p	4p
Bloem ()			
Olijfolie om te bakken (el)	1,5	2	3
Knoflook (teentje(s))	1,5	2,5	3
Bruin bier (flesje(s))	0,5	0,75	1
Bouillonblokje (stuk(s))	0,25	0,5	0,5
Tijm (takje(s))	2	3	4
Laurier (blaadje(s))	1	1,5	2
Mosterd (om in te smeren)			
Oude boterham (stuk(s))	0,5	1	1
Peper en zout (naar smaak)			
Melk (scheutje(s))			
Boter (klontje(s))	1	1,5	2
Nootmuskaat (optioneel)			
Peper en zout (naar smaak)			



45 min

Broodje hamburger met bataatfriet uit de oven en coleslaw.



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 scherpte eraf gaat.
3. Snij de rest van de ui in ringen. Smelt een klont boter met een scheutje olie en bak de vierenringen 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 bak ze af in de oven. 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!

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

Zelf in huis	2p	3p	4p
Gesnipperde ui (el)	1	1,5	2
Yoghurt (el)	1,5	2	3
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)			



30 min

Penne met truffelkaassaus, kastanjechampignons en een roodlofsalade.



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 rucolamelange. Schil de peer en snij in stukjes. Meng allemaal bij de spitskool en zet koel weg.
3. Kook de pasta gaar volgens gebruiksaanwijzing (al dente). Neem 80 of 90 gram per persoon, naar smaak. Bewaar bij het afgieten wat kookvocht!
5. Verwarm olie in een wok en bak de resterende spitskool stevig aan. 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 room toe voordat de champignons te veel vocht verliezen. Warm goed door en roer de afgegoten pasta erdoor. Rasp de truffelkaas. Voegde geraspte truffelkaas toe en roer totdat de kaas gesmolten is. Voeg wat van het kookvocht toe, de saus moet iets smeugs hebben.
6. 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
Kastanje champignons (bakje(s))	1	1,5	2
Room (ml)	25	40	50

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)			



45 min

Stroganoff van sjalotjes en kastanjechampignons, met spruitjes en puree.



In de Krat	2p	3p	4p
Sjalot (g)	180	270	360
Kastanje champignons (bakje(s))	1	1,5	2
Aardappelen (g)	500	750	1.000
Spruiten (g)	300	450	600
Room (ml)	75	100	150
Peterselie (g)	5	7,5	10
Zelf in huis	2p	3p	4p
Tomatenpuree (blikje(s))	0,5	0,75	1
Paddenstoelenbouillon (blokje(s))	0,5	0,75	1
Boter (el)	1,5	2	3
Olie (om te bakken)			
Knoflook (teentje(s))	1	1,5	2
Paprikapoeder (el)	1	1,5	2
Water (ml)	100	150	200
Melk (scheutje(s))	0,5	0,75	1
Boter (klontje(s))	0,5	0,75	1
Wodka (borrelglasje(s))	1	1,5	2
Citroensap (kneepje)	0,5	0,75	1
Tabasco (optioneel)			
Peper en zout (naar smaak)			

1. Schil de sjalotjes en snij de grote doormidden. Smelt de boter in een grote afdekbare braadpan of wok met een scheutje olie en bak de ui 2-3 minuten. Snij de kastanjechampignons in even grote stukken en voeg bij de ui.

2. Snij de knoflook fijn en voeg toe als de champignons bruin beginnen te worden. Bak ook het paprikapoeder even mee. Doe de tomatenpuree erbij, bak even mee en schenk het water erbij met het bouillonblokje. Laat 20 minuten zacht pruttelen.

3. Zet een pannetje water op voor de spruiten en een voor de aardappels. Schil de aardappels, snij in stukken en kook gaar in ca. 12 minuten. Schoon de spruiten en kook naar smaak meer of minder gaar in ca. 8-10 minuten.

4. Stamp de aardappels tot puree met een scheutje melk en een klont boter.

5. Voeg de wodka bij de stoof (NB. Sherry of cognac kan ook, maar heb of wil je geen alcohol gebruiken, voeg dan een flinke theelepels mosterd en een kneepje citroensap toe). Roer de room erdoor tot een mooie saus ontstaat, voeg eventueel wat extra water toe. Proef en breng op smaak met peper en zout, eventueel nog een kneepje citroensap en als je dat hebt een paar drupjes tabasco.

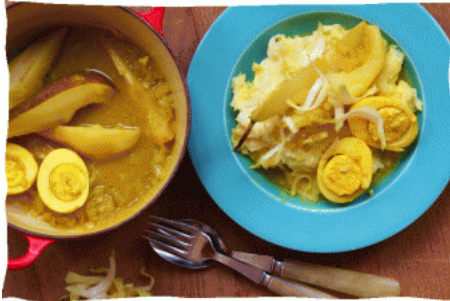
6. Hak de peterselie fijn. Roer een deel door de puree en bewaar de rest voor garnering van de stoof.

7. Serveer de stoof met de puree en de spruitjes.

Roodlofstamppot met een kerrie-eitje en peer



45 min



In de Krat	2p	3p	4p
Aardappelen kruimig (g)	500	750	1.000
Rode ui (stuk(s))	0,5	1	1
Roodlof (stuk(s))	1,5	2	3
Peren (stuk(s))	1	2	2
Zelf in huis	2p	3p	4p
Eieren (stuk(s))	3	5	6
Knoflook (teentje(s))	0,5	1	1
Olie (om te bakken)			
Kerriepoeder (el)	1	1,5	2
Water (dl)	1	1,5	2
Melk (scheutje(s))	1	1	1
Zure room (bakje(s))	0,5	0,75	1
Peper en zout (naar smaak)			

1. Zet een pan water op voor de aardappels en een pannetje water voor de eieren.
2. Kook de eieren hard in 8 minuten. Laat ze schrikken onder de koude kraan.
3. Boen de aardappels schoon en snij in hapklare stukjes. Kook gaar in circa 15 minuten.
4. Snipper de rode ui en snij de knoflook fijn. Pel de eieren en halveer.
5. Snij de roodlof in de lengte doormidden. Verwijder de bittere harde kern aan de onderkant. Snij in lange dunne reepjes.
6. Maak de kerriesaus terwijl de aardappels koken: verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de rode ui en de knoflook aan tot de ui zacht begint te worden. Voeg de kerrie toe en bak even mee. Voeg het water toe en roer door. Breng op smaak met peper en zout. Leg de gehalveerde eieren met de snijkant naar beneden in de saus en laat ca. 15 minuten zachtjes pruttelen, zodat de saus wat in kan koken.
7. Stamp de aardappelen tot een grove puree en roer er de zure room en beetje bij beetje de melk door. Hou warm op een laag vuurtje. Roer vlak voor het serveren de witlof erdoor en verwarm mee.
8. Snij de peer in kwarten, verwijder het klokhuis (je kunt de peer schillen, hoeft niet). Leg 5 minuten voor het einde van de kooktijd de stukken peer ook in de saus en keer ze tussendoor.
9. Serveer de stamppot met de eieren, de peer en de saus.

Tip: als je niet zo van roodlof houdt, snij de ringen dan zeer fijn en roerbak de roodlof wat langer en dus gaarder. Dan valt hij minder op in de ovenschotel!

Geglanceerde spruitjes



0 min

In de Krat	2p	3p	4p
Spruiten (g)	300	450	600
Zelf in huis	2p	3p	4p
Groentebouillon (dl)	1	1,5	2
Boter (g)	15	20	30

1. Smelt de boter in een brede pan.
2. Voeg de spruitjes toe en rol ze goed door de boter. De spruitjes moeten in een enkele laag in de pan liggen.
3. Giet er na 2 minuten de bouillon bij tot ze bijna onderstaan. Breng aan de kook en zet dan het vuur laag.
4. Doe een deksel op de pan en schud af en toe om, maar roer niet in de pan. De spruitjes zijn klaar als al het vocht verdampt is en ze lichtbruin en krokant zijn. Breng op smaak met peper en zout.



15 min

Spitskool-kerrie-rozijnen schotel met hamburgers

In de Krat	2p	3p	4p
Spitskool (stuk(s))	0,5	0,75	1
Hamburger (stuk(s))	2	3	4
Zelf in huis	2p	3p	4p
Rozijnen (handje(s))	1	1,5	2
Olijfolie om te bakken ()			
Knoflook (teentje(s))	1	1,5	2
Kerriepoeder (tl)	1	1,5	2
Paprikapoeder (tl)	0,5	0,75	1
Peper en zout (naar smaak)			

1. Wel de rozijnen in water.
 2. Snij de spitskool eerst in de lengte in vieren, en dan in dunne reepjes.
 3. Verhit olijfolie in een diepe pan en fruit 2 fijngesneden tenen knoflook zachtjes gedurende 1 minuut (niet bruin laten worden!). Voeg dan de spitskool, de gewelde rozijnen, de paprikapoeder en de kerriepoeder toe en roerbak even goed door. Voeg na 5 minuten een scheut water toe, draai het vuur laag en doe een deksel op de pan.
 4. Laat ongeveer 10 minuten stoven. Verhit intussen een grillpan tot hij goed heet is. Grill de hamburgers tot ze gaar zijn, ongeveer 5 minuten per kant.
 5. Schep de spitskool even goed om en breng op smaak met peper en zout. Schep op elk bord een bergje spitskool en hamburgers er op.
- Tip: Lekker met gebakken aardappelen en/of een salade van rucola-melange.



50 min

Broccoli met champignonsaus

In de Krat	2p	3p	4p
Sjalot (stuk(s))	1,5	2	3
Kastanje champignons (g)	250	375	500
Spelt pasta (g)	150	225	300
Zelf in huis	2p	3p	4p
Broccoli (g)	250	375	500
Knoflook (teentje(s))	1	1,5	2
Groentebouillon (ml)	100	150	200
Crème fraîche (ml)	50	75	100
Mosterd (el)	0,5	0,75	1

1. Kook of stoom de broccoli beetgaar. Spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken.
2. Snipper de sjalotten. Verhit de olie in een pan en fruit de sjalotjes en knoflook glazig.
3. Voeg de kastanjechampignons toe en bak tot ze bruine randjes krijgen.
4. Schenk de bouillon bij de paddenstoelen en laat inkoken tot ongeveer de helft. Voeg vervolgens de crème fraîche en mosterd toe en laat nog 1-2 minuten zachtjes doorkoken.
5. Schep vlak voor het opdienen de broccoli door de saus en warm nog even goed door. Serveer met de spelpasta.

In de krat van week 2

PRODUCT	1 PERS	2 PERS	3 PERS	4 PERS	BEWAREN
Hertenstoofvlees (g)	150	300	450	600	Koelkast, zie THT
Hamburger (stuk(s))	1	2	3	4	Koelkast, niet invriezen
Truffelkaas (g)	60	90	120	180	Koelkast, zie THT
Kastanje champignons (bakje(s))	1	1	2	2	Koelkast, 1 week
Rode kool (stuk(s))	1	1	1	1	Koelkast, paar weken
Roodlof (stuk(s))	1	2	2	3	Koelkast, 1 week
Spitskool (stuk(s))	1	1	1	1	Koelkast, 1 week
Spruiten (g)	150	300	450	600	Koelkast, 2 weken
Winterpeen (stuk(s))	1	1	1	1	Koelkast, paar weken
Peer (stuk(s))	1	2	3	4	Fruitschaal, 1 week
Spelt pasta (g)	75	150	225	300	Voorraadkast
Ciabatta (stuk(s))	2	3	5	6	In zakje, paar dagen
Bataat (g)	150	300	450	600	Koele donkere plaats
Aardappelen (g)	300	500	750	1.000	Koele donkere plaats
Sjalot (g)	100	180	270	360	Koele donkere plaats
Rode ui (stuk(s))	1	1	2	2	Koele donkere plaats
Room (bakje(s))	1	1	1	1	Koelkast, zie THT
Rucolamelange (g)	40	50	75	100	Koelkast, paar dagen
Peterselie (zakje(s))	1	1	1	1	Koelkast paar dagen

*de ciabatta's dienen 5 a 8 minuten te worden afgebakken in de oven (200-220 graden).

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.



Biokaas Kinderdijk

Bio Kaas Kinderdijk is al tientallen jaren bezig met biologisch kaasmaken. De karakteristieke smaak, veroorzaakt door een recept wat sinds de jaren 90 is vervolmaakt, heeft ervoor gezorgd dat reeds diverse prijzen zijn gewonnen tijdens onafhankelijke kaaskeuringen. We zijn ook continu bezig om nieuwe smaken te bedenken en in praktijk uit te proberen, al blijft de oude vertrouwde Goudse kaas natuurlijk altijd

de basis. Kwaliteit en flexibiliteit blijven onze kracht.



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.

