

Week 7
Gemakskrat

de Krat.nl

eerlijk eten thuis gebracht

Beste Krat Chef,

Wetenschappers, koks en politici maken zich -gelukkig- steeds drukker over wat we moeten eten, waar ons eten vandaan moet komen en hoe we het produceren. Chef-kok Joris Bijdendijk begon bijvoorbeeld Low Food, een prestigieus netwerk om de Nederlandse keuken en producten te promoten. Dat doet hij al in zijn restaurant Rijks, waar hij zonder blikken of blozen knolselderij en biet als hoofdgerecht serveert. Ron Blaauw verkondigt op televisie hoe je spruitjes lekker maakt.

De trends zijn overduidelijk: minder vlees (dat deden we dus al), lokaal geproduceerd (dùh) en meer groenten. Dus. Spruitjes en boerenkool vind je deze week in de Krat en met deze groenten kook je helemaal 2019. De spruitjes bak je in plaats van ze stuk te koken en geef je flink wat machismo met knoflook, citroen en ansjovis. De vegetarische frittata krijgt een frisse crunch door de spruiten. Nog even en de winter wordt ons favoriete seizoen. Eet smakelijk!

Het team van de Krat



45 min

Skrei met crunchy aardappels en ansjovisspruitjes



In de Krat	2p	3p	4p
Aardappelen vastkokend (g)	400	600	800
Wortelpeterselie (g)	150	225	300
Spruiten (g)	250	375	500
Gehakte rozemarijnblaadjes (tl)	2	3	4
Ansjovis (blikje(s))	0,5	0,75	1
Citroenrasp (tl)	1	1,5	2
Skreifilet (stuk(s))	2	3	4
Citroen (schijfje(s))	2	3	4
Zelf in huis	2p	3p	4p
Knoflook (teentje(s))	1	1,5	2
Olie om te bakken ()			
Olijfolie (besprenkelen) ()			
Boter (klont(en))	0,5	0,75	1
Bloem ()			
Peper en zout (naar smaak)			

Je hebt vaker wortelpeterselie en citroen nodig deze week.

1. Haal de skrei vast uit de koeling. Zet een pannetje water op voor de spruiten straks.
2. Schrob de aardappels en snij ze in grote stukken. Zet op in een laagje koud water met zout. Dek af en breng aan de kook. Schil intussen de wortelpeterselie en snij in grove plakken (waar het dikker wordt even in de lengte halveren). Voeg bij de aardappels en kook alles samen ca. 15 minuten gaar.
3. Verwarm de oven voor op 220 graden. Schoon de spruiten, halveer ze en kook in ca. 4 minuten beetgaar.
4. Snij intussen de knoflook en de rozemarijnblaadjes fijn. Bak knoflook, rozemarijn en ansjovis een paar minuten zachtjes in een beetje olie in een grote koekenpan. Bak de afgegoten spruiten ca. 10 minuten mee, schep af en toe om, tot ze bruin worden en een beetje karamelliseren. Rasp de citroen en voeg de rasp toe. Breng op smaak met peper en indien nodig nog wat zout.
5. Giet de aardappels af en doe ze in een ovenschaaltje. Prak elk stuk aardappel met een stevige vork of de stamper. Besprenkel met lekker veel olijfolie en peper en zout. Zet gedurende 10 minuten in de oven tot er bruine korstjes verschijnen.
6. Verwarm in een koekenpan een flinke klont boter met een scheutje olie. Dep de skreifilets droog. Doe wat bloem in een bord, haal de filet erdoorheen en bestrooi met zout en peper. Bak ze als de boter is gestopt met bruisen en wat bruin is, om en om bruin en net aan gaar.
7. Serveer de skrei met een partje citroen en de spruiten-ansjovis-aardappelschotel.



45 min

Wildzwijn porciniworstje met linzen-palmkoolpotje en knoflookpaddenstoeltjes



Je hebt vaker citroen en wortelpeterselie nodig deze week.

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snipper de ui en fruit in een wok in wat olie. Schil intussen de wortelpeterselie en snij in kleine blokjes van 0.5 cm. Voeg bij de ui samen met zout en peper en fruit zachtjes verder.
3. Maak de champignons schoon voor zover dat nodig is en ris de tijm. Leg de champignons in een ovenschaaltje. Pers de helft (!) van de knoflook en meng met de lichte olijfolie, peper, zout en geriste tijm. Giet bij de champignons en hussel goed om. Zet 10-15 minuten in de oven.
4. Spoel de palmkoolbladeren af. Snij met een groot mes het nerf er tussen uit en snij in dunne reepjes.
5. Voeg bij de ui en wortelpeterselie. Schep op hoog vuur even om, draai het vuur lager, voeg een klein scheutje water toe, dek af en laat ca. 10 minuten gaar smoren.
6. Warm de worsten eerst zachtjes op in wat olie in een koekenpan (ze zijn al gaar) en bak ze vervolgens rondom bruin.
7. Maak de knoflookvinaigrette voor bij de linzen. Knijp de rest van de knoflook in een kommetje of vijzel en meng/druk daar (met een lepel) het zout goed doorheen (ja, echt 1 tl bij 4p !). Zo komt de smaak van de knoflook goed naar voren. Klop er eerst de mosterd door en klop vervolgens de azijn en de extra vierge olijfolie erdoor. Zet even weg.
8. Giet de linzen af. Check of de palmkool gaar genoeg is naar je smaak en voeg de linzen toe. Warm ze mee. Draai het vuur uit en roer de vinaigrette erdoor. Hak de peterselie fijn en roer erbij. Proef. Heeft het nog een zuurtje nodig? Knijp er een beetje citroensap bij.
9. Haal de champignons uit de oven en bestrooi eventueel met nog wat peper en zout uit de molen.
10. Serveer met de worsten, linzen en palmkool.

In de Krat	2p	3p	4p
Uien (stuk(s))	0,5	0,75	1
Wortelpeterselie (g)	150	225	300
Champignons (g)	150	225	300
Tijm (geriste) (tl)	1	1,5	2
Palmkool (g)	200	300	400
Wildzwijn porcini worstje (stuk(s))	2	3	4
Linzen Dupuis (blikje(s))	1	1,5	2
Peterselie (el)	1	1,5	2
Citroen (kneepje)			

Zelf in huis	2p	3p	4p
Olie om te bakken ()			
Knoflook (teentje(s))	2	3	4
Lichte olijfolie (el)	2	3	4
Zout (tl)	0,5	0,75	1
Mosterd (tl)	1	1,5	2
Balsamicoazijn (el)	1	1,5	2
Olijfolie (extra vierge) (el)	2,5	4	5
Peper en zout (naar smaak)			



25 min

Pasta met boerenkoolpesto en cherrytomaatjes



In de Krat	2p	3p	4p
Cherrytomaatjes (blikje(s))	1	1,5	2
Boerenkool (g)	100	150	200
Zonnebloempitten (g)	30	45	60
Pecorino (g)	40	60	80
Penne (g)	200	300	400
Citroensap (el)	0,5	0,75	1
Zelf in huis	2p	3p	4p
Knoflook (teentje(s))	1,5	2,5	3
Suiker (tl)	0,5	1	1
Olijfolie (extra vierge) (el)	3	4,5	6
Peper en zout (naar smaak)			

Let op je hebt vaker citroen nodig deze week.

- Zet twee pannen op met water en zout voor het koken van de boerenkool en voor de pasta.
- Doe de cherrytomaatjes met hun vocht in een klein (steel)pannetje. Pers 2/3 van de knoflook er boven uit. Doe er de suiker, peper en eventueel zout bij en roer even voorzichtig door. Laat op zacht vuur warm worden; laat het niet te snel gaan, de cherrytomaatjes moeten heel blijven.
- Blancheer de boerenkool 5 minuten. Giet af en bewaar wat kookvocht voor straks.
- Rooster de zonnebloempitten in een droge koeken- pan op middelhoog vuur in 5 min al omscheppend goudbruin. Pas op dat ze niet verbranden! Laat ze afkoelen.
- Rasp de pecorino grof. Kook de penne gaar in ca. 6 minuten. Giet af.
- Doe intussen de andere 1/3 van de knoflook, de helft van de pecorino en de zonnebloempitten in het bakje van de staafmixer of in de keukenmachine. Voeg de boerenkool toe. Giet de olijfolie extra vierge erbij en maal (in delen) tot een stevige pesto. Voeg evt nog wat kookvocht toe, om de pesto lekker smeug te maken en breng op smaak met wat citroensap, peper en zo nodig nog zout.
- Meng de penne met de boerenkoolpesto of serveer de pesto er los bij.
- Schep de pasta in diepe borden, doe op elk bord een schep cherrytomaatjes met een beetje saus en rasp de rest van de pecorino erover.

In de krat van week 7

PRODUCT	2 PERS	3 PERS	4 PERS	BEWAREN
Wildzwijn porcini worstje (stuk(s))	2	3	4	Koelkast, zie TGT, invriezen kan
Skreifilet (stuk(s))	2	3	4	Koelkast, zie THT; invriezen kan
Ansjovis (blikje(s))	1	1	1	Vorraadkast, zie THT
Pecorino (g)	40	60	80	Koelkast, zie THT
Champignons (g)	150	225	300	Koelkast, 1 week
Palmkool (g)	200	300	400	Koelkast, 4 dagen
Boerenkool (g)	100	150	200	Koelkast, 1 week
Spruiten (g)	300	450	600	Koelkast, 2 weken
Wortelpeterselie (g)	300	450	600	Koelkast, 1 week
Cherrytomatjes (blikje(s))	1	2	2	Buiten koelkast, 1 week
Linzen Dupuis (blikje(s))	1	2	2	Vorraadkast
Aardappelen vastkokend (g)	400	600	800	Koele donkere plaats
Penne (pak(ken))	200	300	400	Vorraadkast
Uien (stuk(s))	1	1	1	Koele donkere plaats
Citroen (stuk(s))	1	2	2	Fruitschaal, ca. 1-2 weken
Zonnebloempitten (g)	30	45	60	Vorraadkast, zie THT
Verse kruiden (zakje(s))	1	1	1	Koelkast, paar dagen

Herkomst producten de Krat

Schmidt Zeevis

'Schmidt Zeevischhandel' is omstreeks 1908 opgericht door Oma Schmidt. Heel bijzonder is dat het bedrijf al meer dan 100 jaar op precies dezelfde locatie gevestigd is. Elke vis die binnenkomt wordt gescand en van een barcode voorzien. Zo blijft hij de hele route traceerbaar, van kottet tot keuken. Schmidt Zeevis heeft het traject van de traceerbaarheidscertificering van de Marine Steward Council (MSC) goed

doorlopen. Producten uit MSC gecertificeerde visserijen mag Schmidt Zeevis verkopen onder het MSC keurmerk.



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!



de Waog

Al ruim 35 jaar wordt er op Biologische Tuinderij 'de WAOG' in Neer op ecologische wijze een breed assortiment groenten en akkerbouwproducten geteeld. 'De WAOG' is daarmee het oudste biologische tuinbouwbedrijf in Limburg.



Udea

Udea is een groothandel, merkenhuis, im- en exporteur in biologische levensmiddelen en tevens franchisegever van de biologische supermarktformule Ekoplaza. Udea is ook een familiebedrijf dat persoonlijk en slagvaardig is. Een bedrijf waarvan alle mensen graag met positieve energie samen ondernemen in biologisch. Waar genoten wordt van smaakvol en biologisch eten.

