

# RECEPT

## RAVENSTEINSE SCHORSENERENQUICHE MET SPEKJES

### **Ingrediënten voor 4 personen:**

#### **voor het deeg:**

200 gram bloem

snufje zout

100 gram boter

ongeveer 60 milliliter water



### **Bereiden**

Met schorseneren kun je een heerlijke quiche maken. De schorseneren smoor je met wat tijm in de oven. Deeg uitrollen en een taartvorm bekleden. Vullen met de schorseneren en gebakken spekjes en een half uur later heb je een lekkere quiche!

Doe 200 gram meel en een snufje zout in een kom. Snijd de boter in stukjes en kneed het door het deeg. Voeg nu ongeveer 60 milliliter water toe en kneed een stevig deeg dat niet meer aan je handen plakt. Pak het deeg in plasticfolie en leg het minimaal 30 minuten in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de schorseneren en snijd ze in stukken. Bestrijk ze met een beetje olijfolie en bestrooi ze met de tijmblaadjes. Leg ze op een bakblik en bak ze nu in 20-30 minuten beetgaar. Let op: de onderkant kan snel verbranden dus hou ze in de gaten. Haal ze uit de oven en verlaag de temperatuur naar 180 graden.

Rol het deeg uit met een deegroller en bekleed een goed ingevette taart of quichevorm. Bak de spekreepjes en leg de schorseneren en spekreepjes in de taartvorm. Klop in een kom de eieren, melk en slagroom met peper en zout. Giet voorzichtig over de schorseneren en spekreepjes. Rasp er wat nootmuskaat over en bak de taart in ongeveer 45 minuten goudbruin. Serveer de quiche met een frisse salade. Eet smakelijk!

**Eet Smakelijk!**



# RECEPT

## RAVENSTEINSE RAPENSOEP

### **Ingrediënten voor 4 personen:**

350 g rapen,  
350 g aardappelen,  
30 g boter,  
3 korstjes bruin brood,  
1 flinke handvol kervel,  
peper en zout.

### **Bereiding:**

Aardappelen en rapen schillen en wassen. In schijven snijden. In een pan doen met het brood. 1 liter groentebollion, 1 liter water, peper en zout. Zachtjes aan de kook brengen. Fijn maken en opnieuw doorkoken. Boter en de gehakte kervel toevoegen.

Tip: voeg voor de stevige trek nog wat gebakken biologische spekjes blokjes toe.

**Eet Smakelijk!**



# RECEPT

## RAVENSTEINSE GEBAKKEN PASTINAKEN MET SPRUITJES

### Ingrediënten voor 4 personen:

2 pastinaken  
250 g spruitjes  
1 eetlepel boter of margarine  
nootmuskaat  
1 eetlepel fijngehakte bieslook of gesnipperde lente-uitjes



### Bereiding:

Schil de pastinaken met een dunschiller. Snijd de pastinaken in de lengte doormidden en vervolgens in dikke plakken. Maak de spruitjes schoon door de buitenste blaadjes eraf te halen. Breng licht gezouten water aan de kook. Kook hierin de pastinaken en de spruitjes gedurende een paar minuten tot ze beetgaar zijn. Giet ze af onder de koude kraan. Verdeel de boter over 2 braadpannen, laat smelten en bak hierin de spruitjes en de pastinaken een paar minuten op een vrij hoog vuur. Voeg eventueel een beetje boter of margarine toe als de groenten te droog zijn. Draai de groenten om en laat nog even bakken zodat ze aan alle kanten een mooi korstje krijgen. Kruid met een beetje nootmuskaat, peper en zout. Roer de groenten door elkaar en garneer met een beetje bieslook of lente-ui.

**Eet Smakelijk!**



# RECEPT

## RAVENSTEINSE POMPOENSOEP

### Ingrediënten voor 6 personen:

- 1 biologische soepkip (voor 2 liter zelf getrokken kippenbouillon) **ó**f
- 1 runderschenkel (voor 2 liter zelf getrokken runderbouillon) **ó**f
- 1 pot runder- of kippenbouillon van de Kleinste Soepfabriek
- 1,5 kilo biologische pompoen (schillen is niet nodig bij biologische pompoen)
- 200 gram Ekoland pompoenpitten
- 250 gram Ekoland rode linzen
- 150 gram wortelpeterselie
- 3 winterpenen
- 3 preien
- Zonneschijnkruiden (hoeveelheid naar smaak)
- Peper en zout (hoeveelheid naar smaak)
- 50 gram verse gember



### Bereiding:

Trek van de soepkip of schenkel 2 liter bouillon (of maak een pot bouillon aan met water). Schil de winterpenen en wortelpeterselie en snijd deze samen met de pompoen en gember in blokjes. Was de prei en snijd deze in ringen. Voeg de groenten samen met de linzen bij de bouillon en kook tot ze zacht zijn. Mix er met de staafmixer een goed gebonden soep van. Vindt u hem te dik, voeg dan nog wat bouillon toe. Breng de soep op smaak met peper, zout en zonneschijnkruiden. Rooster in een droge koekenpan de pompoenpitten en strooi deze er als laatste overheen.

Lekker met een sneetje achtgranenbrood met biologisch gezouten roomboter.

### Eet Smakelijk!



# RECEPT

## RAVENSTEINSE PASTINAAK PALMKOOLSOEP HELDER

### **Ingrediënten voor 8 personen:**

2 liter groentebouillon  
2 middelgrote winterwortels  
2 stevige pastinaak wortels  
Palmkool ( 1 stronkje 350 gram )  
1 grote ui  
Sesamolie



### **Bereiden**

Snij de ui in kleine blokjes en fruit de ui-stukjes in sesamolie gebruik een pan met dikke bodem .

Voeg de gewassen en gesneden groenten (pastinaak, wortels en palmkool ) maar ook de bouillon toe.

Laat de soep 10 minuten door pruttelen en serveer de soep in voorverwarmde koppen.

De palmkool dankt zijn naam aan zijn palmachtig uiterlijk, persoonlijk vind ik het blad zachter dan dat van boerenkool. Het wordt geteeld als boerenkool en is redelijk wintervast.

Pastinaak of witte wortel is een wortel met een anijsachtige smaak.

Tip: serveer dit gerecht met biologisch oerbrood.

**Eet Smakelijk!**



# RECEPT

## RAVENSTEINSE ZUURKOOL MET APPEL EN HONING-MOSTERDRESSING

### Ingrediënten voor 4 personen:

ui, fijngesnipperd  
1 eetlepel olie  
200 g zuurkool  
4 jeneverbessen  
1 glas witte wijn  
1 eetlepel honing  
2 eetlepels mosterd  
100 ml room  
2 appels, in dunne plakjes



### Bereiden:

Fruit de ui in de olie. Voeg de zuurkool, de jeneverbessen en de wijn toe en laat 15 minuten op een zacht vuur garen. Haal van het vuur en laat tot op kamertemperatuur afkoelen.

Maak de dressing: roer de honing los met de mosterd en meng met de room. Breng op smaak met peper.

Schik de plakjes appel op de borden. Verdeel er de zuurkool over en lepel er de dressing bij.

**Eet Smakelijk!**



# RECEPT

## RAVENSTEINSE POMPOEN MET SAVOOIEKOOL UIT DE WOK

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 middelgrote ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 1 rode peper, in reepjes
- 400 g fruitig pompoenvruchtvlees, in staafjes
- 5-6 bladen savooiekool, in reepjes
- 400 g rapen, in staafjes
- 3-4 eetlepels olijfolie extra vierge
- 100 ml groentebouillon
- 2 eetlepels sojasaus
- wat citroensap
- 1 snuf kaneelpoeder
- 1 snuf gemberpoeder
- 1 handjevol geroosterde pinda's of gare kikkererwten



### Bereiden

Roerbak de ui, knoflook, peper, pompoen, kool en raap enkele minuten op hoog vuur in de olijfolie in een wok of wijde braadpan.

Voeg de groentebouillon en sojasaus toe en laat alles een paar minuten sudderen.

Breng op smaak met citroensap, kaneel, gember en zeezout. Strooi er pinda's of kikkererwten over. Serveer met rijst, vlees of vis.

### Eet Smakelijk!

