

Recepten 12 mei

Voorgerecht: Hartige rabarbersoep <https://www.koolhydraatarmrecept.nl/hartige-rabarbersoep/>

Hoofdgerecht: Bietenquiche met geitenkaas <https://www.leukerecepten.nl/recepten/rode-bieten-quiche/>

Spinaziesalade met kikkererwten <https://silphya.nl/salade-met-spinazie-gekruide-kikkererwten/>

Nagerecht: Rabarberflip met sinaasappelroom <https://www.boodschappen.nl/recept/rabarberflip-met-sinaasappelroom/>

Hartige rabarbersoep

Ingredienten (6 kommen)

- 40 g ui
- rode peper, of oranje
- ½ paprika, oranje of rode
- 4 cm gemberwortel
- 10 ml olijfolie, geschikt voor bakken
- 1 teentje knoflook
- 400 g rabarber, schoon gewicht
- 100 g tomaat, blokjes – vers of blik (blikje AH basis)
- 1 liter (groente)bouillon
- 100 ml kokosmelk, + scheutje voor garnering of room
- zoetstof, naar smaak
- Garnering
- ½ el gemalen kokos,
- ½ el pompoenpitten
- ½ el hennepzaad
- 6 halve walnoot

Bereidingswijze:

- Snipper de ui. Snijd paprika en rode peper. Rasp of snijd de gember fijn. Fruit dit viertal op halfhoog vuur in wat olie glazig. Pers het teentje knoflook er boven uit. Neem een ruime soeppan, zodat je goed kunt omscheppen.
- Verwijder droge uiteinden van de rabarber en snijd de stelen in stukken van 4 – 5 cm. Voeg de rabarberstukjes toe aan de pan en bak ze gedurende 5 minuten mee. Af en toe omscheppen.
- Voeg de tomaat en de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Laat vervolgens zachtjes koken tot de rabarber uit elkaar valt.
- Pureer de soep met een staafmixer glad. Voeg 100 ml kokosmelk toe en roer door. Proef en breng op smaak met een beetje zoetstof. Sommige rabarber is nu eenmaal erg zuur...
- Meng de kokos met de pompoenpitten en het hennepzaad tot een kokosstrooisel. Lekker bij van alles en nog wat.
- Schep de soep in kommen en garneer met een extra scheutje kokosmelk, kokosstrooisel en een halve walnoot. Zowel warm als (ijs)koud een verkwikkend soepje!

Bietenquiche met geitenkaas

Ingrediënten (3 personen)

- 5 plakjes hartige taartdeeg
- 75 gr geitenkaas
- 400 gr rode bieten (voorgekookt)
- snuf tijm
- snuf peper en zout
- 200 ml kookroom
- 3 eieren
- 40 gr walnoten
- 1 eetlepel paneermeel
- boter om in te vetten
- peterselie om te garneren

Bereidingswijze

- Verwarm de oven op 180 graden. Vet de vorm in met een beetje boter. Bekleed de vorm met de plakken deeg en druk ze goed aan elkaar vast. Prik met een vork wat gaatjes in het deeg. Bestrooi de bodem met paneermeel.
- Klop de eieren los met de kookroom, tijm, peper en zout met een garde of mixer. Verdeel dit mengsel over de bodem van de quiche.
- Snijd de bieten in dikke plakken (2 cm) en verdeel in het eiermengsel. Kruimel de geitenkaas en walnoten er over. Bak de quiche ca. 45 minuten in de oven tot hij gaar is. Garneer voor het serveren eventueel met wat peterselie. Lekker met een frisse salade er naast.

Spinaziesalade

Ingrediënten:

- 400 gram kikkererwten
 - 100 gram spinazie, baby
 - 15 kerstomaatjes
 - ½ tl komijnpoeder
 - 1 el olijfolie
 - peper en zout
-
- 2 el olijfolie
 - ½ el witte wijnazijn
 - 1 teen knoflook, als ze klein zijn 2 tenen
 - 1 el peterselie, ca. 5 gram
 - peper en zout

Bereidingswijze:

- Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet de kikkererwten af in een vergiet en spoel ze overvloedig met koud water. Schud al het overtollige water er af, dep ze desnoods droog met een keukenpapiertje of theedoek.
- Stort de kikkererwten vervolgens in de koekenpan en bak ze, terwijl je de kikkererwten in beweging houdt. Na ongeveer vijf minuten voeg je een eetlepel olie, een theelepel gerookte Spaanse paprikapoeder en een halve theelepel komijnpoeder toe. Breng om smaak met wat versgemalen peper en zeezout. Schud de pan nog een paar keer goed, zodat alle kikkererwten een dun laagje olie en kruiden bevatten. Zet het dan opzij om af te koelen, tot minimaal kamertemperatuur.
- Maak ondertussen de dressing door twee eetlepels olijfolie te mengen met een halve eetlepel witte wijnazijn, een fijngehakte teen knoflook en de fijngehakte peterselie. Breng op smaak met een klein beetje zeezout en versgemalen peper. Mix het goed door elkaar en zet het even opzij.
- Hak de spinazie grof en schep het in een grote saladeschaal. Halveer of vierendeel de kerstomaatjes en voeg dit toe aan de spinazie. Voeg er vervolgens de afgekoelde gekruide kikkererwten aan toe en meng alles goed door elkaar.
- Geef de dressing er apart bij en geniet.

Rabarberflip met sinaasappelroom

(dit is het basisrecept zonder de aanpassingen die Marit heeft gemaakt)

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 2 sinaasappels (rasp en sap)
- 200 gram suiker
- 500 gram rabarber (in stukken van 5 cm)
- 1 kaneelstokje
- 2 steranijs
- 250 milliliter slagroom
- 1 zakje slagroomversteviger
- 8 muntblaadjes (om te garneren)
- 8 partjes sinaasappels (om te garneren)

Bereidingswijze:

- Verwarm de helft van het sinaasappelsap en laat de helft van de suiker hierin oplossen. Voeg de rabarber, de helft van de sinaasappelrasp, de kardemom en de steranijs toe en kook zachtjes circa 8 minuten.
- Schep de rabarber eruit. Kook het sap in tot een siroop. Laat iets afkoelen en voeg de rabarber weer toe.
- Klop de slagroom met de slagroomversteviger en de rest van de suiker, de rest van het sinaasappelsap en -rasp tot een dik en luchtig mengsel.
- Verwijder de kardemom en steranijs uit de siroop. Verdeel de helft van de rabarber over de glazen en schep de helft van de sinaasappelroom erop. Maak zo nog een laag met de rest van de rabarber en de room.
- Zet de glazen minimaal 1 uur in de koelkast. Garneer met munt en sinaasappel.