

Duurzaam Kerstdiner 2020

Caprese van biet en mozzarella

*

**Pompoenrollade
Knolselderij puree
Geroosterde spruitjes
Linzenkaviaar
Stoofpeertjes**

*

Sinaasappeltaartje



K.eetmee

Wij wensen je fijne gezonde feestdagen

Dit duurzame kerstdiner is samengesteld door Cathy Verschoor van K.eetmee op verzoek van Duurzaamheidscentrum Deventer. We maakte er ook [een filmpje](#) van!

Het menu is gebaseerd op 4 personen en is grotendeels vooraf te bereiden



Alle ingrediënten zijn te bestellen via de webwinkel van [De Gouden Pompoen](#). (Deventer e.o.).

De Gouden Pompoen bezorgt biologische producten van ruim 50 leveranciers uit Salland en de Achterhoek wekelijks bij thuis. Het aanbod uit de regio is aangevuld met het aanbod van de biologische winkelcoöperatie Odin.



Het Duurzaamheidscentrum wil duurzaam leven weer leuk en eenvoudig maken. Voor vragen en inspiratie over: wonen en energie besparen; (lokale) duurzame energie productie; vervoer; kleding; voedsel en afval en hergebruik van spullen kun je ook online terecht. www.dcdeventer.nl/

K.eetmee

Wil je meer weten over hoe je duurzaam, gezond en lekker kunt eten? Kijk dan op mijn website voor recepten, tips en andere wetenswaardigheden. K.eetmee.nl

VOORAF

Caprese van biet en mozzarella

Een caprese ken je misschien wel als zomergerecht: plakken tomaat met mozzarella en basilicum. Dit is de wintervariant met rode biet en veldsla. Je kunt alle onderdelen van het gerecht goed van tevoren klaar maken. Op de dag zelf hoef je dan alleen het bordje op te maken.

- 4 middelgrote of 8 kleine bieten
 - 2 sjalotten, citroensap, zeezout en peper
 - 2 el pompoenpitten + 1 el komijn
 - 2 bolletjes mozzarella (à 125 g)
- garnituur: 4 el dikke yoghurt + plukje veldsla per bordje

Vooraf

Bieten: Verwarm de oven voor op 200°C. Was de bietjes en laat de wortels en schil eraan zitten. Doe de bieten in een dichte ovenschaal of pan (die in de oven kan)*. Schuif in de oven en pof de bieten ongeveer 60 min. Check na een uur of ze gaar zijn, zo niet laat je ze nog even verder garen. Tijdsduur is afhankelijk van de grootte en soort bietje. Laat ze een beetje afkoelen en trek het velletje eraf.

Sjalotten: Snij de sjalotten in ringetjes, meng met het sap van 1 citroen (of gebruik een goede azijn), beetje zeezout en peper. Laat minstens 1 uur staan (het zuur zorgt ervoor dat de sjalot zacht wordt)

Pompoenpitten + komijn: Verhit een koekenpan en doe de pompoenpitten en komijn erin. Hou de pan in beweging om te voorkomen dat de pitten verbranden. Als de komijn begint de geuren en de pitten gaan 'knappen' is het goed.

*Gebruik liever een pan ipv aluminiumfolie om te poffen, de bieten koken kan ook.

Opmaak

Zet alle ingrediënten klaar.

Was de veldsla en dep droog; snij de mozzarella in plakken; snij de biet in plakken.

Pak een mooi bordje. Doe een lepel yoghurt op de bodem en spreid met de achterkant van de lepel uit over de bodem. Drapeer de biet en mozzarella op het bordje, schep de sjalot over de biet en daarover de pompoenpitten. Vul aan met de veldsla.

HOOFDGERECHTEN

Pompoen rollade

Een vegetarisch 'gebraad' als klapstuk op de tafel. Bind de pompoen op met een echt keuken touw als een rollade en snij in stukken op tafel!

- 1¼ kg fles pompoen
- 4 el milde olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 200 g paddenstoelen mix
- 2 tl tijm
- 1 citroen (rasp en sap)
- 200 g spinazie (diepvries)
- 2 cm verse gember
- ½ tl gemalen kaneel
- ¼ tl gedroogde nootmuskaat

Vooraf

Pompoen: Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de pompoen in de lengte en verwijder de zaden en draderige binnenkant met een lepel. Besprenkel elk snijvlak met ¼ van de olie en leg met de snijkant naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster 20-25 min. in het midden van de oven tot het vruchtvlees zacht is. Schep het vruchtvlees met een lepel uit de pompoenschil, maar laat langs de rand 2 cm zitten.

Vulling:

Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de helft van de vrucht uit.

Paddenstoelen: Snijd de knoflook fijn en de paddenstoelen grof. Verhit olie in een hapjespan en bak de helft van de knoflook met de paddenstoelen en tijm 5 min. op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Schep uit de pan op een bord.

Spinazie: Verhit de rest van de olie in de hapjespan en roerbak de (ontdooide) spinazie met de rest van de knoflook 3 min. op hoog vuur. Neem van het vuur, schep in een zeef en druk het vocht eruit. Breng op smaak met 1 el citroensap, peper en eventueel zout.

Pompoen: Schil en rasp de gember en roer het pompoenvruchtvlees met het citroenrasp en de kaneel en nootmuskaat tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Bereiden

Bekleed de binnenkant van de pompoen helften met de spinazie en duw goed aan. Verdeel de paddenstoelen en vervolgens de pompoenpuree erover en duw stevig aan. Leg de pompoen helften in de lengte naast elkaar en klap de snijkanten in een snelle beweging tegen elkaar aan. Bind vast met het keuken touw. Rooster de pompoen nog ca. 15 min. in de oven*. Neem uit de oven en laat 15 min. staan voordat je hem aansnijdt.

** Je kunt deze pompoenrollade 1 dag van tevoren maken, tot en met het vullen en dichtbinden. Verwarm hem dan voor het serveren wat langer in de oven (25 min.) en snijd hem direct aan, zonder hem te laten rusten.*

Linzenkaviaar

De prachtige diepzwarte Beluga linzen zien er ook uit als kaviaar en koken niet stuk. Eventueel te vervangen door Dupuis linzen. Maak tijdig klaar zodat de smaken goed in kunnen trekken!

- 400 gr Beluga linzen
- 1 rode ui
- 100 gr cranberry's
- 4 el kappertjes

- voor de vinaigrette:
- 6 el extra vierge olijfolie
- 4 el appelazijn
- 1 el agavesiroop
- 1 el dijonmosterd
- 2 tl zeezout
- 2 tl peper
- 3 tl ras al hanout (kruidenmengsel)

Vorbereiden:

Linzen: Spoel de linzen af in een zeef. Doe ze in een pan en giet er koud water (of bouillon) bij tot ze ongeveer 5 cm onderstaan. Breng aan de kook en laat 15 tot 20 min zachtjes koken tot ze beetbaar zijn. Laat de linzen uitlekken en spoel ze heel even af met wat koud water, zodat ze niet verder garen en te zacht worden.

Snipper intussen de ui

Vinaigrette: Doe alle ingrediënten voor de vinaigrette in een glazen potje. Draai het deksel op het potje en schud alles goed door elkaar.

Bereiden:

Meng de nog warme linzen met de ui, cranberry's, de kappertjes en de vinaigrette. Serveer als salade in een schaal.

Geroosterde spruitjes

Geroosterde spruitjes smaken heel intens, zacht en zoet. Heel wat anders dan gekookte spruitjes. Je kunt ze direct eten, maar ook de volgende dag zijn ze nog heerlijk (eventueel nog even bij warmen in de oven)

- 500 gr spruitjes
- 3 el olijfolie
- 1 tl tijm, zout/ peper

Bereiding

Verwarm de heteluchtoven op 185 °C

Was de spruiten, snijd ze in plakken en doe in een kom. Hussel door elkaar met olie en zout. Leg een bakvel op de bakplaat en spreid de spruitjes erover uit tot 1 enkele laag (gebruik anders 2 platen). Rooster 10-15 min., hussel de spruiten door elkaar en rooster dan nog 5-10 min. Let op: de spruiten moeten wel beginnen te kleuren, maar niet verbranden!

Knolselderij puree

*Heerlijk smaakvol, koolhydraat arm alternatief voor aardappelpuree. Een combinatie van aardappel-, en knolselderijpuree is ook mogelijk. Kook en pureer de groenten dan wel apart.**

- 1 knolselderij – ca. 500 gram
- 75 gr. boter of olijfolie
- verse peper, zeezout
- nootmuskaat

Snij de knolselderij eerst middendoor en leg plat op een plank. Je kunt nu makkelijk rondom de schil er (dik) vanaf snijden. Of snij de knol eerst in plakken, haal rondom de schil eraf en snij dan in kleine blokjes. Kook de blokjes in circa 15-20 minuten zacht en gaar in een bodem water of bouillon. Giet af. Voeg 75 gr. boter of olijfolie, zout, peper en nootmuskaat toe en pureer. Proef, voeg eventueel wat meer kruiden en boter toe en pureer tot een zachte, romige crème.

* let op: knolselderij bevat weinig zetmeel en kun je prima met staafmixer of blender glad krijgen. Aardappels niet, dat wordt een soort behang plaksel dus alleen stampen en roeren.

Stoofpeertjes

Stoofpeertjes mogen natuurlijk niet ontbreken op de kerstdis! Traditioneel zijn ze roodgekleurd door het lange koken, of doordat er rode wijn/bessensap is toegevoegd. Dat hoeft natuurlijk niet. Deze peertjes zijn subtiel gekruid met verse gember en steranijs. Je kookt ze in licht zoete witte wijn (of witte druivensap)

- 500 gr. stoofperen (of 8 kleine peertjes)
- 750 ml licht zoete witte wijn (of druivensap)
- 60 gr suiker
- verse gember
- 3 steranijs

Schil de peertjes en laat het steeltje zitten. Zet ondertussen een pannetje water (of wijn) op en laat de suiker erin oplossen. Voeg peertjes, stukken verse gember en steranijs toe. Laat minstens 1 uur zachtjes koken. Haal dan de peertjes uit de pan en laat het vocht nog ca. 30 minuten inkoken. Je kunt de peertjes zowel warm als koud serveren.

NAGERECHT

Sinaasappeltaartje

- 2 sinaasappels,
- 3 eieren,
- 180 gr rietsuiker,
- 1 el bakpoeder,
- 300 gr amandelmeel

topping: ½ dl agavesiroop, 250 gr mascarpone, 2 limoenen

Vorbereiding:

Kook de sinaasappels in ruim water in 1 uur gaar, haal ze uit het water en laat afkoelen.

Verwarm de oven voor op 180 °C

Vet een taartvorm in met boter en bestrooi met amandelmeel.

Klop de eieren met de suiker zeer schuimig.

Haal de pitten uit de sinaasappels en pureer met schil glad.

Meng voorzichtig, sinaasappelpuree, eieren, bakpoeder en amandelmeel.

Doe dit in de taartvorm en bak gaar in 40 min.

Afwerking:

Laat de taart afkoelen op een rooster.

Was en rasp de schil van de limoenen, pers de limoenen uit.

Maak een topping van agave siroop, mascarpone, limoensap en rasp. Bestrijk hiermee de taart.

