

## Herfstkeuken 2020: boodschappenlijstje

DAG 1	DAG 2	DAG 3
<p><b>Pittige herfstgroentetaart</b> Korstdeeg voor taartvorm van ca. 25 cm diameter:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 200 g gezeefd tarwemeel</li><li><input type="checkbox"/> 100 g koude boter</li><li><input type="checkbox"/> 1-3 el koud water</li><li><input type="checkbox"/> zout</li></ul> <p>Taartvulling:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1 pastinaak</li><li><input type="checkbox"/> 1 kleine Hokkaidopompoen of 2 zoete aardappelen</li><li><input type="checkbox"/> 4 wortels</li><li><input type="checkbox"/> 1 rode ui</li><li><input type="checkbox"/> 150 g feta</li><li><input type="checkbox"/> 3 eieren</li><li><input type="checkbox"/> 150 ml yoghurt</li><li><input type="checkbox"/> 150 g verse geitenkaas</li><li><input type="checkbox"/> 1 tl gemalen komijn</li><li><input type="checkbox"/> 1 tl gemalen koriander</li><li><input type="checkbox"/> 1 tl garam masala</li><li><input type="checkbox"/> handvol rozijnen</li><li><input type="checkbox"/> 2 el pompoenpitten</li></ul> <p><b>Rode bietensalade, peperkoek en geitenkaas (4 pers)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 400 g rode biet</li><li><input type="checkbox"/> scheut olijfolie</li><li><input type="checkbox"/> 2 el balsamicoazijn</li><li><input type="checkbox"/> 1/4 tl chilipoeder</li><li><input type="checkbox"/> 1 tl kerriepoeder</li><li><input type="checkbox"/> 1 el sojasaus</li><li><input type="checkbox"/> 100 g pijnboompitten</li><li><input type="checkbox"/> 4 plakken peperkoek</li><li><input type="checkbox"/> 150 g geitenkaas</li><li><input type="checkbox"/> peper en zout</li></ul> <p>Voor de vinaigrette:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 3 el olijfolie</li><li><input type="checkbox"/> 2 el balsamicoazijn</li><li><input type="checkbox"/> 1 tl mosterd</li><li><input type="checkbox"/> 1 tl honing</li><li><input type="checkbox"/> 1/4 tl chilipoeder</li><li><input type="checkbox"/> peper en zout</li></ul>	<p><b>Vegetarische fricandon ('gehakt'brood )</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 100 g gedroogde sojabrokken</li><li><input type="checkbox"/> 1 el groentebouillonpoeder</li><li><input type="checkbox"/> 1 ui</li><li><input type="checkbox"/> 50 g walnoten</li><li><input type="checkbox"/> 2 eieren</li><li><input type="checkbox"/> 100 g oranje Hokkaido-pompoen</li><li><input type="checkbox"/> 50 g broodkruim</li><li><input type="checkbox"/> 2 tenen look</li><li><input type="checkbox"/> 1 tl nootmuskaat</li><li><input type="checkbox"/> 3 el olijfolie</li><li><input type="checkbox"/> peper en zout</li></ul> <p><b>Gegrilde aardappelspiesjes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 20 nieuwe aardappeltjes van gelijke grootte</li><li><input type="checkbox"/> 1 teentje look</li><li><input type="checkbox"/> ca. 3 dl olijfolie</li><li><input type="checkbox"/> 1 tl Provençaalse kruiden</li><li><input type="checkbox"/> 1 takje verse dragon</li><li><input type="checkbox"/> peper en zout</li></ul> <p><b>Warme bloemkool met kerriemayonaise</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1 kleine bloemkool</li><li><input type="checkbox"/> 2 bakjes tuinkers</li><li><input type="checkbox"/> 3 el mayonaise</li><li><input type="checkbox"/> 3 tot 4 el citroensap</li><li><input type="checkbox"/> kerriepoeder naar smaak</li></ul>	<p><b>Pompoen op Engelse wijze</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1 pompoen</li><li><input type="checkbox"/> zout of groentebouillon</li></ul> <p><b>Geroosterde venkel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 2 venkelknollen</li><li><input type="checkbox"/> 1 el olijfolie</li><li><input type="checkbox"/> 2 el balsamicoazijn</li><li><input type="checkbox"/> 1 el sojasaus</li><li><input type="checkbox"/> 1 tl ahornsiroop</li><li><input type="checkbox"/> een handjevol vers gesnipperde munt</li></ul> <p><b>Champignonballetjes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 250 g champignons</li><li><input type="checkbox"/> 250 g gare quinoa</li><li><input type="checkbox"/> 50 g cheddar</li><li><input type="checkbox"/> 1 el meel + extra</li><li><input type="checkbox"/> 1 el rijstazijn</li><li><input type="checkbox"/> 2 el sojasaus</li><li><input type="checkbox"/> 1 sjalot</li><li><input type="checkbox"/> 1 tl tijm</li><li><input type="checkbox"/> haver</li><li><input type="checkbox"/> of gierstvlokken</li><li><input type="checkbox"/> olijfolie</li><li><input type="checkbox"/> peper en zout</li></ul> <p><b>Knolselderijsaus</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> een halve selderijknol</li><li><input type="checkbox"/> 200 ml kookvocht van de pompoen</li><li><input type="checkbox"/> 10 saffraandraadjes</li><li><input type="checkbox"/> 1 sjalot</li><li><input type="checkbox"/> 1 teentje look</li><li><input type="checkbox"/> 100 ml room</li><li><input type="checkbox"/> olijfolie</li><li><input type="checkbox"/> 250 ml witte wijn</li><li><input type="checkbox"/> peper en zout</li></ul> <p><b>Gomasio van pompoenpitten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 150 g pompoenpitten</li><li><input type="checkbox"/> 1 el zout</li></ul>

**DAG 4****Open lasagne van seitan met aubergine en tomatenpesto**

Voor de lasagne:

- 250 g seitangehakt
- 4 artisjokken
- 4 aubergines
- 2 bollen mozzarella
- 1 ui
- 50 g gemalen Parmezaanse kaas
- 20 lasagnevellen
- 4 teentjes look
- 250 g zure room
- 100 g basilicum
- 100 g tahin ( sesampasta)
- citroensap
- peper en zout

Voor de tomatenpesto:

- 150 g zongedroogde tomaten
- 50 g basilicum
- 0,5 l sojaroom
- 1,5 dl extra vierge olijfolie
- 60 g Parmezaanse kaas
- 30 g pompoenpitten (of andere zaden of noten )
- 4 teentjes look
- 10 g zout
- sap van 1 citroen
- peper naar smaak

**Bladsalade met mieriksworteldressing**

- 50 g winterpostelein
- 50 g veldsla
- 50 g kiemen
- 2 struikjes witlof
- 1 bakje tuinkers
- mieriksworteldressing: 2 dl zure room
- 2 el versgeraspte mierikswortel
- 1 el gehakte peterselie

**Zuurkool** (smaakmaker - **3 weken** vooraf te bereiden)

- 1 kleine wittekool
- 1 el tamari
- 1 el zout
- 1 el jeneverbessen
- 1 el peperbolletjes

**DAG 5****Gratin met kastanjes, shiitake en gorgonzola**

- 700 g aardappelen
- 200 g pompoen
- 250 g verse shiitakes
- 16 kastanjes (verse of voorgekookte)
- 2 rode uien
- 200 g gorgonzola of een andere blauwe kaas
- 2 el olijfolie
- 0,25 tl tijm
- peper
- (kruiden)zout

**Salade van gemarineerde groenten en rucola**

- 2 middelgrote courgettes (ca. 400 g)
- 1 kleine bloemkool
- 125 g raket (rucola)
- 150 g feta
- 8 walnoten
- 2 el olijfolie

voor de vinaigrette:

- 6 el olijfolie
- 1,5 el witte wijnazijn
- 2 teentjes look
- 1 el Provençaalse kruiden
- peper en zout

**DAG 6****Warme groene soep met pesto en kruiden**

- 1 courgette
- 2 kroppen andijvie
- 1 venkel
- lavas
- 30 g miso
- pezo
- olijfolie
- 1,5 el pesto
- rijst
- 1,5 l water
- 1 el bouillon

**Geroosterde prei met kurkuma**

- 3 prei-stronken
- 1 el kurkuma
- olijfolie
- peper en zout

**Geroosterde kleine worteltjes met roquefortsaus**

- 10 wortels
- olijfolie
- peper en zout

**Roquefortsaus**

- 55 g roquefort
- 70 ml volle melk
- 2 tl chilisaus

**Warmoes met look en sojasaus + sesamzaad**

- 4 stronken warmoes
- 3 tenen look
- Sojasaus
- peper
- sesamzaad
- olijfolie

**Pasta pesto**

- 200 g spirelli
- 60 g verse basilicum
- 80 g geroosterde zonnebloempitten
- 80 g oude kaas
- 2 tenen geperste look
- Citroensap van 1 citroen
- 1 dl olijfolie
- pez

**DAG 7****Koude courgette- en komkommersoep met tsatsiki**

Voor de soep:

- 2 kleine komkommers
- 1 grote courgettes
- 1 el bouillon
- 2 ui
- 25g rucola
- 1 aardappel
- 2 tenen look
- Peper en zout
- 1 el kurkuma
- olijfolie

Voor de tsatsiki:

- 125g Griekse yoghurt
- 2 el munt
- 1 komkommer geraspt en uitgelekt
- peper en zout

**Gegrilde courgette met labneh en granaatappelpitten**

- 125g labneh
- 3 el granaatappelpitten
- 1 courgette
- sap van ½ citroen
- zeezout
- 1 handvol gesneden blaadjes verse basilicum

**Aardappelen met rozemarijn en look in de oven**

- 5 vastkokende aardappelen
- 3 tenen look
- 3 takjes rozemarijn
- olijfolie
- peper en zout

**Rode biet- en appelsalade**

- 4 kleine rode bieten
- 2 selderstengels + bladeren
- 2 el granaatappelpitten
- 2 kleine appels
- 1 el citroensap
- scheut appelazijn,
- olijfolie
- peper en zout

**Kikkererwten en warmoes met yoghurt**

- 1 grote ui

**Biet bourguignon**

- 2 sjalotten
- 2 tn look
- 5 kleine chiggia bieten (eerst gekookt zodat nadien de schil makkelijk verwijderbaar is)
- 2 wortels (ongeschild) -2 laurierbladen
- tijm
- pezo
- 100 ml rode wijn
- groentebouillon
- 100 g puy linzen

**Chocolademoelleux met mokkasaus**

- 90 g boter
- 70 g bloem
- 3 eieren
- 90 g fondant chocolade
- 90 g suiker
- 1 dl sterke koffie
- 50 g gehakte hazelnoten.

Voor de mokkasaus:

- 1 kop sterke espresso
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 tl honing
- 1 snuifje nootmuskaat

- olijfolie
- 1 tl karwijzaad
- 1 ½ tl gemalen komijnzaad
- 200 g warmoes
- 200 g kikkererwten
- 1 citroen
- 125 Griekse yoghurt
- 10 g koriander
- 1 tl geroosterd paprikapoeder
- peper en zout

**Geroosterde pompoen**

- 300gr pompoen
- olijfolie
- peper en zout

**Geroosterde zonnebloempitten met sojasaus**

- 100 g zonnebloempitten
- 2 el sojasaus

**Appelcrumble**

- 5 appels
- citroensap
- kaneel

Voor de kruimellaag:

- 125 g havermout
- 125 g boter
- 75 g suiker