

Inclusief maaltijd



Inhoud

Pompoensoep.....	1
Aardappels met Koriandercrème	2
Courgettegroenteschotel met basilicumsaus.....	3

Pompoensoep

Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 g pompoen
- 1 kleine zoete aardappel (of aardappel)
- 1 wortel
- ½ kop knolselderij
- 3 tl ghi
- ½ tl gemberwortel, fijngenhakt
- ½ tl zwarte mosterdzaden
- ¼ tl zwarte peper
- ¼ tl komijnzaad, heel
- ¼ tl kaneel
- 3 mespuntjes asafoetida

¼ tl rozemarijnaaldjes
1 laurierblad
1 kruidnagel
2 korrels piment
1 el verse peterselie, fijngehakt
1 el vers korianderblad, fijngehakt zout en een beetje bruine suiker of ruwe (palm)suiker
3 el slagroom
2 mespuntjes nootmuskaat

De pompoen met een scherp mes schillen, wassen en de pitten verwijderen. Samen met de overige groentes in dobbelsteentjes snijden. Ghee in een diepe pan verhitten, de tevoren fijngehakte specerijen toevoegen en bij gematigd vuur met de groentes en de gember onder voortdurend roeren gedurende 5 minuten fruiten. Daarna 5 koppen heet water toevoegen, omroeren en met gesloten deksel zachtjes laten doorkoken. Eventueel na 10 minuten nog wat water toevoegen. Wanneer de groente gaar is, alles met de staafmixer pureren. Dan de fijngehakte kruiden er doorheen roeren. Met zout en suiker, respectievelijk palmsuiker afmaken. De room erdoor mengen, 2 mespuntjes nootmuskaat toevoegen en nog eenmaal even aan de kook brengen.

Aardappels met Koriandercrème

Voor 4 personen

- 4-6 middelgrote, ongeschilde aardappels (ongeveer 1 ½ per persoon)
- 1 eetlepel gemalen komijn
- ¾ kopje spelt-paneermeel
- 1 theelepel zout (naar smaak)
- ghee - geklaarde boter
- vers gehakte peterselie

Werkwijze:

Aardappels grondig wassen en halveren. Komijn in een droge pan lichtjes roosteren. Vermeng het speltmeel, de komijn en het zout. Doe de

gesmolten ghee over de aardappelhelften en rol ze door de paneermix. Op een bakplaat 40-50 minuten bakken tot de aardappels van binnen gaar

zijn. Elke aardappel met een snufje zout en peterselie bestrooien en warm of koud serveren.

Naar smaak kunnen ook andere kruiden voor het paneren worden gebruikt, zoals rozemarijn, tijm, venkelzaad of sesamzaadjes.

Koriandercrème:

- 1½ kopje vers gehakte korianderblaadjes
- 3 eetlepels verse gember, geschild en gehakt
- 1 eetlepel vers citroensap
- ¼ kopje muntblaadjes
- 2 eetlepels rietsuiker of Sharkara (ayurvedische suikervervanger)
- 3 eetlepels biogarde yoghurt
- 3 eetlepels geraspte verse kokosnoot
- zout (naar smaak)
- rode paprika, fijngehakt

Alle ingrediënten (behalve het zout en de paprika) met de mixer pureren tot een gladde crème en op smaak brengen met zout (naar smaak). Op een

serveerschaal doen (of naast de aardappels op een bord), garneren met de kleine paprikastukjes en serveren.

Courgettegroenteschotel met basilicumsaus

Voor 4 personen

Ingrediënten:

3-5 courgettes

1 bosje vers basilicum

wat zout

1 el ghee

1-2 el tarwebloem

1 snufje geraspte nootmuskaat

1 snufje gemalen zwarte peper

200 g ongeslagen slagroom

De courgettes schoonmaken, wassen en in grote blokjes snijden. De basilicumblaadjes van de stelen ontdoen en grof hakken.

De courgettes in weinig water met zout in ca. 20 minuten gaar koken.

De ghee in een pan laten smelten. Bloem, nootmuskaat, peper, room en basilicum toevoegen. Alles fijn pureren en daarna even aan de kook brengen.

De saus met een beetje water uit de andere pan iets verdunnen en zachtjes verder laten sudderen.

Zodra de courgettes zacht zijn, de groente op een schaal schikken en de saus eroverheen gieten.