



het kratje van Corine

Palmkool, Pompoen en Worst

TUIN DE ES



Ingrediënten kratje: (voor 4 personen)

- 1 pompoen
- 2 zoete aardappels
- 800 gr. Palmkool
- 1 rookworst van biologische boerderij 't schop

Verder nodig:

- Gerookte paprikapoeder, korianderpoeder, kaneel
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- Gedroogde kruiden naar eigen smaak (ik gebruik een 21 seasoning vanuit mijn Amerika tijd met o.a.: lemonpepper, tijm, majoraan, basilicum, komijn, peterselie, cayennepeper, rozemarijn, koriander, seleriezaad)

Prijs van dit kratje: 6 euro

Corine: Ik kom sinds 2015 bij Tuin de Es en vanaf dag 1 was het een warm welkom en voelde ik me gelijk thuis. Elke maandag kook ik met veel plezier voor de vrijwilligers. Leuk om elke keer iets lekkers te maken met de verse producten uit de tuin. Dit recept met palmkool heb ik in Amerika geproefd tijdens een kookdemonstratie in een bio supermarkt. Ik heb er zelf de pompoen en zoete aardappel bijgedaan voor de kleur en smaak. Dit gerecht is een van de lievelingsgerechten van mijn dochter.

Dit kratje kan je nu bestellen via een appje naar Daniella 06-14997706
meer inspirerende recepten van de Es? check <https://tuindees.nl/het-kratje-van>

Aan de slag:

Snij de pompoen in tweeën, hol deze uit en snij de pompoen in plakken.

Was de zoete aardappel en snij deze in lange repen. Maak een papje van olie met peper, zout, gerookte paprikapoeder, korianderpoeder en kaneel.

Leg de pompoen en zoete aardappel op een groot bakblik en smeer deze in met het papje. Rooster in de oven op 200 C voor ongeveer 30-45 minuten. Keer de plakken halverwege om.

Was de palmkool, haal de grote nerf uit de palmkool en scheur de rest in grove stukken.

Snij de ui en knoflook in kleine stukken. Snij de rookworst in dunne plakken. Doe olijfolie in een grote (gietijzeren) pan en fruit de knoflook en ui voor ongeveer 5 minuten. Doe er een flinke hand palmkool in om te roerbakken. Blus deze af met een scheutje water. Doe er elke keer een hand palmkool bij en blijf goed roeren. Als alle palmkool in de pan zit en deze geslonken is, doe er de rookworst bij en laat dit even goed opwarmen.

Maak de borden leuk op met de palmkool, pompoen en evt. zoete aardappel.

Eet smakelijk!



Corine van Dijk kookt elke maandag op Tuinderij de Es voor de vrijwilligers en is organisator van Food Festival