



225 gram
groenten per
portie *

Aardappel-koolrabischotel

met een gratin van bieslook Fermentino

Koolrabi is geen wortel of knol, maar een verdikking van de stengel. Koolrabi kan rauw en gekookt gegeten worden. Rauw heeft koolrabi een pittige koolsmaak, gekookt is de smaak veel zachter. Koolrabi is meestal lichtgroen, maar kan ook paars zijn.

35 min | 624 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, vastkokend	<i>g</i>	300	600	900	1200
Koolrabi	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Citroen-kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Cashew Fermentino bieslook	<i>g</i>	50	100	150	200
Verse bieslook	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie en (vegan)boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Bouillon of water	<i>ml</i>	50	100	150	200
Komijn	<i>tl</i>	0.25	0.5	0.75	1
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en zorg dat de oven goed heet is. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in kleine stukken en kook ze in 15-20 minuten beetgaar.
2. Was of schil de koolrabi en snijd in kleine stukken. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in dunne ringetjes. Verwarm de olijfolie en (vegan) boter in een bakpan en bak de koolrabi samen met de prei 4-5 minuten. Maak op smaak met het citroen-kerriepoeder, komijn, peper en zout.
3. Bereid de bouillon in een steelpan (eventueel met het groente kookvocht) en verwarm met de Fermentino tot een zachte saus. Voeg eventueel extra water toe.
4. Snijd de bieslook klein. Doe alles in een ruime ovenschaal, schenk de Fermentinosaus erover en bestrooi met bieslook. Bak nog 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip: Je kunt ook een paar rauwe plakjes van de koolrabi gebruiken als extra beleg voor je boterham.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

