



400 gram
groenten per
portie *

Groenten crumble uit de oven

met heekfilet

Venkel is een naar anijs smakende plant met prachtige schermblomen. De verdikking aan de onderkant van de steel wordt als groente gegeten. De knolvenkel is snel gaar en licht verteerbaar. Onze biologische venkel heeft het biodynamische Demeter keurmerk. Dit keurmerk gaat nog een stapje verder dan het Eko keurmerk. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

45 min | 671 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 (kruimig)	g	100	300	450	600
Sjalot	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Gekleurde wortels	g	150	300	450	600
Venkel	st	0.5	1	1	2
Snijbiet	g	100	200	300	400
Kurkuma, rasp	tl	0.5	1	1.5	2
Heekfilet	g	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Roomboter (of plantaardige boter)	g	15	30	45	60
Bloem	g	10	20	30	40
Olie	el	1	2	3	4
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 180 °C en vet een ruime ovenschaal in. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook 15 minuten. Giet het water af.
2. Pel en snipper intussen de sjalot en knoflook. Was of schil de wortel en venkel en snijd de groenten in gelijke stukken. Verhit olie in een ruime bakpan of braadpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de wortel en venkel toe. Schenk een scheutje water erbij en laat het geheel afgedekt 10-15 minuten garen op een middelhoog vuur.
3. Maak intussen de snijbiet schoon en snijd in stukken. Voeg de snijbiet toe aan de pan met groenten en laat het mengsel nog zo'n 5 minuten op een laag vuur pruttelen. Giet het kookvocht af.
4. Snijd koude boter in kleine blokjes en meng met de bloem. Zorg voor een kruimelig deeg. Schil en rasp de kurkuma fijn boven de crumble en schep erdoor (let op: kurkuma geeft erg af aan je handen). Breng op smaak met zout en peper.
5. Snijd de heekfilet in stukken en breng op smaak met zout en peper. Schep de aardappels en groenten in de ovenschaal, schik de stukken heekfilet ertussen en besprenkel met olie (of boter). Bedek het geheel met een laag crumble en bak de groenten crumble ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip: Je kunt de vis ook bakken in een bakpan en naast de crumble serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

