

Recepten herfst



ontbijtcake

herfstsalade met
gegrilde druiven

ginger beer

orzotto met aardpeer
en paddenstoelen

en meer...

biologische foodcoop

Odin

Knusse herfst

Haal de herfst in huis door te koken met volle, aardse smaken en ingrediënten van het seizoen. Start je dag met een ontbijtcake vol herfstfruit, zet een pan orzotto op het vuur met aardpeer en paddenstoelen, of maak je eigen ginger beer, dat is eenvoudiger dan je denkt!

Liefs,
Janneke, Mirjam en Yvet

Odin is de grootste biologische foodcoop van Nederland en bestaat sinds 1983. Consumenten kunnen lid worden van de coöperatie en hebben inspraak via de ledenraad. Odin heeft een groothandel en een bezorgdienst. Onze producten worden door winkels en horeca in Nederland en België verkocht. Ook hebben we eigen winkels, een imkerij en een boerderij voor zaadteelt & plantenverdeling. Alles 100% biologisch en het liefst biodynamisch.

Redactie: Mira Pasveer (hoofdred.), Janneke Meijer, Mirjam Westerveld en Yvet Dikken (eindred.).

Vormgeving: Patrick Koeman (Dens Grafische Producties)

Recepten: Janneke Meijer en Mirjam Westerveld

Foto's: Odin in samenwerking met Tal Maes

Uitgever: Odin. Oplage: 25.000. Voor meer info: Odin.nl, telefoon 0345-575154, e-mail: info@odin.nl.

Deze uitgave is tot stand gekomen zonder advertentiegeden. Het productieproces is gericht op minimale papierverspilling. Ons papier is altijd FSC-gecertificeerd en we vermijden het gebruik van plastics en inpakmateriaal bij het inpakken en verzenden zoveel mogelijk. Alle recepten kun je vinden op Odin.nl.



Spread van zoete aardappel en zonnebloempitten

Voor 2 bakjes, bereidingstijd 10 minuten + 1 uur wachttijd

Ingrediënten

200 g zonnebloempitten	sap van 1/2 citroen
300 g zoete aardappels	1 tl gerookt paprikapoeder
1 blikje tomatenpuree	3 tl Italiaanse kruiden
2 dadels	1 teen knoflook
2 el olijfolie	zout en peper

Bereiding

1. Week de zonnebloempitten in een beetje water. Laat ongeveer een uur staan.
2. Schil de zoete aardappels en snij ze in blokjes. Kook in 15 minuten gaar. Giet af, laat uitlekken en afkoelen.
3. Laat de zonnebloempitten ook uitlekken en pureer ze samen met de zoete aardappels en de andere ingrediënten in een blender of keukenmachine tot een smeerbare spread. Breng op smaak met zout en peper.
4. Garneer met wat geroosterde zonnebloempitten en gehakte augurkjes en olijven.

Tip!

Lekker met een paar
lepels (plantaardige)
kwark of yoghurt.
Of met een lik jam.



Ontbijtcake met herfstfruit

8 porties, bereidingstijd 1 uur en 15 minuten

Ingrediënten

- 100 g grove havervlokken
- 250 g speltbloem
- 1 el bakpoeder
- 1 el kaneelpoeder
- 2 tl gemalen kardemom
- 1 tl gemalen nootmuskaat
- 1/4 tl zeezout
- 30 g kokosolie, gesmolten
- 100 g ahornsiroop
- 150 g (plantaardige) kwark of yoghurt
- 1 tl vanille-extract
- 250 g herfstfruit bijv. appel, peer, pruimen, bramen, blauwe bessen, vlierbessen, rozenbottels, etc.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C
2. Maal in een keukenmachine de havervlokken fijn, maar niet te fijn, het is lekker als er nog wat structuur in zit.
3. Meng eerst alle droge ingrediënten door elkaar, daarna alle natte en voeg ze samen. Meng nog even goed door elkaar.
4. Snij het fruit in stukjes. Meng het grootste deel van het kleingesneden fruit door het beslag en bewaar een portie om over de bovenkant te verdelen.
5. Bekleed de bodem van een bakvorm van ongeveer 20x15 cm met bakpapier. Schep het beslag in de vorm, strijk de bovenkant glad en verdeel het overgebleven fruit erover. Bak de cake in ca. 1 uur in het midden van de oven bruin.
6. Laat zeker 10 min. afkoelen voor je de cake rondom losmaakt van de vorm. Laat vervolgens nog minstens 50 min. afkoelen.
7. Snij de cake in stukken. Je kunt 'm ook invriezen.



Herfstsalade met pompoen, geroosterde druiven en gebakken vegan kaas

4-6 porties, bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

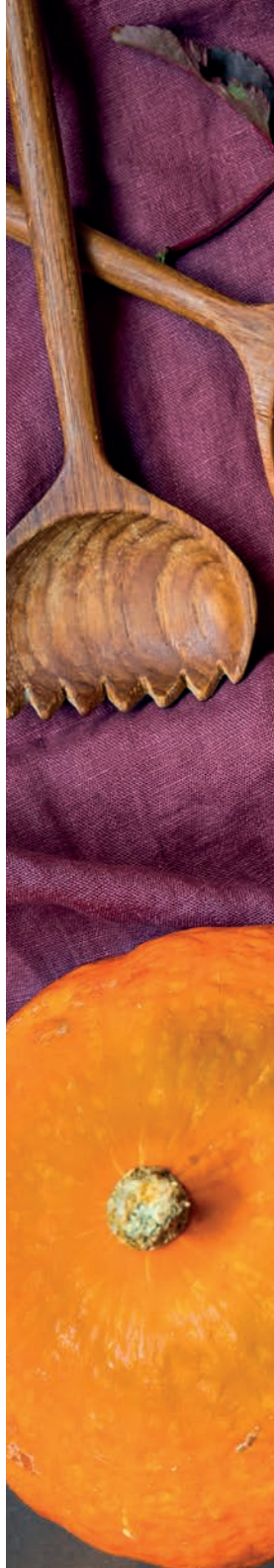
1/2 oranje pompoen zonder pitten	1 rolletje Jil van Jay&Joy (plantaardig alternatief voor geitenkaas)
3 el extra vergine olijfolie	3 el olie om in te bakken
1 teen knoflook, geperst	handje geroosterde hazelnoten
2 takjes rozemarijn	100 g gemengde sla, radicchio of fijngesneden kool
250 g blauwe druiven aan de tros	zout en peper
1 el balsamicoazijn	
1 el maïzena	

Voor de dressing:

1 el rozenbotteljam	2 el witte wijnazijn
3 el olijfolie	1 tl 5-spice poeder (specerij)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Snij de pompoen in halfronde 2 cm dikke plakken.
Wrijf de pompoenparten in met 1 el olie, knoflook, peper en zout. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Snij de naaldjes van de rozemarijn fijn.
4. Leg de trossen druiven in een ovenschaal. Besprenkel met olie en de balsamicoazijn, strooi de rozemarijn erover.
Scheep met je handen om, zodat de druiven in een laagje olie, azijn en kruiden zijn gewenteld. Rooster de pompoen en de druiven ongeveer 15 minuten in de oven.
5. Maak een dressing van rozenbotteljam gemengd met witte wijnazijn, olie, de 5-spice en breng op smaak met peper en zout.
6. Snij een rolletje Jil in plakjes, haal door een beetje maïzena.
Bak in een laagje olie tot de schijfjes mooi bruin zijn geworden.
7. Schik de sla op een schaal en leg er de pompoenparten, druiven, hazelnoten en gebakken plakjes 'kaas' op.
Besprenkel met wat dressing en geef de rest er in een kannetje bij.





Op zoek naar de lekkerste vegan kaasjes? Bij *Jay & Joy* ben je aan het juiste adres! Zij maken heerlijke plantaardige vervangers voor kaas. Deze vegan geitenkaas heeft een licht kruidige smaak, een bloemige korst en een sterk aroma.



Fenegriek heeft een hele bijzondere smaak: kruidig, een beetje bitter en nootachtig tegelijk. Dankzij deze interessante smaakcombinatie is dit het ideale kruid om een herfstig gerecht helemaal compleet te maken.

Portobellosteak met bruine boter, knolselderij-pastinaakpuree en salie

2 porties, bereidingstijd 45 minuten

Ingrediënten

30 ml balsamicoazijn	1 el gedroogde dragon
1 teen knoflook, fijngehakt	125 g vegan margarine
1 el olijfolie	(1/2 blok van Landkrone)
4 portobello paddenstoelen	100 g pecannoten, grof gehakt
300 g pastinaak	1 tl fenegriekzaad
300 g knolselderij	8 salieblaadjes
1/2 pakje havercuisine	100 ml zonnebloemolie
(ongeveer 100 ml)	zout en peper

Bereiding

1. Klop met een garde een marinade van balsamico en knoflook met 1 el olijfolie. Leg de portobello's erin en laat ze een half uurtje marineren. Laat goed uitlekken op keukenpapier.
2. Grill de portobello's 10 minuten in een grillpan. Druk ze een beetje plat met je bakspaan zodat ze mooie grillstreepjes krijgen.
3. Voor de puree: schrob of schil de pastinaken en snij ze in kleine stukjes. Schil de knolselderij en snij in blokjes. Kook ze samen in ruim water in ongeveer 20 minuten gaar. Verwarm intussen wat havercuisine in een pannetje, voeg de dragon toe. Breng bijna aan de kook en zet dan het vuur uit. Laat 5 minuten staan.
4. Pureer de pastinaak en de knolselderij met de room met een stamper of met de staafmixer tot een lekker stevige puree. Breng op smaak met zout en peper en houd warm.
5. Warm een half pakje vegan margarine in een klein pannetje tot het begint te bruinen (dat duurt eventjes), voeg dan de pecannoten en het fenegriekzaad toe en bak snel even mee. Zet het vuur uit.
6. Bak de salie heel kort in een laagje zonnebloemolie, haal de blaadjes eruit met een schuimspaan of tang en laat ze uitlekken op een keukenpapier. Laat de blaadjes echt maar heel even in de olie liggen, niet bruin bakken; dan worden ze bitter.
7. Serveer 2 portobellos per persoon op de puree en besprenkel met de bruine notenboter.
8. Strooi de crispy salieblaadjes erover.



Orzotto met paddenstoelen, aardpeer en bergkaas

4 porties, bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

2 el olijfolie	500 g aardpeer
1 sjalot, gesnipperd	100 g Heumilch
2 tenen knoflook, fijngehakt	bergkaas of gruyère
350 g orzo	Optioneel: 75 g walnoten
100 ml droge witte wijn	handje gehakte platte
800 ml warme groentebouillon	peterselie
3 el boter	zout en peper
600 g gemengde paddenstoelen	

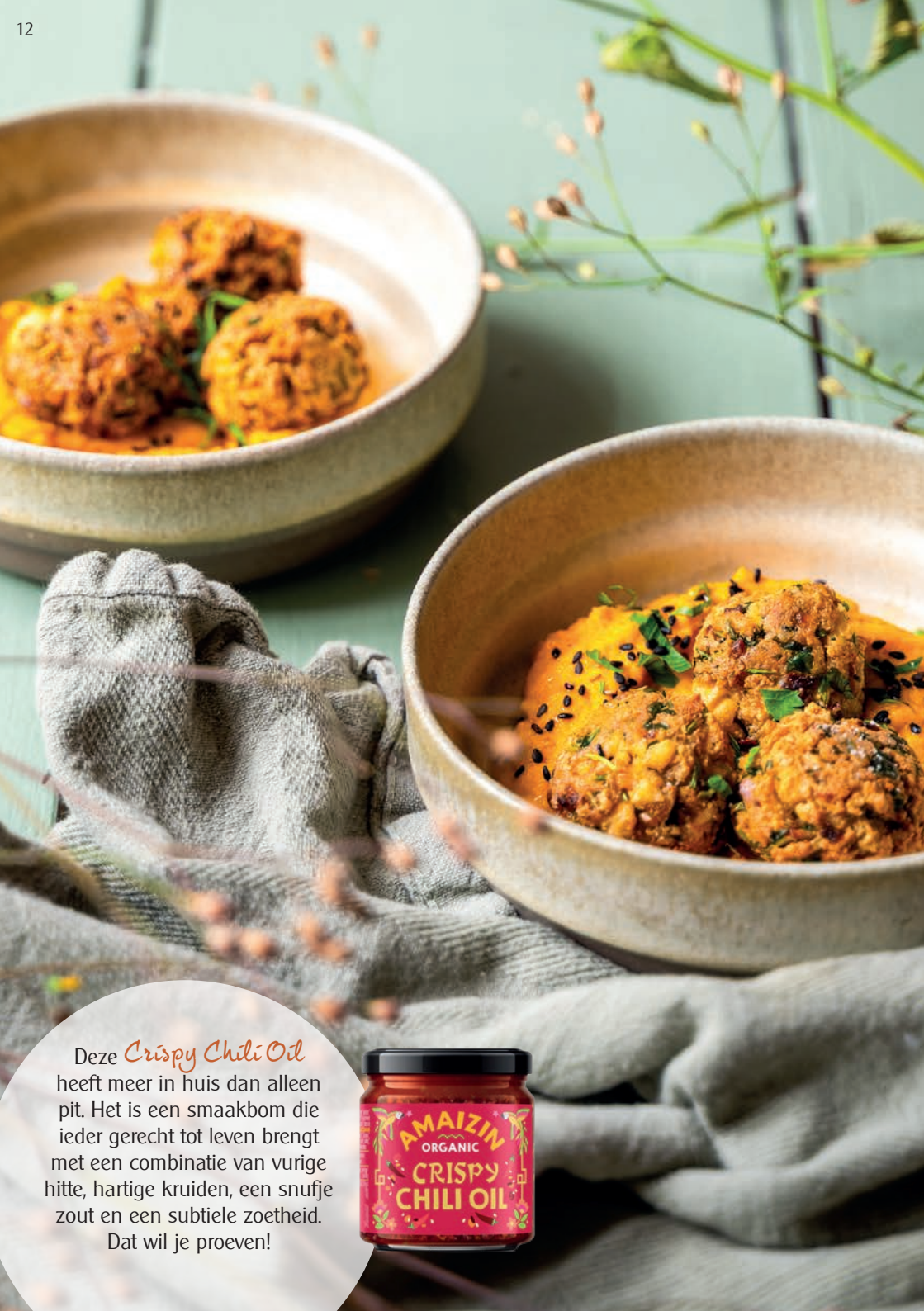
Bereiding

1. Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de sjalot en de knoflook zachtjes op niet al te hoog vuur tot ze goudbruin zijn.
2. Schep de orzo erdoor. Voeg de wijn toe, roer en laat de orzo de wijn opnemen.
3. Schenk de bouillon in 4 keer bij de orzo. Dus eerst zo'n 200 ml bouillon toevoegen en de orzo dit zacht kokend laten opnemen, voordat je nog 3x 200 ml toevoegt.
4. Kook de orzo in 10 min. beetgaar. Roer regelmatig zodat de orzo niet aan de bodem van de pan plakt.
5. Veeg intussen de paddenstoelen schoon en scheur of snij ze in reepjes, laat kleine soorten heel.
6. Snij de aardperen in plakjes. Verhit in een koekenpan 2 el boter. Bak de aardpeerplakjes een minuut of 10 in de hete boter. Bak in een andere koekenpan de paddenstoelen in wat boter in 5 min. al omscheppend snel bruin. Voeg zout en peper naar smaak toe.
7. Neem de orzo van het vuur.
8. Rasp de kaas grof of snij hem in kleine blokjes, net wat je lekker vindt.
9. Schep de orzo in 4 diepe bordjes, verdeel de aardpeer, de paddenstoelen en de kaas erover en bestrooi met de noten en de peterselie.



Aardpeer, ook wel topinamboer of Jeruzalem-artisjok genoemd, is een vergeten groente die familie is van de zonnebloem. De knollen zijn lichtbruin tot violet van kleur en hebben een zoete, nootachtige smaak die lijkt op artisjok.





Deze *Crispy Chili Oil* heeft meer in huis dan alleen pit. Het is een smaakbom die ieder gerecht tot leven brengt met een combinatie van vurige hitte, hartige kruiden, een snuffje zout en een subtiele zoetheid. Dat wil je proeven!



Tofuballetjes met wortel-chili dip

4 porties, bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

450 g tofu	2 tl komijnpoeder
1 kleine ui	65 g havermeel
2 tenen knoflook	zout en peper
25 g verse koriander	frituurolie
2 tl paprikapoeder, gerookt	

Voor de dip:

300 g wortels
1 tl komijnpoeder
2 tl crispy chili-oil
1 el (vegan) mayo en 1 el (plantaardige) yoghurt
2 el gehakte verse koriander
zwart sesamzaad
sesamolie

Bereiding

1. Laat de tofu goed uitlekken tussen 2 borden op flink wat keukenpapier of op een schone theedoek met een plank erop met daarop weer iets zwaars. Of als je hebt, in een picklepers.
2. Snipper ondertussen de ui en hak de knoflook en koriander fijn.
3. Na een half uurtje kun je de tofu in een kom doen en mengen met alle andere ingrediënten (behalve de olie). Dit gaat het makkelijkst in een keukenmachine, maar kan ook met je handen. Zorg ervoor dat de tofu goed verkruid wordt.
4. Vorm balletjes van het mengsel.
5. Bak ze in een laagje olie in een grote koekenpan tot ze goudbruin en knapperig zijn. Laat uitlekken op wat keukenpapier.

De dip:

1. Schrob de wortels schoon, snij in stukken en kook in ongeveer 20 minuten gaar. Giet af.
2. Doe de gekookte wortel met de rest van de ingrediënten in de keukenmachine en pureer fijn. Roer de koriander erdoor en strooi wat sesamzaad erover.
3. Maak af met een paar druppels sesamolie.



Vegan 'boterkoek' met peer en rozemarijn

12-16 stukjes, bereidingstijd 10 minuten
+ 1 tot 2 uur koelen + 35-40 minuten bakken

Ingrediënten

- 1 peer
- 2 takjes rozemarijn
- 250 g fijne tarwebloem
- 250 g vegan margarine (blok)
- 100 g suiker
- 2 zakjes vanillesuiker
- 1 el sojadrink
- 1 el ahornsiroop
- 20 g amandelschaafsel

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Snij de peer in kleine blokjes en hak de rozemarijn-naaldjes fijn.
3. Meng de bloem, boter en beide suikers met een mixer met deeghaken of met de hand tot een stevig deeg. Voeg de blokjes peer en rozemarijn toe en meng goed. Leg het deeg afgedekt een half uurtje in de koelkast.
4. Leg het deeg dan in een met bakpapier beklede bakvorm (18x18cm) en druk het met je hand of met een deegroller uit tot een dikte van ongeveer 2 cm.
5. Meng de sojadrink met de ahornsiroop en kwast de bovenkant van de koek ermee in. Strooi er het amandelschaafsel over.
6. Bak de koek ongeveer 30 minuten in de oven.
7. Laat hem zeker een paar uur afkoelen. Snij hem daarna in blokjes.





Vegan?!

Ja deze boterkoek maak je
met plantaardige 'boter' en dat
smaakt net zo goed!

Ginger beer

1,5 liter, bereidingstijd 10 minuten,
wachtijd 1 dag

Ingrediënten

ongeveer 7 cm verse gemberwortel
(met schil)
1,5 liter water
een halve citroen
2 el agavesiroop of suiker
1 gram gedroogde gist
2 kruidnagels

Bereiding

1. Rasp de gember op een rasp heel fijn.
2. Doe de gemberpulp in een schenkan en voeg de helft van het water toe. Pers een halve citroen erboven uit en roer de agavesiroop en gist erdoor. Giet het mengsel met een trechter in een PET-fles van 1,5 liter. Voeg de kruidnagels toe en vul aan met de rest van het water, maar laat zo'n 8 cm ruimte tot de rand. Schud de fles voorzichtig.
3. Laat de fles 24-48 uur op kamertemperatuur staan tot deze door koolzuurvorming hard aanvoelt.
4. Zet de fles in de koelkast tot hij goed koud is. Draai de dop voorzichtig open, want er zit veel prik in, ook in de koelkast gaat de koolzuurvorming door. Laat eerst wat koolzuur ontsnappen voor je inschenkt. Schenk het door een zeefje in mooie glazen.



Odin.nl/recepten

Meer lekkere recepten vind je op [Odín.nl](https://odin.nl)

8 17 18 21 796087 >

