

Recepten

herfst



Bietenrisotto
Coq au cidre
Pompoenrollade
en meer

biologische foodcoop

Odin

De kracht van de natuur

De smaken van de herfst zijn krachtig en verwarmend, precies wat je nodig hebt als het buiten langzaamaan kouder en natter wordt. Neem de tijd voor slowcookrecepten zoals onze Coq au cidre van hanenvlees, romige bietenrisotto met frisse feta en groenselderij of heerlijke vegetarische pompoenrollade. Geef er je eigen draai aan, gebruik wat de natuur je te bieden heeft en geniet van het mooie najaar.

Liefs,
Lisa, Mirjam, Janneke, Cobie en Claartje

Colofon

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 & plantenveredeling. Alles 100% biologisch en het liefst biodynamisch.

Redactie: Marina de Smit (hoofdred.), Janneke Meijer, Mirjam Westerveld, Lisa Fletcher en Claartje Salzmann (eindred.).

Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga) en Yldau ter Beek.

Recepten: Lisa Fletcher, Mirjam Westerveld en Janneke Meijer.

Foto's & illustraties: Cobie den Hollander.

Uitgever: Odin. Oplage: 20.000. Voor meer info: Odin.nl, telefoon 0345-575154, e-mail: info@odin.nl.

Deze uitgave is tot stand gekomen zonder advertentiegelden. 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.



Witlofstarte tatin

Porties: 4 porties
Voorbereiden: 30 minuten
Bereiden: 30 minuten
Totaal: 1 uur

Ingrediënten

6 plakjes (roomboter)bladerdeeg, ontdooid
8 stronkjes witlof
2 peren
25 g roomboter
25 g rietsuiker
2 takjes tijm
1 geklopt ei
100 gr blauwe kaas

Bereiding

1. Verwarm de oven tot 180°C.
2. Was de witlof, snij het kontje eraf en snij ze in de lengte doormidden.
3. Was de peren en snij in partjes in de lengte zonder klokhuis.
4. Smelt de boter in een ovenbestendige koekenpan. Voeg de suiker en tijm toe. Laat in enkele minuten karameliseren en haal van het vuur af.
5. Leg de stronken witlof met de gesneden kant naar beneden in een cirkel in de pan.
6. Leg de peerpartjes er bovenop, bestrooi met zout en peper en bak 5 minuten op laag vuur.
7. Haal de pan van het vuur en plaats het bladerdeeg overlappend in een cirkel bovenop de witlof en peer. Druk de randjes van de bladerdeeg goed aan en bestrijk met losgeklopt ei.
8. Bak 30 à 35 minuten in de oven tot het goudbruin is.
9. Plaats een bord over de pan en draai in één beweging de pan om zodat de bladerdeegdeksel onderop ligt en de witlof boven. Strooi direct kleine blokjes kaas over de tarte tatin zodat het kan smelten.

Cheese scones

Porties: 6 porties
 Voorbereiden: 20 minuten
 Bereiden: 15 minuten
 Totaal: 35 minuten

Ingrediënten

225 g zelfrijzend bakmeel + extra om te bestuiven
 1 tl bakpoeder
 1/2 tl zout
 1/2 tl cayennepeper
 1 1/2 tl mosterd
 55 g gekoelde gezouten boter, in blokjes
 100 g belegen pikante kaas fijngeraspt + 50 g extra
 60 ml verwarmd mengsel van volle melk en water
 + extra melk om te bestrijken

Bereiding

1. Doe het zelfrijzend bakmeel, bakpoeder, zout en cayennepeper in een mengkom en wrijf met je vingertoppen de boter erdoor tot het mengsel op heel fijn broodkruim lijkt.
2. Meng er dan de 100 g fijngeraspte kaas, melk-watmengsel en mosterd door. Mix met een mes met snijdende beweging alles snel en gelijkmatig door elkaar. Rol het mengsel snel met je handen tot een gladde bal en leg het vervolgens op een licht met meel bestoven werkvlak. Niet kneden!
3. Druk het mengsel voorzichtig met de palm van je hand uit tot een dikte van 2,5 cm. Steek met een uitsteker of glas 4 scones uit. Druk de restjes voorzichtig tegen elkaar en steek er nog 2 scones uit.
4. Bestrijk de bovenkant van de scones met melk en bestrooi met de resterende 50 gr geraspte kaas. Leg de scones ver uit elkaar op de bakplaat en bak 12-14 minuten tot goudbruin en gaar. Serveer met roomboter en chutney.

Tip: onze koks hebben een heerlijke spiced pruimen-
 uienchutney gemaakt voor bij de cheese scones. Het
 recept hiervoor vind je op Odin.nl/recepten.





Pikante kaas

Voeg een extra diepe smaak toe aan je scones met de pikante koemelkkaas van Bastiaansen. Gemaakt met vegetarisch stremsel.





Duurzame tonijn

Fish4Ever vangt tonijn op een duurzame manier: zonder grote industrieboten, met zo min mogelijk bijvangst en zonder schade aan te brengen aan de zeebodem.

Tonijnsalade met boterbonen

Porties: 4 porties
Bereiden: 30 minuten
Totaal: 30 minuten

Ingrediënten

1 krop eikenbladsla, gewassen
1 zakje veldsla, gewassen
1 rode ui
1 klein potje kappertjes, uitgelekt
2 stengels groenselderij
2 blikjes tonijn, uitgelekt
1 blik boterbonen, uitgelekt
75 ml rodewijnazijn
125 ml olijfolie
1 el Dijonmosterd
4 tl rietsuiker

Bereiding

1. Meng 50 ml azijn, mosterd, 2 tl suiker en olijfolie in een schenkan met een garde tot een gladde dressing en breng op smaak met zout en peper.
2. Meng in een kommetje 25 ml azijn, 2 tl suiker en een flink snufje zout. Schil de rode ui, snij in dunne ringetjes en voeg deze toe aan het azijnmengsel.
3. Snij de selderij in kleine blokjes in een mengkom, voeg de uitgelekte kappertjes en tonijn toe en breng op smaak met peper.
4. Grill de boterbonen in een hete grillpan of roerbak in een scheutje olijfolie in een koekenpan.
5. Meng de sla door elkaar en leg op je serveerbord. Besprenkel met de helft van de dressing. Verdeel de tonijnmix, de warme boterbonen, het restje van de dressing en de uienringetjes erover.



Pompoenrollade

Porties: 4 porties
 Voorbereiden: 20 minuten
 Bereiden: 1 uur baktijd
 Totaal: 1 uur en 20 minuten

Ingrediënten

1 Butternut pompoen
 1 ui
 1 knoflookteen
 1 chilipeper
 250 g boerenkool (vers of diepvries)
 paar takjes salie
 150 g champignons
 200 g ricotta

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snij de pompoen in de lengte doormidden en verwijder de pitten en draden.
3. Leg de helften (snijkant naar boven) op een bakplaat met bakpapier en bestrijk met olie.
4. Bak 40 minuten in de oven.
5. Snipper de rest van de ingrediënten (behalve de ricotta). Bak in een pan tot het zacht en smaakvol is. Roer de ricotta erdoor en breng op smaak met zout en peper.
6. Haal de pompoen uit de oven en lepel het vruchtvlees eruit tot ca. 2 cm van de rand.
7. Roer dit vruchtvlees door het ricottamengsel. Vul de pompoen hiermee.
8. Leg de twee helften op elkaar en bind vast met rolladetouw.
9. Bak de pompoenrollade nog 20 minuten in de oven en serveer daarna gesneden in plakjes.





Romige ricotta

De ricotta van coöperatie Brimi is van uitzonderlijke kwaliteit. Wat is het geheim? Brimi noemt de melk die zij gebruiken 'het witte goud' van koeien die grazen in de Zuid-Tirolse bergen.



Odin haantje

Onze biodynamische pluimveehouders die de eieren leveren laten naast de leghennen nu ook de hanen opgroeien. Zodra ze groot genoeg zijn worden ze verwerkt tot volwaardig biodynamisch vlees. Je vindt ze in de diepvries. De haantjes zijn beperkt beschikbaar. Vraag ernaar in de winkel of kijk op [Odin.nl/eiereten](https://odin.nl/eiereten).



Coq au cidre

Porties: 4 à 6 porties
Vorbereiden: 30 minuten
Bereiden: 1 uur en 30 minuten baktijd
Totaal: 2 uur

Ingrediënten

2 haantjes
3 grote appels
2 grote uien
75 cl droge appelp cider
50 g roomboter
250 g crème fraîche
3 el grove mosterd
bosje krulpeterselie, gehakt

Bereiding

1. Was en droog de hanen.
2. Schil de appels en snij in flinke partjes. Schil en snipper de uien.
3. Smelt de boter in een grote braadpan. Besprenkel de hanen met zout en peper, braad aan alle kanten tot ze goudbruin zijn en haal uit de pan.
4. Doe de uien en appels in de pan en bak tot ze licht gekleurd zijn. Voeg de cider en mosterd toe, breng aan de kook en plaats de hanen weer in de pan. Plaats de deksel op de braadpan en laat zachtjes sudderen voor 1,5 uur.
5. Haal de hanen eruit en plaats op een grote schaal. Houd ze warm onder aluminiumfolie.
6. Voeg de crème fraîche en wat zout en peper toe aan de pan en laat inkoken tot de gewenste dikte. Schenk deze romige saus over het vlees, maak af met gehakte peterselie en serveer.



Bietenrisotto

Porties: 4 porties
 Bereiden: 30 minuten
 Totaal: 30 minuten

Ingrediënten

4 bietjes, ongekookt en ongeschild
 1 ui, gesnipperd
 2 knoflooktenen, gesnipperd
 300 g risottorijst
 750 ml rodebietensap
 500 ml kokend water
 2 blokjes groentebouillon
 2 stengels groenselderij
 150 g feta
 paar takjes dille

Bereiding

1. Kook de bieten gaar in ca. 15 minuten, afhankelijk van de grootte. Laat afkoelen en verwijder de schil. Snij in kleine blokjes.
2. Verhit een scheutje olijfolie in de pan. Fruit de ui en knoflook en bak de rijst mee totdat die glazig is.
3. Voeg al roerend scheutje voor scheutje het bietensap toe.
4. Meng het water met de bouillonblokjes en voeg ook dit langzaam toe. Blijf goed roeren.
5. Proef na 20 minuten of de risotto gaar is. De rijst moet zacht zijn, maar toch nog een bite hebben. Voeg de gesnipperde groenselderij toe voor een frisse crunch en breng op smaak met zout en peper.
6. Schep de risotto op borden en bestrooi met de blokjes biet en verkruimelde feta. Maak af met een scheutje extra vergine olijfolie en wat takjes dille.



Oerlekker rodebietensap

Voor dit OERSap zijn
biodynamische rode bieten
gebruikt van boeren uit
Flevoland. Direct van het
land in de fles, dat maakt
dit sap ijzersterk!





Limoensiroop

Zuinig met de aarde
omgaan en genieten van
niet té zoete limoensiroop?
Dat kan met de biologische
siroop van LandGoed.



Perenmocktail

Porties: 2 porties
Bereiden: 5 minuten
Totaal: 5 minuten

Ingrediënten

1 peer
1 el limoensiroop
330 ml Voelkel Biozisch ginger life (of ginger ale)
100 ml bruiswater
2 rozemarijntakjes

Bereiding

1. Snij de ongeschildde peer in plakjes. Houd 2 plakjes apart.
2. Doe de overige peerplakjes onderin de 2 glazen. Verdeel de rest van de ingrediënten en giet in de glazen.
3. Steek de rozemarijntakjes in de glazen. Snij de 2 peerplakjes in en plaats ter garnering op de rand van de glazen.



Herfstfruitcrumble

Porties: 6 porties
Voorbereiden: 20 minuten
Bereiden: 30 minuten
Totaal: 50 minuten

Ingrediënten

500 g appels, peren of ander herfstfruit
250 g boter
250 g volkorenmeel of bloem
75 g havermoutvlokken
150 g rietsuiker

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Schil het fruit en snij in grove blokjes. Leg in een ovenschaal.
3. Doe de boter, bloem en suiker in een kom en mix alles goed door elkaar. Je krijgt een kruimelig deeg. Meng de havervlokken erdoorheen en strooi het mengsel over het fruit.
4. Bak de crumble in 30 minuten goudbruin en laat iets afkoelen voor je het serveert.

Tip: serveer met opgeklopte amandelroom of slagroom.



Kijk voor meer inspirerende recepten op Odin.nl

