

recepten voorjaar

Voorjaarsrecepten

Gezoete amandelen
Variëren met matzes
Miso-soep met voorjaarsgroente
Parelcouscoussalade
Tuinbonen-erwtenhummus
Bietenpizza
Aspergetaart
Rabarber-vlierbloesemgalette

biologische foodcoop

Odin

Bio & Diversiteit

Natuurlijk is het hartstikke lekker om elke dag wat anders te eten, maar het draagt ook nog eens bij aan de biodiversiteit van de natuur. Jouw vrolijkgekleurde bord vol seizoensproducten zorgt er bijvoorbeeld voor dat boeren blijven variëren in de rassen die zij telen én dat de kringloop van de bodem zijn werk kan doen. Ga bijvoorbeeld met verse asperges aan de slag voor Janneke's aspergetaart en gebruik frisse lentegroenten in de misosoep van Sanne of de parelcouscoussalade van Sarah. Met de matzes van Claartje en de amandelen van Loes kun ook naar hartenlust variëren. Voldoende inspiratie voor een voorjaar vol smaak!

Fijne lente!

Sanne, Sarah, Loes, Claartje en Janneke



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 (hoofdredactie), Janneke Meijer, Loes Laheij, Sanne Verhoeven, Sarah Stolk en Claartje Salzmann (eindredactie).

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

Recepten: Loes: p 2, 3. Claartje: p 4, 5. Sanne: p 6, 7. Sarah: 8, 9. Janneke: 10 t/m 16.

Foto's & illustraties: Loes: p 2, 3. Claartje: p 4, 5. Sanne: p 6, 7. Sarah: 8, 9. Getty Images: 10, 11, 12, 13, 16. Janneke: 14, 15.

Uitgever: Odin. Oplage: 16.000. 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 zo veel mogelijk. Alle recepten kun je vinden op Odin.nl.

Gezoete amandelen met sesamzaad



door:
Loes Laheij

Porties: 10 porties
Vorbereiden: 5 minuten
Bereiden: 10 minuten
Totaal: 15 minuten

Ingrediënten

300 g ongezouten en ongebrande amandelen
70 ml ahornsiroop
3 el witte sesamzaadjes
3 el zwarte sesamzaadjes
snufje suiker

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Meng alle ingrediënten in een kom door elkaar.
3. Verspreid het mengsel op een met bakpapier beklede bakplaat en zet het ca. 10 minuten in de oven.
4. Haal de bakplaat uit de oven en laat even afkoelen. De amandelen kun je daarna het best bewaren in een weckpot.

Variëren met matzes

Porties: 12 porties
 Voorbereiden: 10 minuten
 Bereiden: 30 minuten
 Totaal: 40 minuten



door:
 Claartje Salzmann

Ingrediënten:

voor de matzes

250 g gezeefde bloem
 140 ml water
 1 el olie
 snufje zout

voor de toppings

verse geitenkaas met
 geroosterde pijnboom-
 pitten en honing

pure chocoladepasta
 met pistachenootjes en
 grof zout

roerei met vegan
 roomkaas en bieslook

avocado met sweet chili
 saus en sesamzaadjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 240 °C en schuif een omgekeerde bakplaat in het midden van de oven.
2. Doe de ingrediënten in een kom en kneed ze door elkaar totdat je een samenhangend deeg hebt.
3. Rol balletjes ter grote van een pingpongballetje en rol ze op een bebloemd aanrecht met een deegroller uit tot rondjes met een diameter van 10 tot 15 cm. Hoe dunner, hoe knapperiger je matzes worden.
4. Prik met een vork zo veel mogelijk gaatjes in je deeg en bestrijk vervolgens met een beetje olie.
5. Leg de matze heel voorzichtg op de hete bakplaat en laat voor 2 à 3 minuten bakken. Zodra de randjes bruin kleuren draai je de matzes om en bak je ze voor nog 2 à 3 minuten.
6. Serveer met de verschillende toppings.



Vegan roomkaas

Deze vegan roomkaas van Charly's All Is Fair is door de basis van cashewnoten heerlijk om te gebruiken in warme gerechten als pasta of gegrilde groenten, maar is ook lekker op brood.





Bruine-rijstmiso

Deze robuuste miso staat ook wel bekend als Genmai Miso en is gemaakt volgens traditionele Japanse methoden. Heel geschikt voor sauzen, gebakken gerechten en soepen.

Miso-soep met voorjaarsgroente

Porties: 4 porties
 Voorbereiding: 15 minuten
 Bereiding: 15 minuten
 Totaal: 30 minuten



door:
Sanne Verhoeven

Ingrediënten:

voor de soep

1 el bruine rijstmiso
 1 el witte shiromiso
 1/3^e van een rettich
 verse peultjes in schil
 of doperwtjes
 2 wortels
 1 cm gember
 1 knoflookteen
 bosje radijsjes

voor de toppings

spicy trio sprouts
 sesamzaadjes
 chilipoeder of gesneden chilipeper
 geroosterde sesamolie
 scheutje sojasaus
 verse koriander

Bereiding

1. Verwarm 1 liter water in een pan. Voeg 2 lepels miso toe, maar laat het geheel niet koken. Dan gaat veel van de smaak verloren.
2. Snijd de rettich, wortels en radijsjes fijn in rondjes of mooie langwerpige lucifertjes. Een mandoline is hiervoor een fijn gereedschap, maar met een mesje kun je ook heel dun snijden. Voeg toe aan het water.
3. Rasp de gember heel fijn en pers knoflook uit in een knoflookpers. Voeg toe aan de miso.
4. Voeg ook de peultjes of doperwtjes toe aan de miso.
5. Snijd de chilipeper en eventueel de verse koriander fijn.
6. Voeg een scheutje geroosterde sesamolie toe, sojasaus naar smaak en de andere toppings. Enjoy!

Tip: Voor een complete maaltijd voeg je noodles toe aan de miso. Voeg een spicy kick toe met zelfgemaakte shichimi togarashi, meng daarvoor szechuanpeper, rode chilipeper, sesamzaad (witte én zwarte), gember, geroosterde sinaasappelschil, nori en hennepzaad. Strooi voor het serveren over de soep.



Parelcouscoussalade met wilde wortel

Porties: 2 porties
 Voorbereiden: 10 minuten
 Bereiden: 40 minuten
 Totaal: 50 minuten



door:
Sarah Stolk

Ingrediënten:

voor de salade

160 g parelcouscous
 300 g wilde wortelen
 100 g edamameboontjes
 3 baby avocado's
 1 el citroensap
 100 g spinazie
 50 g waterkers
 2 el olijfolie (en meer om in te bakken)
 zout en peper

voor de dressing

15 g koriander
 2 el tahin
 2 el lauwwarm water
 2 tl citroensap
 2 tl ketjap
 zout en peper
 sesamzaadjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en zet een pan met water op.
2. Kook de parelcouscous gaar, giet af en spoel met koud water. Roer er een eetlepel olijfolie door.
3. Snijd ondertussen de wortels over de lengte doormidden. Leg in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie, zout en peper. Zet ca. 20 minuten in de oven.
4. Snijd voor de dressing de helft van de koriander fijn. Maak dan de dressing door 2 eetlepels tahin met 2 eetlepels lauwwarm water en 2 theelepels citroensap te mengen. Voeg naar smaak zout en peper en eventueel een scheutje ketjap toe. Roer tot de dressing een goede dikte heeft (voeg eventueel meer water toe). Roer de fijngesneden koriander erdoor.
5. Bak de edamameboontjes op hoog vuur kort (ca. 3 minuten) in een scheutje olijfolie tot ze goed warm zijn en hun bite behouden. Voeg zout en peper toe terwijl je ze verwarmt. Laat ze iets afkoelen.
6. Snijd ondertussen de avocado in blokjes.
7. Roer de edamameboontjes door de parelcouscous en dan de avocadoblokjes. Besprenkel het geheel met wat citroensap.
8. Doe een handje spinazie op de borden en schik daarop de parelcouscoussalade. Verdeel de wortelen erover. Besprenkel rijk met de tahindressing en bestrooi met sesamzaadjes, de rest van de koriander en de waterkers.





Parelcouscous

Parelcouscous is ontzettend veelzijdig te gebruiken en heeft een vollere en romigere smaak dan normale couscous. Vanwege de neutrale smaak past het bij elk ingrediënt!



Tuinbonen

Kun je geen verse tuinbonen vinden? Gebruik dan de variant uit pot of blik! Zo kun je op elk moment je eigen hummus maken, wel zo makkelijk.



Tuinbonen-erwtenhummus

Porties: 8 porties
 Voorbereiden: 10 minuten
 Bereiden: 10 minuten
 Totaal: 20 minuten



door:
 Janneke Meijer

Ingrediënten:

300 g gedopte tuinbonen
 200 g tuinerwtjes
 sap van 1/2° citroen
 olijfolie, zoveel als nodig is
 2 tenen knoflook
 2 el tahin
 5 takjes munt
 zout en peper naar smaak
 stukje rode peper
 eetbare wilde bloempjes en kruiden

Bereiding

1. Kook de bonen en erwten in een paar minuten net gaar in kokend water met een drupje citroensap, giet af en laat afkoelen.
2. Pers de knoflook uit en hak de munt fijn.
3. Meng de bonen, erwten, knoflook, tahin en munt in een keukenmachine of met de staafmixer. Voeg beetje bij beetje de olie toe, tot je een gladde puree hebt gekregen.
4. Breng op smaak met zout en peper.
5. Rooster desembrood knapperig en besmeer met de hummus. Versier je broodjes met bloemen, kruiden en hele dunne ringetjes rode peper voor een uitbundige lentesfeer!



Bietenpizza

Porties: 2 pizza's
 Voorbereiden: 20 minuten
 + 30 minuten rijstijd
 Bereiden: 30 minuten
 Totaal: 1 uur en 20 minuten



door:
 Janneke Meijer

Ingrediënten:

voor de bodem

150 ml bietensap
 400 g volkoren tarwemeel
 of boekweitmeel
 snuf zout
 7 g gedroogde gist
 1 tl suiker
 2 el olijfolie

voor het beleg

250 g broccoli
 100 g gemengde jonge
 slablaadjes (snijbiet,
 postelein of waterkers)
 280 g (vegan) roomkaas
 met kruiden
 1 el granaatappelpitjes

Bereiding

1. Meng in een kommetje de gist met de suiker en 100 ml handwarm water. Roer door en laat een klein kwartiertje staan.
2. Meng het meel met het zout en voeg het bietensap, het gismengsel en de olijfolie toe. Meng tot een soepel deeg.
3. Deel het deeg in tweeën, vorm er 2 bollen van en leg ze in een kom, die je afdekt met een vochtige en schone theedoek. Laat het deeg op een warme, tochtvrije plek nu 30 minuten rijzen.
4. Snij de broccoli met een mandoline of gewoon met het mes in dunne plakjes. Blancheer ze eventueel 5 minuten in wat kokend water, als je van zachtere broccoli houdt.
5. Verwarm de oven tot 225 °C.
6. Kneed het deeg nog even door en rol het uit tot 2 cirkels. Prik met een vork gaatjes in de bodem.
7. Kwast een beetje olijfolie op de buitenste rand van de cirkels en besmeer de rest met de kruidenroomkaas. Leg er de broccoli op en bak de pizza's in 10 minuten af.
8. Voor het serveren strooi je de jonge slablaadjes en de granaatappelpitjes erop.





Tarwemeel volkoren

Een echte basic voor in elke keuken: met het volkoren tarwemeel bak je in een handomdraai je eigen pizza's, pannenkoeken en brood.



Groene asperges

De asperge is een echte lentegroente. De groene asperge is iets steviger van smaak dan zijn witte broertje en hoeft je niet te schillen. Heerlijk van de grill of door een frisse salade!

Aspergetaart met raapsteeltjes en eiertapenade



door:
Janneke Meijer

Porties: 4 porties
Vorbereiden: 40 minuten
Bereiden: 30 minuten (overtijd)
Totaal: 1 uur en 10 minuten

Ingrediënten:

voor de taart

7 plakjes bladerdeeg, ontdooid
wat bloem om op uit te rollen
1 rode ui, in halve ringen
2 teentjes knoflook uit de pers
1 el havervlokken of paneermeel
1 bosje raapsteeltjes
1 bos asperges, groen en/of wit
3 eieren
1 el olijfolie
150 gr geraspte kaas (gruyere is lekker)
200 gr crème fraîche
klein handje verse dragon of 2 tl gedroogde

voor de tapenade

3 eieren, hardgekookt
6 zwarte olijven zonder pit
3 gedroogde tomaatjes
handje verse basilicum
of peterselie
1 el olijfolie
zout en peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snij van de asperges het houtige gedeelte af en schil de witte asperges, bij de groene hoeft dat niet. Kook de asperges in een paar minuten beetgaar en spoel ze meteen koud onder de kraan.
3. Was de raapsteeltjes en hak ze fijn. Laat ze goed uitlekken en roerbak ze in 1 el olijfolie totdat ze slinken. Bak in nog een beetje olie of boter de ui glazig.
4. Leg de bladerdeegplakjes op elkaar en rol ze uit tot een lap die in een (quiche)vorm van zo'n 24 cm past. Strooi wat havervlokken of paneermeel op de bodem. Leg de raapsteeltjes erop, strooi de knoflook erover en leg de asperges daar weer op als de spaken van een wiel. Klop de eieren los met de crème fraîche, wat zout en peper, dragon en de kaas en schenk over het geheel. Strooi de uiringen erover. Zet hem in het midden van de oven en bak in een half uurtje gaar.
5. Hak alle ingrediënten voor de eiertapenade heel fijn en meng goed door elkaar met wat olijfolie en zout en peper. Serveer dit bij een flink stuk taart met bijvoorbeeld wat frisse radijsalade.



Rabarber- vlierbloesemgalette

Porties: 6 porties
Voorbereiden: 20 minuten
+ 1,5 uur wachttijd
Bereiden: 40 minuten
Totaal: 2,5 uur



door:
Janneke Meijer

Ingrediënten:

voor het deeg

250 g bloem
150 g boter
3 el rietsuiker
4-6 el ijskoud water

voor de vulling

500 g rabarber
3 el vlierbloesemsiroop
snufje gemalen kardamom
snufje zout

Bereiding

1. Mix bloem en suiker in de mengkom van een keukenmachine, voeg daarna de boter toe en meng met de pulseknop tot een kruimelig deeg. Er mogen nog wat kleine klontjes boter zichtbaar zijn.
2. Meng steeds 1 el ijskoud water, ook weer met de pulseknop, door het deeg tot het een samenhangend deeg is geworden. Zet daarna voor 1 uur koud weg.
3. Verwarm de oven voor op 200 °C.
4. Snij de rabarber in stukjes van 5 cm en meng ze in een kom met de vlierbloesemsiroop, de kardamom en het snufje zout. Laat 30 minuten staan en laat het dan in een vergiet uitlekken, maar vang het vocht op!
5. Rol het deeg uit op een bebloemd stuk bakpapier tot een ronde lap van 30 cm doorsnee en 0,5 cm dik.
6. Leg de deeglap met bakpapier en al op een bakplaat. Beleg het deeg met de rabarber (probeer eens een visgraatpatroon zoals op de foto en vouw de randen er goed omheen).
7. Kwast het opgevangen bocht over de rabarber en over de randen van het deeg. Zet daarna voor 40 minuten in de oven.
8. Eet met (aardbeien)ijs, geitenkwark of geslagen room.



Kijk voor meer inspirerende recepten op Odin.nl



