

Recepten lente



okonomiyaki met
mueslibolletjes paksoi
hartige cheesecake
en meer...

biologische foodcoop

Odin

Vrolijke lente

Het is lente, dus we brengen weer lekker veel kleur op je bord. Radijsjes zijn terug in het seizoen en de groene voorjaarsgroenten zijn volop aanwezig. Deze vind je bijvoorbeeld in de hartige cheesecake, maar ook in het recept voor gnocchi met daslooksaus. Ben je op zoek naar verrassende internationale smaken? Dan valt de okonomiyaki met paksoi gegarandeerd in de smaak, of probeer de pides met kikkererwten, andijvie en feta!

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

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

Vormgeving: Patrick Koeman in opdracht van Dens Grafische Producties

Recepten: Janneke Meijer en Mirjam Westerveld

Foto's: Odin in samenwerking met Tal Maes

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 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.



Chiapudding met citroen en amandelpasta

2 porties, bereidingstijd 10 minuten + opstijftijd (minimaal 1 uur)

Ingrediënten

2 bananen
300 ml plantaardige kokos-, soja- of amandeldrink
rasp en sap van 1 citroen
1 tl zout
100 g chiazaad
kokosdessert of andere (plantaardige) yoghurt
2 el amandelpasta
wat extra banaan, aardbeitjes, bessen,
pompoenpitten, munt of citroenmelisse

Bereiding

1. Prak de bananen met een vork. Meng met de plantaardige drink, de rasp en het sap van de citroen en een snufje zout. Schep het chiazaad erdoor en roer goed door.
2. Verdeel het mengsel over potjes of glazen en zet minimaal 1 uur in de koelkast om op te stijven.
3. Schep voor het serveren wat kokosdessert op de pudding. Voeg een lepeltje amandelpasta en vers fruit toe en garneer eventueel met wat pompoenpitten en een blaadje munt of citroenmelisse.

Leuk voor op
de paastafel,
bijenwaskaarsen
van *Dipam!*



Mueslibolletjes met abrikoos en hazelnoot

10-12 stuks, bereidingstijd 45 minuten + 2 uur rijstijd

Ingrediënten

300 g bloem	8 g zout
100 g volkorenmeel	50 g gedroogde abrikozen in kleine stukjes
20 g lijnzaad	100 g dadels, in stukjes
100 g fijne havermoutvlokken	100 g hazelnoten, grof gehakt
15 g rietsuiker	1/2 el koek- en speculaaskruiden
225 ml lauwe (plantaardige) melk	
7 g droge gist (1 zakje)	
2 eieren	

Voor bovenop: maanzaad, zonnepitten, havermout, sesamzaad en/of lijnzaad

Bereiding

1. Kneed de bloem samen met het meel, het lijnzaad, de havermoutvlokken, de suiker, de melk, de gist, één ei en het zout tot een soepel deeg. Voeg eventueel een klein beetje extra vocht toe als het deeg te droog is.
2. Kneed het deeg grondig gedurende 15–20 minuten met de hand, of korter met een keukenmachine, tot het elastisch en soepel aanvoelt.
3. Dek de kom af met een dubbelgevouwen theedoek en zet op een warme plek. Laat het deeg circa 1 uur rijzen.
4. Week ondertussen de abrikozen en dadels in een beetje warm water. Laat ze na 15 minuten uitlekken in een zeef en dep ze droog met een theedoek.
5. Voeg na de eerste rij de hazelnoten, uitgelekte abrikozen, dadels en koek- en speculaaskruiden toe aan het deeg. Kneed of meng dit goed door.
6. Verdeel het deeg in 12 gelijke stukken en rol elk stuk tussen je handen tot een bolletje.
7. Leg de bollen op twee bakplaten, dek opnieuw af met de theedoek en laat nog 1 uur rijzen.
8. Verwarm ondertussen de oven voor op 220°C.
9. Bestrijk de bollen met geklutst ei en bestrooi met wat extra zaadjes en havervlokken.
10. Bak de bollen in 12–14 minuten goudbruin en gaar. Hou ze goed in de gaten zodat ze niet te donker worden.



Slartige cheesecake met raapstelen

6 porties, bereidingstijd 1 uur

Ingrediënten

200 g geitenkaaskoekjes (Buiteman) of andere zoute koekjes
 50 g boter
 400 g skyr
 250 g ricotta
 100 g geraspte kaas
 4 eieren
 1 tl Provençaalse kruiden
 1 teen knoflook, fijnggehakt
 1 bosje raapstelen
 100 g groene asperges
 150 g doperwtten (vers of diepvries)
 2 bosuitjes, fijngesneden
 zout en peper
 handje tuinkers

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 165°C.
2. Verkruimel de koekjes in een hakmolentje of leg ze tussen een schone, droge theedoek en sla ze fijn met een deegroller.
3. Smelt de boter in een pannetje. Meng de koekkrummels erdoor. Verdeel het mengsel over de bodem van een bakvorm (doorsnede 20 cm) en druk stevig aan.
4. Meng de skyr, de ricotta en de geraspte kaas tot een glad geheel. Klop de eieren erdoor en breng op smaak met de Provençaalse kruiden, knoflook en zout en peper.
5. Snij de worteltjes van de raapstelen, was en droog de blaadjes goed en snij ze fijn.
6. Snij een deel van de groene asperges in stukjes en verwijder de houtige uiteinden. Hou enkele mooie asperges heel voor de bovenkant van de cheesecake.
7. Schep de stukjes asperge, de raapstelen en de doperwtten door het eimengsel. Giet of schep het mengsel op de bodem. Leg de hele asperges er decoratief bovenop. Bestrooi met bosuiringetjes en bak de cheesecake in 40–45 minuten licht goudbruin.
8. Laat afkoelen en strooi er tuinkers over.





Als je **raapstelen** ziet, weet je dat het voorjaar is begonnen! Raapstelen, ook wel 'keeltjes' of 'bladmoes' genoemd, zijn een echt Hollandse lentegroente. De steeltjes zijn lekker knapperig en hebben een frisse, licht pittige smaak.



Wist je dat?

Dit gerecht vegan is?
De spread van
Zwergenwiese is op
basis van zonnebloempitten,
waardoor je een romige
saus krijgt.



Gnocchi met lentegroenten en daslooksaus

4 porties, bereidingstijd 35 minuten

Ingrediënten

Voor de gremolata:

150 g hazelnoten
2-3 el edelgistvlokken,
snuf zout
1/2 tl knoflookpoeder

Voor de gnocchi:

250 g bimi
1 rode ui, in partjes
1 teen knoflook
2 preien, in ringen
2 el olijfolie
400 g gnocchi
150 g doperwten, vers of diepvries
400 g lupinebonen, afgespoeld in een zeef en uitgelekt
ongebrande walnoten in stukjes
1/2 citroen, uitgeperst
1 potje daslookspread (Zwergenwiese)

Bereiding

1. Hak voor de gremolata de hazelnoten grof. Meng ze met de edelgistvlokken, het zout en het knoflookpoeder.
2. Snij de kontjes van de bimi, maar laat de rest heel. Kook de bimi in 4 minuten beetgaar. Spoel af met koud water en laat goed uitlekken.
3. Snij de rode ui in stukjes en hak de knoflook fijn. Snij de prei in de lengte doormidden en spoel het zand er onder de kraan uit. Snij vervolgens in ringen.
4. Verwarm wat olie in een pan en fruit de ui glazig, voeg de knoflook en de prei toe. Bak dit nog 5 minuten mee. Voeg dan de gnocchi toe en bak die rondom goudbruin. Voeg de doperwten en lupinebonen toe en bak nog even mee. Voeg als laatste de bimi toe en warm alles al omscheppend door.
5. Meng het citroensap met de daslookspread en voeg eventueel fijngesneden verse daslook toe. Schep dit door het gnocchimengsel, verwarm nog kort. Verdeel over de borden en bestrooi met de gremolata.



Okonomiyaki met paksoi

2 porties, bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

Voor de saus:	1 tl fijne mosterd
8 el curryketchup	1 el agavesiroop
1 el Worcestershiresaus	1 el tamari
Voor de Okonomiyaki:	
75 g bloem	1 paksoi
75 g aardappelzetmeel	1 bosje bosui
4 eieren	1/2 bakje taugé
1 tl bakpoeder	1 tl versgeraspte gember
1 tl knoflookpoeder	1 tl miso
1 tl zout	100 ml kokend water
2 rode uien	2 el kokosolie

Toppings: kimchi, bosuiringetjes, sesamzaadjes, mayonase en de saus (allebei in een spuitflesje).

Bereiding

1. Klop een saus van de ingrediënten. Doe de saus eventueel in een spuitzak of -fles, zodat je deze in dunne strepen kunt aanbrenen. Je kunt de saus ook over de pannenkoek lepelen.
2. Meng de bloem, het aardappelzetmeel, de eieren, het bakpoeder, het knoflookpoeder en het zout tot een glad beslag.
3. Snij de ui in halve ringen, de paksoi in smalle reepjes en de bosui in dunne, schuine ringetjes (bewaar een aantal voor de topping). Meng samen met de taugé en de gember door het beslag.
4. Roer de miso door het kokende water tot een bouillon. Meng dit door het beslag en laat kort rusten.
5. Verhit wat kokosolie in een koekenpan. Schep de helft van het beslag in de pan en bak een pannenkoek. Keer voorzichtig met behulp van een grote plank of bord en bak nog circa 5 minuten. Herhaal met de rest van het beslag (of gebruik twee pannen).
6. Garneer de pannenkoeken met bosuiringetjes, sesamzaad en kimchi. Spuit of lepel tot slot de mayonaise en de saus er in een rasterpatroon overheen.



Okonomiyaki is een Japanse hartige pannenkoek. De naam is een samenstelling van 'okonomi' en 'yaki', wat vrij vertaald 'gebakken/gegrild zoals je wilt' betekent. Het is dus een ideaal gerecht om restjes groente uit je koelkast mee op te maken.





Lekker met
zelfgemaakte
hummus,
je vindt het
recept hier:



Gevulde pide met kikkererwten, andijvie en feta

4 porties, bereidingstijd 45 minuten + 1 uur rijstijd

Ingrediënten

Voor het deeg:

250 g tarwebloem	1 el olijfolie
1/2 zakje gist (is 3,5 g)	150 ml lauwwarm water
1 tl suiker	1 tl zout
1 el olijfolie	

Voor de vulling:

2 el olijfolie	4 medjoul dadels, in stukjes
1 rode ui, gesnipperd	1 bakje pikante hummus
2 teentjes knoflook, fijngehakt	75 g feta
1 puntpaprika, in stukjes	sesamzaad gemengd met
twee flinke handen andijvie, fijngesneden	maanzaad
1 blik kikkererwten, afgespoeld in een zeef en uitgelekt	zout en peper naar smaak
1 tl ras el hanout	wat fijngesneden verse kruiden; peterselie, koriander, dille etc.

1. Meng bloem, gist, suiker, olijfolie en het water in een kom tot een samenhangend geheel. Voeg het zout toe en kneed tot een soepel deeg. Vet de kom licht in met olie, leg het deeg erin en bestrooi met een beetje bloem. Dek af en laat 1 uur rijzen.
2. Fruit de ui glazig. Voeg knoflook en paprikastukjes toe en bak 4 minuten mee. Voeg de andijvie toe en roer tot deze is geslonken. Schep de kikkererwten erdoor en meng goed. Breng op smaak met zout, peper en een flinke snuf ras el hanout. Voeg de dadels toe en schep om.
3. Verwarm de oven voor op 200°C. Bestuif het werkblad met bloem. Verdeel het deeg in vier gelijke stukken en rol elk stuk uit tot een ovale lap van circa 25 cm lang en 15 cm breed. Bestrijk het deeg met een laagje hummus en laat de randen vrij.
4. Verdeel de vulling over het deeg en laat rondom ongeveer 2 cm vrij. Verkruiemel de feta erover. Vouw de randen van het deeg naar binnen over de vulling en knijp de uiteinden dicht, zodat een bootvorm ontstaat.
5. Leg de pides op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk de randen met olie, strooi sesam- en maanzaad erover. Bak de pides in circa 20 minuten goudbruin en gaar.
6. Bestrooi de pides met de groene kruiden en serveer met een bakje hummus ernaast.



Chocoladeballetjes met dadels en wortel

Ongeveer 20 stuks, bereidingstijd 20 minuten

Ingrediënten

100 g dadels zonder pit, in stukjes
 30 g rozijnen
 150 g wortel, geraspt
 100 g cashewnoten (rauw)
 1 tl lijnzaad, gebroken
 1 tl kaneelpoeder
 1 tl kardemom
 100 g havermout
 1 of 2 tl sinaasappelbloesemhoning
 snufje zout
 1 reep pure chocolade (80 g)
 1 tl kokosolie

Om te versieren: gedroogde bloemen en fruit, kokos, gehakte nootjes en zaden.

Bereiding

1. Week de dadels en rozijnen een half uurtje in wat warm water. Giet daarna af en meng ze met de geraspte wortel, cashewnoten, lijnzaad, kaneel, kardemom, havermout, honing en een snuf zout in een hakmolentje door elkaar. Het mag een beetje grof gehakt blijven, maar moet wel plakken. Voeg als het te nat is nog wat havervlokken toe en als het te droog is nog een scheutje water.
2. Je kunt er nu balletjes of eitjes van vormen, door steeds plukjes van het mengsel tussen vochtige handen te rollen. Leg ze in de koelkast om wat op te stijven.
3. Smelt de chocolade in een schaalte op een pannetje kokend water (au bain-marie) samen met de kokosolie. Haal de balletjes er met een vork of prikker doorheen en leg ze op een bord met een bakpapiertje.
4. Strooi er direct wat bloemblaadjes, kokosrasp, gehakte nootjes of zaden op.
5. Laat op een koele plek uitharden. Als het goed is afgekoeld, kun je ze in de koelkast bewaren, dan wordt de chocola extra knapperig.



Geen paaseitjes
met Pasen maar
chocoladeballetjes,
extra feestelijk
met de gedroogde
bloemblaadjes



Oeufs mayonaïse

4 porties, bereidingstijd 15 minuten

Ingrediënten

6 eieren

1 krop sla of Romana sla, gewassen,
blaadjes heel gelaten

Voor de mayonaïse:

1 eidooier

1 el mosterd

1 el citroensap

250 ml zonnebloemolie

snuffe zout en peper

een handje fijngehakte peterselie,
dille en bieslook,

Voor de garnering: grof zeezout, peper,
radijsjes en tuinkers of bieslook

Bereiding

1. Kook de eieren 8 minuten, laat schrikken, pel en snij ze in de lengte doormidden.
2. Klop de eidooier, mosterd en het citroensap door elkaar met een garde. Giet de zonnebloemolie er in een straaltje, al flink kloppend bij, tot je een crèmig mengsel hebt. Maak af met een snuffe zout en peper.
3. Roer de kruiden door de mayo.
4. Leg de blaadjes sla op een bordje, met 2 of 3 halve eitjes erop (bolle kant naar boven). Schenk of schep de mayonaïse erover en versier met plakjes radijs, grof zeezout, versgemalen peper en wat geknipte tuinkers of bieslook.

Odin.nl/recepten



Meer lekkere recepten vind je hier

8

7 18 182 795 4931 >