

Recepten herfst

smashed aardperen

volkoren appel-
pompoencakejes

chocolademousse met
amandel

en meer...



biologische foodcoop

Odin

Vier de rijkdom van de herfst!

De herfst is het seizoen waarin de oogst op z'n rijkst is. Pompoenen, appels, peren, uien, paddenstoelen en aardappels zijn er volop en vormen de basis voor de lekkerste gerechten. Het is de tijd voor een goedgevulde bonenstoof, een romige aardappel-kastanjesoep of versgebakken appel-pompoencakejes bij de koffie.

In dit receptenboekje vind je volop inspiratie om met de smaken van de herfst aan de slag te gaan. Met vertrouwde seizoensproducten, maar ook met ingrediënten die je misschien niet zo snel zou pakken, zoals tamme kastanjes, aardperen en hanenvlees. Smakelijk!

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: Yvet Dikken en 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 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.



Rode linzencrackers met geitenkaas

4 porties, bereidingstijd 45 minuten

Ingrediënten

Voor de crackers:

200 g rode linzen, gedroogd	snuf zout
1 tl bakpoeder	100 ml water
1 tl knoflookpoeder	35 ml olijfolie
1 tl gedroogde rozemarijn	1 el zwart sesamzaad
1 tl paprikapoeder	zoutvlokken

Voor de geitenkaas:

50 g gedroogde vijgen in kleine stukjes
30 g gehakte pistachenootjes
20 g granaatappelpitjes
2 el fijnggehakte peterselie
1 teen knoflook, geraspt
verse geitenkaas 250 g (Saanenhof)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 185°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Maal de gedroogde rode linzen in een keukenmachine of het hakmolentje van een staafmixer tot een fijn meel.
3. Meng het linzenmeel met het bakpoeder, knoflookpoeder, rozemarijn, paprikapoeder en een snuf zout. Voeg vervolgens het water en de olijfolie toe en meng tot een samenhangend deeg. Is het deeg te droog, voeg dan 1 à 2 eetlepels extra water toe.
4. Leg het deeg op de bakplaat en dek af met een tweede vel bakpapier. Rol het deeg uit tot een dunne, gelijkmatige plak van ongeveer 2–3 mm dik. Verwijder het bovenste vel bakpapier, bestrooi met het zwarte sesamzaad en wat zoutvlokken en snijd met een pizzasnijder of mes alvast een raster van kleine vierkantjes.
5. Bak de crackers 25–30 minuten, tot ze goudbruin en knapperig zijn. Laat ze volledig afkoelen en breek ze vervolgens langs de snijlijnen in crackers.
6. Meng de fijngesneden gedroogde vijgen, gehakte pistachenoten, granaatappelpitjes, fijnggehakte peterselie en de geraspte knoflook.
7. Rol de kaas voorzichtig door het vijgenkruidenmengsel zodat alle kanten goed bedekt zijn.
8. Leg de geitenkaas op een mooie schaal en serveer met de linzencrackers.



Aardappel-kastanjesoep

6 porties, bereidingstijd 40 minuten

Ingrediënten

- 1 el olijfolie
- 2 gele uien, grof gehakt
- 3 takjes rozemarijn, naaldjes fijngehakt
- 1 tl kruidnagelpoeder
- 1 kg aardappelen, geschild en in blokjes
- 200 g gekookte kastanjes, grof gehakt
- 1 liter groentebouillon
- 150 ml (plantaardige) room
- 2 el zonnebloemolie
- 6 blaadjes salie
- ½ appel, in kleine blokjes
- 30 g grofgehakte, geroosterde hazelnoten
- zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verhit de olijfolie in een ruime soeppan en fruit de uien in ongeveer 4 minuten glazig. Voeg de fijngehakte rozemarijn en het kruidnagelpoeder toe en bak 1 minuut mee, tot de kruiden beginnen te geuren.
2. Voeg de aardappelblokjes en de grofgehakte kastanjes toe en bak al omscheppend nog 4–5 minuten. Schenk de groentebouillon erbij, breng aan de kook en laat de soep met een deksel op de pan 20–25 minuten zacht koken, tot de aardappelen helemaal gaar zijn.
3. Pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel.
4. Roer de room erdoor en verwarm de soep nog kort, zonder hem opnieuw te laten koken. Breng op smaak met zout en versgemalen peper.
5. Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een klein pannetje. Frituur de salieblaadjes 10–20 seconden, tot ze knapperig zijn. Laat uitlekken op keukenpapier.
6. Schep de soep in kommen en garneer met de appelblokjes, geroosterde hazelnoten en krokante salieblaadjes. Besprenkel eventueel met een klein scheutje extra vergine olijfolie.



Rigatoni met paddenstoelen en pecannotenpesto

4 porties, bereidingstijd 40 minuten

Ingrediënten

Voor de pecannotenpesto:

- 1 bos peterselie, grof gehakt
- 2 teentjes knoflook, grof gehakt
- 1 mespunt gedroogde rozemarijn
- 50 g pecannotenpasta (Horizon)
- 20 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 200 ml olijfolie

Voor de pasta:

- 300 g rigatoni quinoa (La Bio Idea)
- 1 el olijfolie of boter
- 1 ui of sjalot, fijngesnipperd
- 500 g gemengde paddenstoelen, in grove stukken
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- eventueel extra fijngehakte peterselie en geraspte Parmezaanse kaas
- zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Maak eerst de pesto. Doe de peterselie, knoflook, rozemarijn, pecannotenpasta, Parmezaanse kaas en olijfolie in een keukenmachine of het hakbakje van een staafmixer en maal tot een grove pesto. Maak je de pesto liever met de hand, gebruik dan een vijzel.
2. Kook de rigatoni volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar in ruim kokend water. Bewaar een kopje van het kookvocht voordat je de pasta afgiet.
3. Verhit ondertussen de olijfolie of boter in een ruime koekenpan. Fruit de ui of sjalot glazig. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze op hoog vuur goudbruin. Roer de knoflook er op het laatst door en bak nog ongeveer 1 minuut mee. Breng op smaak met zout en peper.
4. Meng de afgegoten pasta met 2-3 eetlepels van de pesto. Voeg eventueel een scheutje van het achtergehouden kookvocht toe, zodat de pesto de pasta mooi omhult.
5. Verdeel de pasta over de borden, schep de gebakken paddenstoelen erop en garneer eventueel met extra peterselie en Parmezaanse kaas. Serveer de rest van de pesto er apart bij.





Van 21 september
t/m 22 november 2026 kun
je in Odin-winkels sparen voor
€10 korting op een setje met
3 luxe *notenpasta's*
van Horizon (pecanpasta,
amandelpasta en
pistachepasta)



Boekweitcrostata met geroosterde groenten, cottage cheese en hot honey

4 porties, bereidingstijd 1,5 uur

Ingrediënten

Voor de bodem:

100 g boekweitmeel

100 g amandelmeel

1 tl zout

150 g (plantaardige) yoghurt

of kwark

1 el olijfolie

Voor de vulling:

1 rode ui

½ pompoen (fles- of Hokkaido)

2 wortels

1 zoete bataat (paars)

2 el olijfolie

1 tl gedroogde Italiaanse kruiden

1 bakje cottage cheese (200 g)

2 el fijne mosterd

1 ei

1 el maan- en sesamzaad

zout en peper naar smaak

Voor de hot honey:

150 gram vloeibare honing

1 rode peper

1 el citroensap

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C
2. Kneed de ingrediënten voor de bodem met de hand tot een samenhangend geheel. Voeg eventueel 1-2 eetlepels extra boekweitmeel toe als het deeg te nat is, of een beetje water als het juist te droog is. Vorm een bal, wikkel in huishoudfolie en laat 30 minuten rusten in de koelkast.
3. Maak ondertussen de vulling: snij de rode ui in dunne ringen. Snij de pompoen in dunne parten of schijven, de wortel in stukjes en de bataat in plakken. Meng in een schaal met de olijfolie, de Italiaanse kruiden, zout en peper. Leg ze op een bakvel in de oven en rooster ze in 20 minuten beetgaar.
4. Verwarm de honing met de in ringetjes gesneden rode peper en een kneepje citroensap in een pannetje. Zet opzij.
5. Rol het deeg tussen twee vellen bakpapier uit. Scheurt het deeg een beetje, druk het dan eenvoudig weer aan met je vingers. Dat hoort bij dit glutenvrije deeg. Verwijder het bovenste vel bakpapier.
6. Meng de cottage cheese met de mosterd. Besmeer de bodem ermee, maar laat een rand van 5 cm vrij. Leg de vulling op het mosterdmengsel. Vouw de randen over de vulling en bestrijk het deeg met wat losgeklopt ei. Bestrooi het daarna met maan- en sesamzaadjes.
7. Bak 30 - 40 minuten totdat het deeg mooi goudbruin is geworden. Giet de honing er in straaltjes over. Lekker met een frisse salade on the side.

Bonenstoof met broederhaanworstjes en herfstgroenten

4 porties, bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

4 broederhaan chipolataworsten
 2 rode uien
 400 g stevige herfstgroenten: bijv. knolselderij, wortelpeterselie, wortel, pastinaak
 2 el olijfolie
 100 g tomatenpuree
 2 tl venkelzaad
 2 blikken tomatenblokjes
 1 el Italiaanse kruiden
 250 g groene kool, fijngesneden
 (kan ook boerenkool of palmkool zijn)
 1 blik cannellinibonen
 1 blik zwarte bonen
 evt. boerenbrood voor erbij
 zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Snij de chipolataworsten elk in drie stukken. Snipper de rode uien grof en snij de herfstgroenten in blokjes.
2. Verhit de olijfolie in een ruime stoofpan en bak de worststukjes rondom goudbruin. Schep ze uit de pan en zet ze apart.
3. Fruit de ui in hetzelfde vet in ongeveer 5 minuten glazig. Voeg de blokjes herfstgroenten toe en bak ze enkele minuten mee.
4. Roer de tomatenpuree en het venkelzaad erdoor en bak al omscheppend nog 2 minuten, zodat de tomatenpuree licht karamelliseert.
5. Voeg de tomatenblokjes en de Italiaanse kruiden toe. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat de stoofpot met een deksel op de pan ongeveer 20 minuten zacht sudderen.
6. Voeg halverwege de fijngesneden kool en de voorgebakken worststukjes toe.
7. Roer in de laatste 3-5 minuten de cannellinibonen en zwarte bonen erdoor en verwarm ze mee. Breng de stoofpot op smaak met zout en versgemalen peper.
8. Serveer met een stuk grof boerenbrood of met romige aardappel- of groentepuree.



Broeder- haanworstjes

worden gemaakt van
hanenvlees. Zo krijgen
haantjes een waardevolle
bestemming en zijn er
minder vleeskippen
nodig.





Chocolademousse met amandel en geroosterde druiven en peren

4-6 porties, bereidingstijd 30 minuten + 2 uur wachttijd

Ingrediënten

- 150 g pure chocolade (minstens 70% cacao)
- 400 g zijdentofu (goed uitgelekt)
- 3 el amandelpasta
- 3 + 2 el ahornsirop of agavesiroop
- een snuf zout
- 1 theelepel vanille-extract
- 1 tros druiven
- 2 peren

Bereiding

1. Breek de chocolade in stukjes en smelt deze au bain-marie: in een hittebestendige kom boven een pan met een laagje zacht kokend water, zonder dat de kom het water raakt. Laat de chocolade vervolgens iets afkoelen tot hij lauwwarm is.
2. Doe de zijdentofu, amandelpasta, 3 el ahornsirop, een snuf zout en het vanille-extract in een blender of keukenmachine en mix tot een volledig glad mengsel. Voeg de gesmolten chocolade toe en mix nog kort tot een romige, egale mousse.
3. Verdeel de mousse over een grote schaal of over kleine glaasjes en laat minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.
4. Verwarm de oven voor op 200°C. Snij de peren in parten en leg ze samen met de druiven op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met 2 el ahornsirop en schep voorzichtig om. Rooster het fruit 8-10 minuten, tot de peren zacht zijn en de druiven net beginnen open te barsten.
5. Serveer de chocolademousse met het warme geroosterde fruit en eventueel een lepel kokosroom.



Volkoren appel-pompoencakejes

12 cakejes, bereidingstijd 35 minuten

Ingrediënten

300 g pompoen, gaargekookt, goed uitgedampt en afgekoeld
 1 grote appel, in kleine blokjes
 2 eieren
 50 ml zonnebloemolie
 150 ml (plantaardige) melk
 5 el honing of agavesiroop
 150 g volkorenmeel
 100 g amandelmeel
 1½ el speculaaskruiden
 2 tl bakpoeder
 een flinke snuf zout
 een flinke hand pompoenpitten

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C en vet een muffinvorm in of bekleed deze met papieren vormpjes.
2. Pureer de afgekoelde pompoen tot een gladde puree en meng daar de appelblokjes door.
3. Klop in een ruime kom de eieren los met de olie, melk en de honing of agavesiroop. Roer de pompoenpuree met de appel erdoor.
4. Meng in een andere kom het volkorenmeel, amandelmeel, de speculaaskruiden, het bakpoeder en het zout. Spatel de droge ingrediënten voorzichtig door het natte mengsel tot een samenhangend beslag. Meng niet langer dan nodig.
5. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes; een ijsschep werkt hiervoor handig.
6. Bestrooi de cakejes met de pompoenpitten.
7. Bak de cakejes in 25–30 minuten goudbruin en gaar. Controleer met een satéprikker: komt deze er schoon uit, dan zijn de cakejes klaar. Laat ze enkele minuten afkoelen in de vorm en vervolgens verder afkoelen op een rooster.



Regenachtige
herfstdag? Duik
gezellig samen
de keuken in en tover
deze *cakejes*
zo op tafel!



Smashed aardperen en pastinaak met feta en sinaasappel

4 porties, bereidingstijd 45 minuten

Ingrediënten

300 g aardperen
300 g pastinaak
6 tenen knoflook, in hun velletje
3 el olijfolie
1 flinke tl komijnzaad of -poeder
150 g (plantaardige) feta
1 grote sinaasappel
(grof) zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Was of schrob de aardperen en pastinaken. Meng ze met de ongepelde tenen knoflook, een scheutje olie, het komijnzaad en zout en peper. Rooster ze 25 minuten op een bakplaat of in een ovenschaal, tot ze gaar maar nog stevig zijn.
3. Druk de groenten voorzichtig een beetje plat met de onderkant van een glas of een pureestamper. Knijp de knoflook uit de velletjes erbij.
4. Verkruiemel de feta erover en zet nog 5 minuten terug in de oven.
5. Rasp vlak voor het serveren royaal sinaasappelschil over het gerecht.



[Odin.nl/recepten](https://odin.nl/recepten)



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

8 718182 796087 >

