

Recepten

herfst

Roze zuurkool
Drakenbrood
Cranberrypunch
Rodekoolsoep
en meer!

biologische foodcoop

Odin

Fijne herfst!

Welkom in de warme wereld van herfstsmaken! Van roze zuurkool tot drakenbroodjes voor het Michaëlsfeest, warme cranberry-appelpunch en een paddenstoelenplaattaart. En dat alles met de beste biologische en biodynamische ingrediënten die het seizoen te bieden heeft. Zo brengen we de rijke en volle smaken van de herfst bij jou op tafel. Eet 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: Marina de Smit (hoofdred.), Janneke Meijer, Mirjam Westerveld en Yvet Dikken (eindred.)

Vormgeving: Yldau ter Beek (Studio Dens)

Recepten: Janneke Meijer en Mirjam Westerveld

Foto's & illustraties: Janneke Meijer

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 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.

Zelf (roze) zuurkool maken

Voor een (weck)pot van 1 liter

Bereidingstijd 10 minuten + 1 week wachttijd

Ingrediënten

600 g witte kool

100 g rode kool

1 laurierblad

1 tl mosterdzaad

5 jeneverbessen

14 g zeezout (2% van het gewicht van de kool)

Bereiding

1. Schaaf de kool op een mandoline heel dun of snij er met een scherp mes zo dun mogelijke reepjes van. Hou 1 gaaf koolblad achter, deze heb je later nog nodig!
2. Doe de kool met het zout in een kom en kneed net zo lang tot er vocht losgelaten wordt. Stop het in de pot samen met de jeneverbessen, het mosterdzaad en het laurierblad.
3. Stamp heel goed aan. Dit kun je doen met een klein flesje of de stamper van je vijzel bijvoorbeeld. Of misschien heb je wel een echte zuurkoolstamper (ja, die bestaat).
4. Als het goed is komt de kool nu onder het vocht te staan. Vul anders aan met water uit de kraan.
5. Leg het achtergehouden koolblad erop om alles onder het vocht te houden. Dit is belangrijk!
6. Dek de pot af met een stukje doek met een (post)elastiek erom. Er wordt gas gevormd, dat moet weg kunnen. Zet weg op een donkere plaats, maar niet in de koelkast.
7. Na een week is het al lichtzurige rozige kool geworden. Als je het goed van smaak vindt, dus niet te zout, te zuur of te flauw, zet je de pot met een deksel erop in de koelkast. Anders laat je het nog iets langer staan. Kijk goed of er geen rare schimmels op de kool komen, gooi het anders weg en probeer opnieuw.

Tip: lekker in een herfstsalade of op een broodje hotdog, een tosti oude kaas of in een stampotje natuurlijk.





Rodekoolsoep met appel en hazelnoten

4 porties • Bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

1 rode ui, gesnipperd
 1 teen knoflook, fijngehakt
 2 steranijs
 2 el olijfolie
 1 el suiker
 250 g rode kool
 200 g aardappelen
 500 ml bouillon
 zout en peper naar smaak
 2 tl rode wijnazijn
 1 appel
 wat (plantaardige) room
 geroosterde hazelnoten

Bereiding

1. Snij de rode kool fijn. Schil de aardappelen en snij in kleine stukken.
2. Fruit de ui, knoflook en steranijs in de olijfolie en bestrooi met suiker.
3. Voeg de rode kool toe, blus af met de bouillon en azijn, laat de kool 10 minuten koken en voeg daarna de aardappelen toe. Breng het weer aan de kook.
4. Kook tot de kool en aardappelen goed gaar zijn.
5. Verwijder de steranijs, pureer de soep en breng deze verder op smaak met peper en zout.
6. Maak de soep af met een sliertje room en gebruik als garnering plakjes appel en wat hazelnoten.
 Of bijv. rode radijskiemen met verse peterselie.
 Hoe dan ook een kunstwerkje!

Wist je dat **rode kool** het hele jaar rond geteeld wordt? Er is een oogst in de zomer en aan het einde van de herfst. Die laatste teelt is vooral een 'bewaarteelt' voor de winter. Daarom is de rode kool nu volop verkrijgbaar.



Drakenbrood(jes) voor het Michaëlsfeest

Voor 1 grote draak of 2 of 3 kleintjes

Bereidingstijd 20 minuten + 2,5 uur rijstijd

Ingrediënten

300 g speltbloem	80 g (plantaardige) boter
200 g volkoren speltmeel	80 g rozijnen
10 g gedroogde gist	wat amandelen,
300 ml haveremelk	pompoenpitten en
1 tl zout	rozijnen voor nagels,
50 g agavesiroop of honing	schubben of ogen

Bereiding

1. Verwarm in een pannetje de haveremelk met de siroop of honing en (vegan) boter.
2. Meng de gist met een kleine hoeveelheid warm water, tot een gladde pasta.
3. Voeg de droge ingrediënten samen met de natte gist, het mengsel van haveremelk, siroop en boter, de rozijnen en het zout. Kneed het deeg 10 minuten.
4. Laat het deeg nu, afgedekt met een vochtige theedoek zo'n 2 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek.
5. Verwarm de oven voor op 225°C (heteluchtoven 20°C lager).
6. Zodra het deeg is gerezen, kneed je het nog even door. Vorm één grote draak of meerdere kleintjes. Plak losse deegdelen met wat water aan elkaar. Hoe afschrikwekkender de draken eruit zien, hoe gevaarlijker ze zijn! Maak stekels van amandelen en schubben en nagels van pompoenpitten. Voor de ogen kun je rozijnen gebruiken.
7. Laat de gevormde draak(jes) vervolgens nog even narijzen op een bakplaat, dek ze af met een vochtige theedoek (ca. een half uur).
8. Plaats een hittebestendige kom met water onder in de oven om het brood lekker mals te houden. Bak vervolgens de draak(jes) 10-15 minuten op 225°C, daarna nog eens 10-15 minuten op 200 graden (hetelucht oven: 180°C). Check tussendoor, het kan bij kleine draakjes snel gaan!
9. Wanneer het hol klinkt als je er op klopt, is hij gaar.

Tip: eventueel kun je de draak nog verder opleuken met op papier getekende vlammen.





Waarom drakenbrood
met Sint Michaël?
Je leest het hier!

Spelt is een
oergraan dat al duizenden
jaren wordt verbouwd.
Het heeft een zachte, licht
zoete smaak en is een
goede keuze voor het
bakken van brood!





Tajine met pompoen en abrikozen

4 porties • Bereidingstijd 60 minuten

Ingrediënten

1 kleine of 1/2 grote pompoen	1/2 el ras el hanout
2 el olijfolie	200 g (1/2 blik) kikkererwten
1 tl komijnzaad	100 g gedroogde abrikozen
1 tl paprikapoeder	1 groene paprika
1 tl gedroogde oregano	1 handje witte amandelen
2 rode uien	zout en peper naar smaak
2 tenen knoflook	handje verse kruiden
1/2 aubergine	zoals koriander, peterselie
1/2 blik (200 g) cherrytomaatjes of gehakte tomaten	of munt

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Halveer en ontpit de pompoen. Snij de pompoen in smalle parten. Wrijf de parten in met 2 el olie, komijnzaad, paprikapoeder en oregano. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze in 40 minuten gaar. Keer ze halverwege even om.
3. Snij de uien in halve ringen, de knoflook hak je fijn. Snij de aubergine en de paprika in stukjes.
4. Fruit de uien langzaam in wat olie in een braadpan of de tajine tot ze lichtgekleurd zijn. Voeg de knoflook, de aubergine, de paprika en de ras el hanout toe en fruit nog even mee met de uien.
5. Doe de cherrytomaten erbij en wat zout en peper.
6. Snij de abrikozen doormidden en voeg die ook toe aan het prutje. Laat ongeveer een half uur stoven.
7. Spoel de kikkererwten even af in een zeef en doe ze bij de rest.
8. Leg de pompoenparten erop en warm alles nog een paar minuten door met het deksel erop. Rooster tot slot de amandelen een paar minuten in een droge koekenpan en strooi over de groente. Hak tot slot de verse kruiden fijn en strooi die er ook over.

Na de oogst in de herfst kun je **pompoen** het beste op een koele, donkere plek buiten de koelkast bewaren. Zo geniet je langer van je oogst!



Plaattaart met peer en paddenstoelen

Ca. 10 porties • Bereidingstijd 50 minuten

Ingrediënten

2 rollen koelvers deeg voor hartige taart of maak de bodem zelf (zie bij het recept op Odin.nl)	1 tl gemalen peper
1 el boter	1 el tijmblaadjes, vers
1 prei	1 handje walnoten
1 bakje paddenstoelenmix	6 eieren
1 bakje eryngii paddenstoelen	250 ml room
1 stevige peer	150 g blauwe kaas
1 tl zout	10 salieblaadjes
	100 ml olie om in te frituren

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Leg het deeg op een grote bakplaat (plak de 2 lappen aan elkaar met wat water). Prik met een vork wat gaatjes in de bodem.
3. Bedek de deegbodem met nog een vel bakpapier en schud er bakbonen of gedroogde bonen in. Bak de bodem nu 10 minuten voor, verwijder de bakbonen en het bakpapier daarna en zet opzij.
4. Snij ondertussen de prei in dunne, schuine ringen.
5. Borstel de paddenstoelen schoon. Halveer champignons en snij de eryngii in dunne plakken. Laat kleine paddenstoelen heel. Bak ze kort in wat hete boter en zet opzij.
6. Schaaf de peer in dunne plakken.
7. Klop eieren, room, kaas, tijm, peper en zout door elkaar. Schenk op de voorgebakken bodem. Verdeel prei, paddenstoelen, peer en walnoten erover. Bak nog 30 minuten in de hete oven.
8. Frituur in wat olie de blaadjes salie knapperig en verdeel over de taart.

Tip: lekker met een venkel-appel-dadelsalade!



Deze mix van kastanje-champignons, shii take en oesterzwammen is heerlijk op deze plaattaart, maar ze doen het ook goed in een herfstige risotto of in een paddenstoelenstoof.







Warme cranberry-appelpunch

Ruim 2 liter • Bereidingstijd 25 minuten

Ingrediënten

- 1 fles demi sec appelscider
- 500 ml appelsap
- 1 fles Terschellinger cranberrydrink
- 2 kaneelstokjes
- 3 anijssterren
- evt. wat honing of agavesiroop
- 1 appel in dunne schijfjes
- 1 handje gedroogde cranberries

Voor de garnering

schijfjes gedroogde appelchips

Bereiding

1. Meng in een pan de cider met de appelsap en cranberrydrink. Voeg vervolgens de kaneelstokjes en anijssterren toe.
2. Hou je van zoet, voeg dan naar smaak wat lepels honing of siroop toe.
3. Laat 20 minuten trekken op een matig hete warmtebron.
4. Schenk in een mooie glazen bokaal en voeg de appel en cranberries toe.
5. Schep met een soeplepel in theeglazen en versier met de gedroogde appelchips en evt. nog een anijsster of kaneelstokje.

Tip: geen cranberrydrink? Gebruik dan $\frac{1}{2}$ puur cranberrysap en $\frac{1}{2}$ water.



De **cranberries** van Terschellinger groeien in het wild en zijn de enige ecologisch geogoste ter wereld, wat ze erg uniek maakt.



3 uien tarte tatin met bramen en geitenkaas

2 porties · Bereidingstijd 45 minuten

Ingrediënten

125 g sjalotten	3 takjes verse tijm
125 g kleine rode uien	60 g zachte geitenkaas
50 g kleine gele uien	3 plakjes (spelt)bladerdeeg
1 el boter	1 ei
3 el balsamico-azijn	50 g bramen
2 el suiker	

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Ontdooi de plakjes bladerdeeg op een licht met bloem bestoven plank of aanrecht.
3. Klop het ei los. Pel en halveer de uien, snij de sjalotjes in de lengte. Smelt de boter in een pannetje en voeg de balsamico en de suiker toe. Laat even warm worden, roer, en leg de uien er voorzichtig in. Stoof de uien tot ze zacht zijn en bedekt zijn met een laagje balsamicosirop.
4. Schep de stroperige uien, die je een beetje laat afkoelen (want ze zijn gloeiend heet, pas op !) met het snijvlak naar onder in een ingevet ovenschaaltje of bakblik. Leg de takjes tijm erop, maar houd ook wat achter voor de garnering.
5. Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar en rol met een deegroller uit tot een grotere lap, die de uien ruim kan bedekken. Leg het bladerdeeg op de uitjes en stop ze een beetje in alsof het een dekentje is.
6. Kwast het bladerdeeg in met het los geklopte ei. Zet een minuut of 20 in de oven.
7. Haal uit de oven, zet er een bord overheen en kiep de tarte tatin voorzichtig op het bord. Verdeel de geitenkaas en de bramen erover en garneer met een takje tijm.

De geitenkaas van **Saanenhof** wordt direct verwerkt zonder bewerking, zo van de geiten naar de kaasmakerij!





*Plaat
chocolade
om te delen
(of niet...)*

Kijk voor het recept
op Odin.nl

Odin.nl/recepten



Scan voor meer inspirerende recepten

9 718192 79087

