

# Recepten

*lente*



## Spring rolls

Snelle kardemombroodjes

Vegan kokos-limoentaart

Gefrituurde paardenbloemen

*en meer!*

biologische foodcoop

**Odin**

## Proef de lente

Het zonnetje begint weer voorzichtig door te breken en de frisse smaken van de lente komen op je bord. Onze kardemombroodjes van pizzadeeg zien er misschien ingewikkeld uit, maar zijn in een handomdraai gemaakt en zijn zoet en aromatisch. Ook de vrolijke spring rolls met pindavrije satésaus zien er prachtig uit en de vegan kokos-limoentaart is een echte crowd-pleaser. En wist je dat je paardenbloemen ook kunt eten?

Eet smakelijk!

Liefs,  
Janneke, Cobie en Claartje



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 (eindred.).

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

Recepten: Janneke Meijer.

Foto's & illustraties: Cobie den Hollander: cover, p 2, 3, 5, 6, 9, 14. Janneke Meijer: p 10. Getty Images: p 13, 16.

Litgever: Odin. Oplage: 25.000. Voor meer info: [Odin.nl](http://Odin.nl), telefoon 0345-575154, e-mail: [info@odin.nl](mailto: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](http://Odin.nl).

## Snelle kardemombroodjes

6 grote of 12 kleintjes • Bereidingstijd 25 minuten

### Ingrediënten

- 50 g zachte boter of margarine
- 50 g rietsuiker
- 2 tl gemalen kardemom
- 3 tl maïzena
- 1 rol pizzadeeg

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Meng boter, suiker, kardemom en maïzena door elkaar.
3. Rol het deeg uit, maar laat het op het papier liggen. Smeer over de onderste helft van het deeg het botermengsel uit. Klap de onbesmeerde helft erop en snij er met een nat mes 6 of 12 reepjes van.
4. Pak een reepje voorzichtig op en twist het 2 of 3 keer. Plak de uiteinden aan elkaar vast.
5. Strooi nog wat suiker op de broodjes en bak ze in maximaal 10 minuten gaar.

**Tip:** Druppel er ook lekker wat gesmolten witte chocolade over!



# Spring rolls met pindavrije satésaus

15 rolletjes • Bereidingstijd 30 minuten

## Ingrediënten

60 g bruine-rijstnoedels  
 1 el geroosterde sesamolie  
 1 wortel  
 1/2 bakje rode radijskiemen  
 en/of 1/4 rode kool  
 1/4 komkommer  
 3 lente-uitjes  
 6 radijsjes  
 vers korianderblad  
 vers muntblad  
 15 vellen rijstpapier  
 60 g zwarte bonen of  
 edamameboontjes, uitgelekt  
 sesamzaadjes  
 (zwart of bruin)

## Voor de saus

1 sjalot  
 2 knoflooktenen  
 3 el zonnebloempasta  
 (of maal zelf 200 g  
 zonnebloempitten met  
 1 el citroensap en wat  
 zout tot een pasta als  
 je echt erg allergisch  
 bent voor pinda's)  
 3 el ketjap  
 2 el agavesiroop  
 1 tl geraspte gember  
 sambal naar smaak  
 1 el (rijst)azijn  
 200 ml kokosmelk

## Bereiding

1. Maak de saus: snipper de sjalot en hak de knoflook fijn. Bak ze zacht in wat olie. Voeg de rest van de ingrediënten toe en roer door elkaar. Verwarm al roerend tot een smeug sausje (voeg wat water toe als het te dik word).
2. Kook de noedels beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af, spoel af onder koud water, laat heel even uitlekken en meng met de sesamolie en een snuf zout. Zet opzij.
3. Snij de wortel, kool, komkommer en lente-uitjes in fijne lucifergrote reepjes. Snij de radijsjes in dunne plakjes. Spoel de boontjes af in een zeef. Hak de kruiden iets fijner. Zet alles klaar in bakjes.
4. Leg een vochtige theedoek op je aanrecht. Week een vel rijstpapier in warm water tot 'ie zacht is. Plaats hem op de theedoek en leg iets onder het midden een plukje noedels, groentereepjes, boontjes, radijskiemen en tot slot de gesnipperde munt en koriander. Vouw er een pakketje van door eerst de zijken naar binnen te vouwen en het rolletje dan van onderen af op te rollen. Leg ze met de mooie kant naar boven op een schaal. Bestrooi met de sesamzaadjes en serveer met de saus.





De rode radijs  
kiemen geven kleur  
op je bord en een  
lekker pittige kick!





# Argolemono - Griekse ei-citroensoep

6-8 porties • Bereidingstijd 30 minuten

## Ingrediënten

1 grote gele ui	200 g orzo
2 knoflooktenen	400 g kikkererwten
2 el (Griekse) olijfolie	(uit blik of pot)
1 wortel	3 eieren
2 preien	sap van 1 citroen
3 stengels groenselderij	2 handenvol fijne spinazie
1 tl oregano	4 takjes verse dille
1 l groentebouillon	

## Bereiding

1. Snipper de ui, hak de knoflook fijn en fruit ze zachtjes glazig in de hete olie.
2. Snij de wortel in blokjes, de prei in ringen en de selderij in smalle boogjes. Fruit even mee met ui en knoflook en voeg de oregano toe.
3. Blus af met de groentebouillon. Breng aan de kook en voeg de orzo toe. Kook die volgens de verpakking gaar en voeg dan de uitgelekte en in een zeef gespoelde kikkererwten toe. Warm die nog even mee.
4. Klop in een kom de eieren en het citroensap tot een egaal mengsel. Schep vervolgens 1 kop hete bouillon uit de pan en voeg dit al kloppend, heel langzaam bij de eieren tot alles gemengd is. Dit zorgt voor een romig eimengsel, anders krijg je stukjes. Herhaal dit nogmaals met een kopje hete bouillon.
5. Meng nu het eimengsel door de soep, weer flink roerend en warm weer even mee. Voeg ook de spinazie toe. Proef! Voeg zout naar smaak toe.
6. Serveer de soep met een schijfje citroen, dille en een extra draai van de pepermolen.



De biodynamische eieren van Odin komen van kippen die buiten kunnen scharrelen en beschermd worden door een haan.

# Geitenkaas met bosuutjes, doperwten en crunchy topping

2 porties • Bereidingstijd 30 minuten

## Ingrediënten

125 g zachte verse geitenkaas met kruiden	30 g witte amandelen
2 knoflooktenen	2 bossen lente-ui
paar takjes munt	150 g doperwten (vers of diepvries)

## Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Klop de geitenkaas los met een garde of mixer. Meng er desnoods een beetje water door. Schep in het midden van een schaal.
3. Snij de knoflook in hele dunne plakjes. Hak de muntblaadjes fijn. Hak de amandelen heel grof.
4. Verhit 2 el olijfolie tot flink heet in een koekenpannetje en wok de amandelen erin tot ze heel lichtbruin zijn geworden. Voeg de knoflook toe en bak mee totdat de knoflookplakjes knapperig goudbruin zijn (niet langer, dan worden ze bitter). Schenk in een klein bakje en meng met de munt.
5. Snij de worteleindjes van de stengels bosui en verwijder lelijk blad. Leg de uitjes op een met bakpapier beklede bakplaat, strooi de doperwtjes erbij en meng alles goed met 2 el olijfolie. Zet een minuut of 5 in de hete oven. Test even of de uitjes al zacht en goudbruin zijn, laat het anders nog even verder roosteren. Hou wel goed in de gaten, het kan opeens snel gaan!
6. Drapeer de uitjes en doperwten om de geitenkaas heen en schep de amandel-knoflook-muntolie erover. Maal er wat (grof) zeezout en peper over.



De verse  
geitenkaas van  
Bastiaansen is bio-  
logisch én vegetarisch  
door het gebruik  
van vegetarisch  
stremsel.







**Tip:**  
Vegan? Vervang  
de geitenkaas door  
de vegan roomkaas  
van Soyananda.



## Havervlokken 'risotto' met groene asperges

4 porties • Bereidingstijd 35 minuten

### Ingrediënten

1 ui	150 gram havervlokken
1 teen knoflook	500 ml bouillon
1 bosje raapstelen	1 el extra vierge olijfolie
125 g groene asperges	½ tl gedroogde tijm
125 g kastanjechampignons	een stukje Parmezaan
50 g (diepvries)doperwtjes	

### Bereiding

1. Hak de ui en knoflook fijn.
2. Snij de raapstelen in kleine stukjes. Haal van de asperges het houtige onderkantje af en snij ze in stukken. Snij de champignons in stukjes.
3. Fruit de ui en knoflook tot de ui glazig is.
4. Voeg dan de champignons en de tijm toe en bak tot het vocht is verdwenen. Voeg de asperges toe en bak even 2 minuten mee. Daarna voeg je de doperwten en de raapstelen toe. Warm alles goed door en strooi de havervlokken erover. Schep door elkaar en warm even door.
5. Voeg nu beetje bij beetje de bouillon toe. Roer even door en laat de vlokken de bouillon goed opnemen. Voeg dan het volgende scheutje bouillon toe en ga zo door totdat je een smeùige risotto hebt gekregen of totdat het vocht op is. Dit duurt een paar minuten, dus het is veel sneller klaar dan de gewone risotto.
6. Rasp er aan tafel lekker wat Parmezaan over en serveer met een scheutje olijfolie.

**Tip:** gebruik grove havervlokken, die nemen de lekkere smaken beter op!

Groene asperges horen natuurlijk bij de lente! Ze zijn maar een paar maanden per jaar uit eigen land te krijgen, dus geniet ervan!



## Basisrecept zuurdesembrood

1 brood · Bereidingstijd meerdere dagen  
(elke dag een beetje)

### Ingrediënten

125 gram desemstarter (zie tip)  
365 ml water  
350 gram bloem  
150 gram volkoren speltmeel  
10 gram zout

### Bereiding

1. Zorg dat je de desemstarter 3-8 uur voordat je het deeg gaat maken voedt, zodat 'ie goed actief is als je daadwerkelijk gaat bakken. Meng daarvoor 50 gram van je desemstarter met 50 ml water (van 25°C) en 50 gram bloem. Na 3-8 uur is de desem actief en kun je dat gebruiken voor je desembrood.
2. Zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn. Giet handwarm water in een kom en voeg de desemstarter toe totdat het desem is opgelost.
3. Meng het meel en het zout erdoor. Meng alles goed door elkaar en kneed minimaal 10 minuten. De deegbal moet glanzend en veerkrachtig zijn. Kneed langer totdat het deeg veerkrachtig genoeg is.
4. Laat het deeg een paar uur op een warme plek rijzen in een met meel bestrooide kom of rijsmandje, afgedekt met een vochtige theedoek.
5. Kneed het deeg daarna nogmaals goed door om alle gluten te activeren en vorm het deeg tot een bol.
6. Laat het deeg nu afgedekt met een vochtige theedoek een hele nacht rijzen op een koele plaats (in de koelkast bijvoorbeeld).
7. Verwarm de oven op 220°C.
8. Draai de deegkom om op een bakplaat (of doe in een broodvorm, ikzelf gebruik een oude gietijzeren braadpan). Bestrooi met een beetje gezeefde bloem en snijd enkele inkepingen in het brood. Zet in de oven en bak het brood gaar in circa 40 minuten. Het brood is gaar wanneer het brood duidelijk ruikt en de bovenkant mooi goudbruin is.

**Tip:** lees op [Odin.nl](http://Odin.nl) hoe je een desem starter maakt.





Op molenstenen  
gemalen tarwebloem uit  
biodynamisch teelt van  
de Commandeursmolen  
uit Mechelen.



Landgoed  
kokosmelk is niet alleen  
lekker in Aziatische  
gerechten, maar ook heel  
geschikt als plantaardige  
vervanger van room.



## Vegan kokos-limoentaart

10 porties • Bereidingstijd 2 uur en 20 minuten

### Ingrediënten

400 ml kokosmelk (volvet)  
 200 g gember-citroenkoekjes  
 of andere vegan haverkoekjes  
 70 g plantaardige boter  
 of kokosolie  
 280 g vegan roomkaas  
 3 limoenen  
 3 el agavesiroop  
 6 g agar agar

### Voor de garnering

geroosterde kokosrasp  
 geroosterde kokosvlokken  
 nog wat rasp van een  
 limoen en een limoen  
 in hele dunne schijfjes

### Bereiding

1. Zet het blik kokosmelk een nacht of een paar uur van tevoren in de koelkast.
2. Maal de koekjes fijn in een keukenmachine (of tussen 2 theedoeken met de deegroller).
3. Smelt de boter of olie in een pannetje en meng met de koekkrumels.
4. Bekleed de bodem van een bakvorm (Ø 22 cm) met bakpapier of vet 'm goed in.
5. Druk de koekkrumels in de vorm in een laagje van 0,5 cm. Zet 30 minuten in de koelkast.
6. Klop de roomkaas los met de agavesiroop en klop het stevig geworden deel van de kokosmelk er met de garde doorheen.
7. Rasp de schil van 2 limoenen met een fijne rasp (zonder witte schilletjes) en zet even opzij.
8. Pers 2 limoenen uit en vul dit aan met koud water tot je 100 ml hebt. Doe in een steelpannetje en klop er met een garde de agar agar door. Breng dit, al kloppend, aan de kook. Laat ongeveer 2 minuten pruttelen, blijf roeren!
9. Haal van het vuur en meng, weer flink kloppend met de garde, door het roomkaasmengsel.
10. Spatel de limoenrasp erdoor. Schep dit mengsel voorzichtig op de bodem, strijk wat glad en zet minimaal 2 uur in de koelkast. Versier met de garnering.



# Gefrituurde paardenbloemen

8 porties • Bereidingstijd 25 minuten

## Ingrediënten

pluk 32 bloeiende paardenbloemen  
kommetje koel, licht gezouten water

1 ei

200 ml melk

130 g bloem

## Bereiding

1. Spoel de paardenbloemen af in koud, licht gezouten water.
2. Snijd de stengels dicht bij de bloemhoofdjes af, laat net genoeg over om de bloemblaadjes bij elkaar te houden.
3. Rol de bloemen in een schone theedoek om overtollig vocht te verwijderen.
4. Maak het beslag door ei, melk, bloem en een snuffje zout en peper te mengen.
5. Dompel de bloemen een voor een in het beslag.
6. Laat ze voorzichtig in de frituurpan vallen die op 200°C is ingesteld. Frituur in een paar minuten goudbruin.
7. Schep ze op keukenpapier en bestrooi met meer zout naar smaak. Eet smakelijk!



Kijk voor meer inspirerende recepten op [Odin.nl](http://Odin.nl)

