

Recepten *lente*



gevulde eitjes

lentefocaccia

boekweitrisotto

lemoncurd koekjes

en meer...

biologische foodcoop

Odin

Fijne lente

Dit boekje staat vol heerlijke, kleurrijke voorjaarsrecepten. Dit seizoen verruimen we onze blik, wat dacht je bijvoorbeeld van een salade als ontbijt? En roze eitjes! Deze zijn toch prachtig voor op de paastafel? Voor een gezonde opkikker maak je het detoxdrankje met collageen. 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: Patrick Koeman (Dens Grafische Producties)
Recepten: Janneke Meijer en Mirjam Westerveld
Foto's: Odin in samenwerking met Olaf Nagtegaal

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 zoveel mogelijk. Alle recepten kun je vinden op Odin.nl.

Roze gevulde eitjes

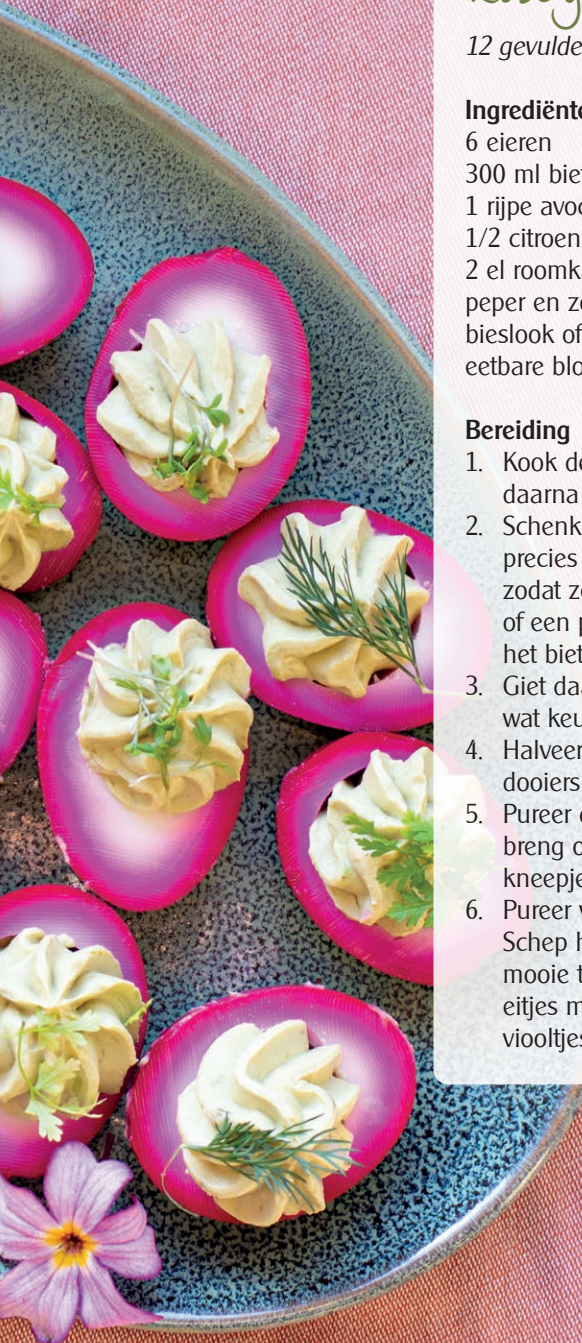
12 gevulde eieren, bereidingstijd 20 minuten

Ingrediënten

6 eieren
300 ml bietensap (uit een fles)
1 rijpe avocado
1/2 citroen
2 el roomkaas
peper en zout
bieslook of platte peterselie
eetbare bloemetjes

Bereiding

1. Kook de eieren in ca. 10 minuten hard. Laat ze daarna schrikken in koud water en pel ze.
2. Schenk het bietensap in een bak of schaal waar precies 6 eieren in passen. Leg de eieren erin zodat ze onder het sap staan. Laat een nachtje of een paar uur staan. Hoe langer, hoe dieper het bietensap in de eieren trekt.
3. Giet daarna het sap weg en droog de eieren met wat keukenpapier. Pas op voor vlekken!
4. Halveer de eitjes met een scherp mes en haal de dooiers eruit, hou die even apart.
5. Pureer de avocado, meng met de roomkaas en breng op smaak met zout en peper en een kneepje citroensap.
6. Pureer vervolgens de eidooiers door de avocado. Schep het mengsel in een spuitzak en spuit mooie toefjes in de ei-helften. Decoreer de eitjes met eetbare bloemetjes (madeliefjes, viooltjes, primula) of groene kruiden.





Tip

Voor een vegetarische variant vervang je de ham door dunne plakken knapperig gebakken gerookte tofu.

Ontbijtsalade met kruidenmayonaise

2 porties, bereidingstijd 20 minuten

Ingrediënten

4 plakjes gerookte rauwe ham (of ontbijtspek)
2 sneetjes brood
1 el roomboter
1 kropje Romanasla
2 eieren
8 cherry Romatomaten
een handje kiemen

Voor de mayonaise:

1 ei
2 tl mosterd
200 ml olie (neutrale zonnebloemolie)
2 tl citroensap
2 el tuinkers en bieslook of andere verse kruiden.
peper en zout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Bak de plakken ham in 8-10 minuten knapperig in de oven. Doe dit tussen 2 vellen bakpapier, dan blijven ze mooi recht.
3. Besmeer 2 sneetjes brood aan beide kanten met roomboter en rooster deze krokant in een koekenpan.
4. Kook 2 eitjes halfzacht, pel ze en snij ze doormidden.
5. Halveer de cherrytomaten en pluk de bladeren van de Romanasla los.
6. Klop voor de kruidenmayonaise het ei, de mosterd en het citroensap in een hoge mengbeker door elkaar. Giet de olie er voorzichtig op. Zet de staafmixer op de bodem van de beker en zet 'm aan, beweeg langzaam naar boven. Proef en breng op smaak met peper en zout en eventueel wat honing of suiker.
7. Schik alles gezellig in 2 kommen. Schep er een lepel van de kruidenmayonaise bij. Strooi er ten slotte de kiemen en nog wat verse bieslook of tuinkers over.



In het mooie landschap van Schwäbisch Hall worden varkens en koeien gehouden waarvan het vlees na een rijk buitenleven wordt verwerkt in de vleeswaren van **Besh**; een coöperatie van samenwerkende boeren uit de regio.

Romige lente-uisoep met groene olie

4-6 porties, bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

25 g bieslook
 100 ml olijfolie
 2 bossen lente-uitjes
 2 preien
 300 g kruimige aardappels
 1 el boter
 1-1,5 liter groentebouillon
 100 ml (plantaardige) room
 peper en zout
 gefrituurde uitjes

Bereiding

1. Snij de bieslook fijn en meng met de olijfolie. Mix in de blender tot een frisgroene olie en breng op smaak met een snuf zout.
2. Snij de lente-uitjes in dunne ringen, hou wat mooie groene ringetjes achter. Spoel de prei schoon en snij ook in ringen. Schil de aardappelen en snij in blokjes.
3. Smelt de boter in een pan op middelhoog vuur en stooft de lente-ui samen met de prei zo'n 8 minuten. Voeg de aardappels toe met de bouillon en kook het geheel in 20 minuten gaar.
4. Pureer het mengsel met een staafmixer glad en meng er de room door.
5. Schenk in kommetjes en versier de soep met lente-uiringetjes en gefrituurde uitjes en druppel er de groene olie in.



Epikouros, Grieks voor "helper," begeleidt sinds 1994 Griekse boeren bij de overstap naar biologische olijventeelt. Samen met ruim honderd olijfboeren zorgen ze voor hoogwaardige producten. De olijven worden met zorg geteeld en verwerkt.







Wist je dat?

Je van deze pittige, knapperige voorjaarsgroenten niet alleen de roze knolletjes kunt eten, maar ook het loof?



Radijsquiche met pesto van het loof

6 porties, bereidingstijd 1 uur en 25 minuten

Ingrediënten

- 1 bos radijsjes
- 1 middelgrote rode ui, in dunne partjes
- 5 krielaardappelen, gaargekookt en in plakjes
- 2 el boter
- 2 el olijfolie
- 4 eieren
- 200 g ricotta
- 100 g geraspte mozzarella
- 1 rol kant en klaar quichedeeg
- peper en (kruiden)zout

Voor de pesto:

- het loof van je radijsjes
- 1 klein bosje basilicum
- 30 g walnoten (geroosterd)
- 50 g geraspte parmezaan of andere oude kaas
- 80 g olijfolie

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Haal het loof van de radijsjes, maar gooi dit niet weg! Snij grote radijsen doormidden.
3. Leg de radijsjes, aardappelplakjes en uienpartjes op een ingevette ovenplaat en verdeel er de boter in klontjes over. Besprenkel ook met 2 el olijfolie en wat zout en rooster alles in de oven voor ongeveer 30 minuten. Zet de oven daarna niet uit. De quiche bakken we straks op dezelfde temperatuur.
4. Breek de eieren boven een kom, klop ze los. Meng er de ricotta en de geraspte mozzarella door. Maal flink veel zwarte peper en wat kruidenzout door het mengsel. Voeg de groente uit de oven en een paar radijsblaadjes toe.
5. Bekleed een quichevorm van 24 cm met het deeg. Schenk het mengsel erin en zet de quiche voor ongeveer 50 minuten in de oven.
6. Mix ondertussen de ingrediënten voor de pesto met een staafmixer (of in het hakbakje dat er vaak bij zit) tot een fijn mengsel.



Lentefocaccia met groentebloemen

1 brood, bereidingstijd 35 minuten + 12 uur rijstijd

Ingrediënten

400 g bloem

1 tl gedroogde gist

300 ml lauwwarm water

1,5 tl zout

2 el olijfolie

3 el verse kruiden (rozemarijn en tijm)

grof zeezout

Om het brood te versieren kun je (restjes) groente zoals paprika, broccoli, bosui, een paar radijsjes, rode ui, wortel of kruiden gebruiken en pompoen- of zonnebloempitten, lijn- of maanzaad etc.

Bereiding

1. Doe bloem, gist, water en zout in een kom en meng dit tot alle droge stukjes zijn opgenomen. Je krijgt een nat en plakkerig deeg.
2. Leg de deegbal in een met olijfolie ingevette kom. Met behulp van een deegschrapper gaat dat makkelijker. Draai de deegbal even om zodat alle kanten bedekt zijn met olie. Dek de kom goed af en zet deze voor minstens 12 uur weg op kamertemperatuur.
3. Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een bakplaat in met olijfolie.
4. Strooi wat bloem op je aanrecht. Of olijfolie als je een stenen werkblad hebt. Druk het deeg plat tot een vierkant en vouw de hoeken over het deeg. Dit gaat makkelijker met een deegschrapper of met bebloemde of geolieerde handen.
Draai het deeg om en herhaal het nog 2 of 3 keer.
5. Leg het deeg op de bakplaat en druk met je vingertoppen kuiltjes in het deeg. Zet nog een half uurtje warm weg, het liefst afgedekt met bakpapier of plasticfolie.
6. Snij ondertussen puntpaprika in ringen, radijsjes in plakjes of partjes, minipaprika in reepjes, rode ui in ringen, wortel in sliertjes enzovoort. Versier hier de focaccia mee en bestrooi hem als laatste met fijngehakte kruiden, zaden en het zeezout.
7. Bak de focaccia 20 tot 25 minuten in de hete oven.





Ideaal voor het bakken van een luchtig brood, klassieke pannenkoeken of heerlijke koekjes zoals die op pagina 14!

Boekweit

Odin-boerderij
De Beersche Hoeve is
 bezig om de boekweitteelt
 weer terug te brengen in
 Brabant, je leest er hier
 meer over.

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



Boekweitrisotto met asperges, bimi en zalm

4 porties, bereidingstijd 40 minuten

Ingrediënten

250 g bimi
 250 g groene asperges
 1 el balsamicoazijn
 100 g doperwten, vers of diepvries (ontdooid)
 200 g Sockeye-zalm
 4 sjalotjes
 2 tenen knoflook
 300 g boekweit
 75 ml witte wijn
 500 ml groentebouillon
 3 el olijfolie (of boter)
 peper en zout

Bereiding

1. Spoel de boekweit in een zeef onder de kraan af.
2. Meng de bimi en asperges met olijfolie en balsamicoazijn. Rooster deze in een grillpan in 10-15 minuten goudbruin. Je kunt dit ook in de oven doen op 200°C.
3. Kruid de zalm met peper en zout en bak om en om gaar in wat olijfolie of boter.
4. Snij de sjalotjes en knoflook fijn en bak deze in olie ± 15 minuten in een pan op laag vuur. Voeg de boekweit toe, zet het vuur wat hoger en schep om. Voeg na 3 minuten de witte wijn toe en laat dit al omscheppend verdampen. Voeg nu beetje bij beetje de groentebouillon toe, net zoals je bij gewone risotto doet. Steeds voordat je weer bouillon toevoegt moet het door de boekweit opgenomen zijn.
5. Voeg op het laatst de doperwten toe.
6. Schep 3 el boekweitrisotto per persoon op een bord en leg er de groente en zalm bovenop. Maal er nog wat grove peper over.

Tip

In plaats van zalm kun je ook flinters oude geitenkaas of geroosterde noten gebruiken.



Bloemige koekjes met lemoncurd

15 koekjes, bereidingstijd 60 minuten

Ingrediënten

300 g bloem	75 g amandelmeel
100 g poedersuiker	1/2 tl zout
200 g koude boter	2 eidooiers
rasp van 1 citroen	4 el lemoncurd
poedersuiker, om te bestuiven	

Bereiding

1. Doe bloem, amandelmeel, poedersuiker en zout in een kom en meng met een garde of vork door elkaar. Voeg de boter in blokjes toe en wrijf het mengsel tussen je vingers tot een kruimelig deeg. Voeg de eidooiers en citroenrasp toe en kneed met de hand kort tot een samenhangend deeg.
2. Vorm een plak van het deeg, verpak het in huishoudfolie en leg minimaal 30 minuten (tot een nacht) in de koelkast.
3. Verwarm de oven voor op 170°C.
4. Bestuif het werkblad, het deeg en de deegroller met bloem. Rol het deeg uit tot een lap van 3-5 mm dikte. Steek met een bloemuitsteekvormpje koekjes uit het deeg. Steek met een kleine ronde uitsteker (bijv. de achterkant van een spuitmondje) uit **de helft** van de koekjes een rondje. Leg de koekjes met voldoende tussenruimte op twee met bakpapier beklede bakplaten.
5. Bak de koekjes 15 minuten in het midden van de oven tot ze net goudbruin beginnen te kleuren. Laat helemaal afkoelen.
6. Bestrooi de bloemetjes met gat met wat poedersuiker. Schep 1 tl lemoncurd op de bloempjes zonder gat, smeer het een beetje uit en druk de koekjes met gat er voorzichtig bovenop.



Deze heerlijk frisse en zoete lemoncurd wordt gemaakt op familielandgoed **Mariënwaardt**, aan de oevers van de Linge in de Betuwe.





Appel-venkel detoxdrankje

2 glazen, bereidingstijd 10 minuten

Ingrediënten

- 1 frisure appel
- 1/2 venkelknol
- 1 stengel groenselderij
- 2 el limoensap
- 250 ml koud water
- 1 el collageenpoeder (Mattisson)
- (of als je het kunt krijgen
- 2 el berkenelixir (Weleda))

Bereiding

1. Doe appel, venkel, selderij, limoensap, water en collageenpoeder in een blender. Blend flink tot het een egaal, schuimend drankje is geworden.
2. Zeef het mengsel. Je kunt ook alles in een sapcentrifuge/slowjuicer doen, dan hoef je het niet te zeven.
3. Steek er als garnering een stengel selderij of venkel in en een schijfje appel of citroen.



Odin.nl/recepten



Meer lekkere recepten vind je hier

8

7 18 1821 7954931 >