

recepten winter



Winterrecepten

Spritz

Tempura

Winterse salade

Zalmtataki

Vegan rollade

Kabeljauw

Brownies

Kurkuma latte

biologische foodcoop

Odin

Aandacht

Een bijzonder jaar vol verrassende wendingen, dat was 2020 zeker. De recepten zijn dit keer dan ook met extra veel aandacht gemaakt. Want ondanks dat we de feestdagen wellicht wat kleinschaliger vieren dan normaal, maken we het natuurlijk minstens zo gezellig. Pak uit met de zalmtataki van Janneke, de vegan rollade van Claartje of de kabeljauw met zee kraal van Sarah. Proosten op het nieuwe jaar doe je met de alcoholvrije spritz van Sarah, waarna je met de winterse salade van Sanne en de kurkuma latte van Loes het jaar goed begint. Aandacht voor je naasten – vrienden, familie, bureu – is in deze tijd natuurlijk belangrijk. De brownie met stooftpeertjes van Loes is perfect om iemand mee te verrassen: snijd een stuk af, verpak het in wat bakpapier en een leuk lintje en breng langs!

Fijne winter!

Sanne, Sarah, Loes, Claartje en Janneke



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

Redactie: Marina Smit (hoofdredactie), Janneke Meijer, Loes Laheij, Sanne Verhoeven, Sarah Stolk en Claartje Salzmann (eindredactie).

Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga).

Recepten: Sarah: p 2, 3, 12, 13. Janneke: p 4, 5, 8, 9. Sanne: p 6, 7. Claartje: 10, 11. Loes: 14, 15, 16.

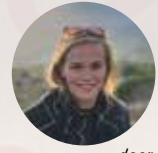
Uitgever: Odin. Oplage: 15.500. Voor meer info: Odin.nl, telefoon 0345-575154, e-mail: info@odin.nl.



wij 

Spritz met gerookte tijm

Porties: 2 porties
Bereiden: 10 minuten
Totaal: 10 minuten



door:
Sarah Stolk

Ingrediënten

- 330 ml Biozisch Bloedsinaasappel (bijv. van Voelkel)
- 20 ml gembershot
- citroensap
- 6 el suiker
- 1 granaatappel
- 2 takjes tijm

Bereiding

1. Snijd de granaatappel doormidden. Pers het sap van de ene helft uit. Eventueel kun je het sap zeven. Uit de andere helft van de granaatappel kun je de pitjes gebruiken voor garnering.
2. Geef de rand van je glas een feestelijk tintje door het in citroensap en daarna in een laagje suiker te dippen.
3. Giet een klein laagje gembershot onderin de glazen. Daarop schenk je de Biozisch, tot het glas ongeveer voor de helft vol zit. Giet daar nog een beetje granaatappelsap bij, tot het glas voor 2/3 vol zit. Vul de glazen aan met ijsklontjes.
4. Steek in elk glas een takje tijm. Houd een vlammetje bij de toppen van de takjes tijm, vlak voor het serveren. Zo ontstaat er een heerlijk kruidig tijmaroma en alles bij elkaar: een explosie aan smaken!

Tip: Doe wat granaatappelpitjes samen met water in een ijsblokjes-vormpje en vries dit in. Het effect is leuk: ijsklontjes met roze pitjes.



Feestelijke tempura van oesterzwam en garnaal

Porties: 4 porties
 Vorbereiden: 15 minuten
 Bereiden: 25 minuten
 Totaal: 40 minuten



door:
Janneke Meijer

Ingrediënten voor de tempura

100 g bloem
 50 g maïzena
 1 tl bakpoeder
 1 tl korianderpoeder
 1 tl komijnpoeder
 snufje zout
 200 ml ijskoud bruisend mineraalwater
 frituurolie
 150 g ontdooide en drooggedepte diepvriesgarnalen
 150 g oesterzwammen

Ingrediënten voor de dip

80 g waterkers
 50 ml mousserende wijn of cava
 1 tl mosterd
 4 el mayonaise

Bereiding

1. Verhit de frituurolie in een daarvoor een bestendige pan tot 180 °C.
2. Meng de bloem, maïzena, bakpoeder, koriander- en komijnpoeder met het zout door elkaar.
3. Klop er met een garde het ijskoude mineraalwater door, het beslag mag een beetje klontjes bevatten.
4. Haal de oesterzwammen en garnalen door het beslag en bak in kleine porties snel goudbruin in de hete olie. Laat uitlekken op wat keukenpapier en rijg vervolgens aan prikkers.
5. Verwijder taaie steeltjes van de waterkers. Meng de blaadjes met de wijn, mosterd en mayonaise. Pureer het met een staafmixer tot een glad sausje en breng het op smaak met zout en peper.
6. Schep wat saus onderin hoge glazen en zet de prikkers met tempura erin. Serveer met de lekkere bubbels.

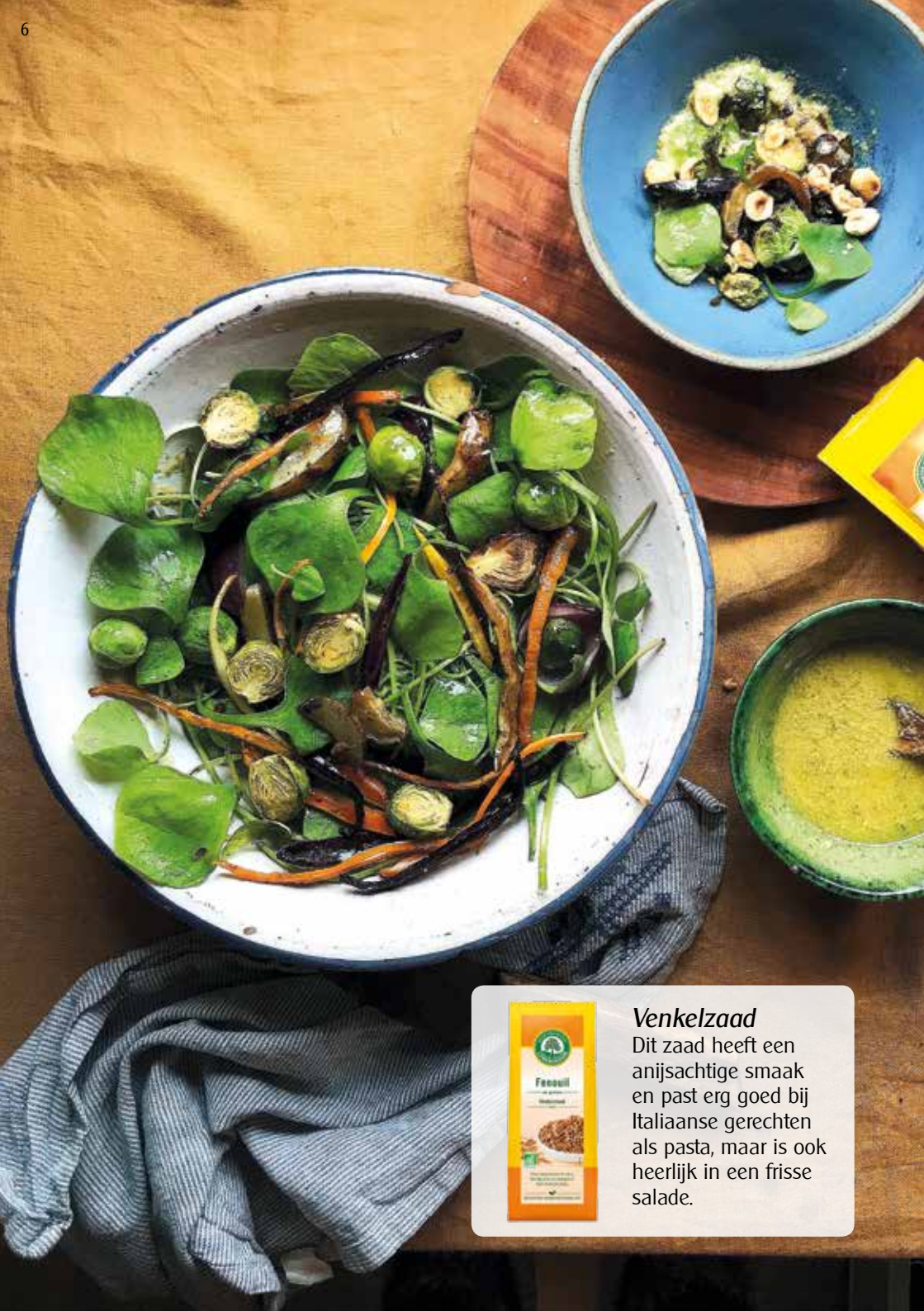




Tartessos sparkling white

Een Spaanse biodynamische mousserende wijn gemaakt door Dominio de Punctum van Viognier en Viura druiven. De geuren van perzik, lychees en witte bloemen komen je bij deze mousserende wijn tegemoet. Een perfecte wijn om iets te vieren.





Venkelzaad

Dit zaad heeft een anijsachtige smaak en past erg goed bij Italiaanse gerechten als pasta, maar is ook heerlijk in een frisse salade.

Winterposteleinsalade met gegrilde groenten

Porties: 4 porties
 Voorbereiden: 10 minuten
 Bereiden: 35 minuten
 Totaal: 45 minuten



door:
Sanne Verhoeven

Ingrediënten voor de salade

250 g winterpostelein
 400 g spruiten
 200 g aardpeer (topinamboer)
 200 g mix van wilde wortels
 4 teentjes knoflook
 1 rode ui
 peper, zout & venkelzaden
 100 g hazelnoten

Ingrediënten voor de dressing

2 teentjes knoflook
 1 el witte shiro miso
 1 tl Dijon mosterd
 1 el edelgistvlokken
 1/2 tl citroenzest
 sap van een halve citroen
 1 el gedroogde dragon
 scheutje havermelk, plus meer indien nodig
 drizzle olijfolie
 peper en zout naar smaak

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snij de kontjes van de spruiten af en snij de wilde wortels en aardpeer in lange smalle repen. Voeg knoflookteentjes en doormidden gesneden ui toe en leg met de andere groente op een bakplaat. Besprenkel met olijfolie, peper, zout en venkelzaden. Zet voor 35 minuten in de oven. Mix tussendoor alles een keer door elkaar zodat alles egaal bruin wordt.
2. Rooster ondertussen de hazelnoten en maak fijn in een vijzel.
3. Mix alle ingrediënten voor de dressing in een blender. Voeg eventueel wat zout en peper toe naar smaak.
4. Doe de winterpostelein in een saladeschaal. Verdeel de spruitjes, aardpeer, wortels, gegrilde knoflook en ui eroverheen. Besprenkel met de dressing, hazelnoten en eventueel wat edelgistvlokken.

Zalmtataki met rodekoolpickle

Porties: 2 porties
 Voorbereiden: 20 minuten
 Bereiden: 15 minuten
 Totaal: 35 minuten



door:
Janneke Meijer

Ingrediënten:

voor de tataki en mayo

200 g sockeye zalmfilet
 zonder vel
 1 el miso
 4 el tamari + 2 el tamari
 sap van 1/2 grapefruit
 1 tl honing
 1 el sesamzaad zwart
 1 bosuitje
 1 avocado
 2 tl mierikswortelsaus
 rood pepertje
 handje edamame boontjes

voor de pickle

kwart rode kool
 1 tl venkelzaad, even
 geroosterd
 1 el ahornsiroop
 2 el rijstazijn
 zout en peper

Bereiding

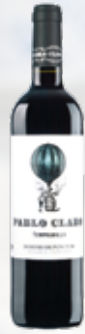
1. Schaaf de rode kool fijn. Meng met de azijn, de ahornsiroop en het geroosterde venkelzaad en wat zout en peper. Zet opzij.
2. Prak de avocado fijn, meng met de mierikswortelsaus.
3. Klop een sausje van de miso met 4 el tamari, grapefruitsap en honing. Wentel daar de zalm in. Laat 10 minuten liggen en draai af en toe om. Bestrooi de zalm rondom met sesamzaad, druk goed aan.
4. Verhit de olie in een koekenpan tot het goed heet is en schroei de zalmfilet kort om en om bruin. Als je niet van al te rauwe zalm houdt, kun je het iets langer doen. Let op dat je het niet te lang bakt, dan wordt de zalm droog en valt het uit elkaar.
5. Snijd het bosuitje in smalle ringetjes.
6. Blancheer de edamameboontjes kort in kokend water.
7. Verdeel de zalm in 2 porties en snijd er dikke plakjes van. Bestrooi met de bosuitjes en leg er wat edamameboontjes omheen.
8. Serveer met de rodekoolpickle, de avocadomayo, snippers rode peper en het laatste beetje tamari.





Tamari

Tamari is een krachtige Japanse sojasaus, die gemaakt wordt van sojabonen en koji (een unieke Japanse schimmel). Het past goed bij sushi, wokgerechten en marinades.



Tempranillo

De Pablo Claro wijn komen van het Spaanse wijngoed Dominio de Punctum. Deze karaktervolle rode Tempranillo geurt naar rode bessen en kersen en heeft een lichtdroge smaak met lange afdronk. Heerlijk bij vleesgerechten en tapas.

Gevulde vegan rollade

Porties: 4 porties
 Voorbereiden: 30 minuten
 Bereiden: 30 minuten
 Totaal: 1 uur



door:
 Claartje Salzmann

Ingrediënten:

voor de rollade

1 vegan rollade van Wheaty
 1 ui
 2 tenen knoflook
 2 wilde wortelen
 1 stengel groenselderij
 200 g paddenstoelenmix
 15 g verse peterselie
 peper en zout naar smaak

de cranberry-compote

175 g verse cranberries
 300 ml rode wijn
 1 el kaneel
 snuffje gemalen
 kruidnagel
 5 el suiker

Bereiding

1. Maak over de gehele lengte van de rollade een driehoekige insnede van ongeveer 5 centimeter diep en 4 centimeter breed. Verwijder deze 'kern' en leg de rollade in een braadslee in de oven. Bak voor 30 minuten op 150 °C.
2. Doe alle ingrediënten voor de compote in een pannetje en laat voor 20-30 minuten op een laag vuur zachtjes koken totdat de cranberries zacht zijn geworden, de wijn deels is verdampt en het een dikke compote is geworden. Zet opzij.
3. Snipper de ui en knoflook. Fruit de ui in een bakpan totdat het glazig is en voeg daarna de knoflook toe. Bak voor 2 minuten mee.
4. Snij de wortelen en groenselderij in kleine stukken en voeg toe aan de pan. Bak ongeveer 10 minuten op middellaag vuur totdat de wortel zacht begint te worden.
5. Snij de paddenstoelen in plakjes en voeg toe aan het groentemengsel. Laat de paddenstoelen slinken en voeg daarna de gesnipperde peterselie toe. Breng op smaak met peper en zout.
6. Haal de rollade uit de oven en vul de insnede met de paddenstoelenvulling. Serveer met de cranberry-rodewijncompote.

Kabeljauw met knolselderijpuree

Porties: 2 porties
 Voorbereiden: 10 minuten
 Bereiden: 30 minuten
 Wachtijd: 40 minuten
 Totaal: 1 uur en 20 minuten



door:
Sarah Stolk

Ingrediënten

1 knolselderij
 1 ui
 200 ml slagroom
 2 tl nootmuskaat of vers geraspt
 zout en peper
 scheutje bietensap
 3 el olijfolie (bijv. van LandGoed)
 2 kabeljauwfilets
 100 g zeekraal
 2 partjes citroen naar smaak

Bereiding

1. Schil de knolselderij, snijd 'm in grove stukken.
2. Snipper de ui. Bak de ui in een hoge pan in een beetje olijfolie glazig en voeg dan de de knolselderij toe. Bak zo'n 5 minuten en blus dan af met water, zodat alles onder staat (200-300 ml). Doe de deksel op de pan en laat zo 40 minuten borrelen op laag vuur.
3. Giet het vocht af, voeg de slagroom toe en pureer het geheel tot een mooie puree. Voeg naar smaak nootmuskaat, zout en peper toe. Voor de mooie roze kleur en de aardse zoetere smaak voeg je een scheut bietensap toe (ca 3 el).
4. De kabeljauwfilets bak je op middelhoog vuur in wat olijfolie aan beide kanten 3-5 minuten, tot de filets gaar en mooi goudbruin zijn.
5. Haal de kabeljauw uit de pan. Voeg nog wat olijfolie toe aan de pan en doe de zeekraal erin. Bak op hoog vuur even kort, zodat de zeekraal een lekkere bite houdt.
6. Serveer de kabeljauw met de rode-bietknolselderijpuree en de zeekraal. Maak het gerecht af met wat citroensap en zout en peper.





Olijfolie

Deze milde olijfolie is gemaakt uit 100% biologische olijven. De olie is verkregen rechtstreeks uit olijven op mechanische wijze en is lekker om te gebruiken voor dressings of om in te bakken.





Cacao nibs

Dit zijn kleine brokjes pure, rauwe cacao zonder suiker of smaakversterkers. Ze zijn rijk aan vitamines en mineralen en lekker in de yoghurt, in een smoothie of in gebak.

Brownies met stoofpeertjes



door:
Loes Laheij

Porties: 6 porties
 Voorbereiden: 10 minuten
 Bereiden: 1 uur en 30 minuten
 Totaal: 1 uur en 40 minuten

Ingrediënten:

voor de brownies

200 g smeltchocolade puur
 handje cacao nibs + een
 beetje extra
 150 g roomboter
 100 g bloem
 125 g rietsuiker
 125 g Arenga palmsuiker
 3 eieren
 2 tl vanillesuiker
 1 tl bakpoeder
 snufje zout

stoofpeertjes

6 Gieser Wildeman
 stoofpeertjes
 500 ml rood druivensap
 100 ml water
 3 el rietsuiker
 1 kaneelstokje
 3 stuks steranijs
 takje rozemarijn
 2 tl arrowroot

Bereiding

1. Smelt de chocolade en de boter au bain marie en verwarm de oven alvast voor op 175 °C.
2. Klop met een handmixer de rietsuiker, de palmsuiker en de vanillesuiker door het chocolademengsel.
3. Voeg de eieren toe en klop het geheel in ongeveer 2 minuten goed door elkaar.
4. Schep vervolgens de bloem, de cacao nibs, het bakpoeder en een snufje zout er luchtig doorheen.
5. Verdeel het beslag in een met bakpapier bekleedde ovenschaal en strooi er nog wat cacao nibs over. Zet de brownies voor 30-35 minuten in de oven.
6. Begin in de tussentijd met het schillen van de peertjes en zet deze met het druivensap, water, kaneelstokje en de steranijs in een pannetje en breng aan de kook.
7. Zet een deksel op de pan en laat de peertjes minstens 45 minuten sudderen.
8. Verplaats de peertjes in een aparte schaal en kook de siroop verder in met arrowroot.
9. Giet de siroop over de peertjes en serveer bij een lekker stuk brownie.

Tip: Laat de brownie eerst een tijdje afkoelen voordat je gaat snijden. Zo kun je mooie stukken ervan snijden.



Kurkuma latte

Porties: 2 porties
Voorbereiden: 5 minuten
Bereiden: 10 minuten
Totaal: 15 minuten



door:
Loes Laheij

Ingrediënten

400 ml haverdrank + een beetje extra om op te schuimen
3 cm kurkumawortel
3 cm gemberwortel
2 tl venkelzaadjes
takje rozemarijn
snufje zwarte peper
snufje kaneel

Bereiding

1. Snij de kurkuma en de gember in kleine stukjes.
2. Giet de haverdrank in een pannetje en doe er de kurkuma, gember en overige kruiden bij.
3. Breng aan de kook en laat het een paar minuten sudderen. Giet vervolgens door een zeef en daarna in een twee mokken.
4. Breng nog een beetje extra haverdrank aan de kook en klop dit met een garde op.
5. Giet over in de mokken en maak het compleet met een snufje kaneel.

Kijk voor meer inspirerende recepten op Odin.nl

