

E-BOOK

6 SEIZOENSRECEPTEN



Écht goed eten



Van comfort food tot feestelijk
herfst / winter 2024

Oogst x The Good Spice



Hallo etensgenieter

We zijn de keuken ingedoken met chef-kok Michiel Stallen en met trots presenteren wij dit 'écht goed eten' receptenboek voor deze winterse feestmaanden. Van comfortfood tot feestelijk, voor ieder moment van de dag.

De recepten draaien om de mooiste lokale producten van Oogst gecombineerd met de heerlijke specerijen van The Good Spice. Producten vol smaak, karakter én met een goed verhaal.

Verras je familie en vrienden met de allermooiste gerechten uit de buurt. Geniet van elkaar en het eten!

Groeten van dichtbij,
Joost, Ramona, Femke en Fennie

OOGST



Fennie & Joost, Oogstwinkel Leiden

Ontdek 6 waanzinnig lekkere recepten voor ieder moment van de dag. Met producten van Oogst en The Good Spice in de hoofdrol. Superverse producten uit de buurt die zorgen voor meer leven op het land en meer smaak op je bord.



Oogst x The Good Spice

Inhoud

1. Winterse soep van pastinaak
2. Boerentosti met pompoenchutney
3. Cannelloni van prei
4. Herfstige granola met boerenyoghurt
5. Wilde hertenburgers met compote
6. Feestelijke pompoenquiche

6 SEIZOENSRECEPTEN

Winterse soep van pastinaak

Pastinaaksoep is romig en heerlijk verwarmend op winterse dagen. Je zou pastinaak een echte superfood kunnen noemen. Rijk aan voedingsstoffen, zoals vitamine C en K en foliumzuur. Essentieel ter ondersteuning van het immuunsysteem in de koude wintermaanden. Bovendien heeft pastinaak een hoog vezelgehalte. Goed voor de spijsvertering!

Pastinaak wordt met name tijdens de koudere wintermaanden geoogst. Naarmate de temperaturen dalen, wordt de smaak van pastinaak zoeter en rijker. De perfecte groente om te serveren tijdens de feestdagen dus! De toppings van croutons (een perfecte manier om oud brood te verwerken) en champignons, geeft de soep een interessante twist en maakt hem meteen wat sjeiker. Serveer een klein kommetje als voorgerecht tijdens het Kerstdiner. Of maak er gewoon een grote kom comfort soep van en geniet er op elke willekeurige winterse dag van. Als je een dubbele portie maakt kan je ook een deel invriezen, zo heb je een snelle maaltijd op een drukke dag.



Recept

Winterse soep van pastinaak

4 porties

45 minuten

INGREDIËNTEN

- Klontje boter
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1/2 tl zwarte komijn
- 1 tl venkelzaad
- 1 tl sojasaus
- 4 pastinaken
- 1 aardappel
- ½ tl zwart knoflook zout
- 500 ml water
- 3 el (soja)room

Voor de topping:

- 2-4 plakken oud brood
- 1 tl Venkelzaad
- ½ tl zwart knoflook zout
- 2 el olijfolie
- 100 gr champignons
- 1 tl sojasaus
- 1 tl miso

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180°C.

Verhit de boter in een soeppan en fruit de ui en knoflook tot ze zacht zijn. Kneus de komijn en de venkelzaad en voeg ze toe aan de pan. Laat even meebakken om de smaken vrij te laten komen.

Schil ondertussen de pastinaken en de aardappel en snijd ze in stukjes van 2 cm.

Voeg de pastinaak en aardappel toe aan de pan en blus af met de sojasaus. Voeg het water en zout toe en laat de soep op laag vuur ongeveer 40 minuten sudderen, tot de groenten zacht zijn.

Snijd het brood in blokjes. Kneus de venkelzaad en meng met de olijfolie en het zwarte knoflookzout. Meng de broodblokjes met het gekruide olijfolie-mengsel en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de croutons 10–15 minuten, tot ze goudbruin en krokant zijn.

Snijd de champignons in plakjes en bak ze in een pan met de miso en sojasaus, tot ze zacht en smaakvol zijn.

Pureer de soep zodra de groenten zacht zijn. Roer de room erdoorheen voor een romige textuur.

Schep de soep in kommen en garneer met de knapperige croutons, gebakken champignons en eventueel verse peterselie.

Boerentosti met pompoenchutney

Tosti's kunnen super veelzijdig zijn. Een heerlijke comfort-lunch tijdens herfstige dagen. En tosti gemaakt van goed brood en boerenkaas is al heerlijk op zichzelf, maar waarom zou je er niet nog wat extra smaak (en extra groente!) aan toevoegen?

Deze zoet-zure pompoenchutney is verrassend lekker in combinatie met de romige boerenkaas. Met dit recept maak je een potje vol, dus genoeg voor een aantal tosti's, maar je kan het natuurlijk ook serveren bij een kaasplankje of 's avonds bij de rijst. Dit recept is ook ideaal als je nog pompoen over hebt van een ander gerecht. Is de pompoen al gaar? Ook geen probleem uiteraard, dan doe je de gegaarde pompoen in de pan en heeft je chutney minder tijd nodig.



Recept

Boerentosti met pompoenchutney

1 portie

45 minuten

INGREDIËNTEN

Voor de pompoenchutney:

- Olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- ½ appel
- ½ flespompoen
- 1 tl zwarte komijnzaad
- 1 tl gemberpoeder
- 1 peul kardemom
- 2 tl smoked paprikapoeder
- ¼ nootmuskaat, geraspt
- 3 kruidnagels
- 50 gr bruine suiker
- 30 ml appelazijn
- Zout & Peper

Voor de tosti:

- 2 plakken brood
- Boerenkaas

BEREIDING

Verhit de olie in een pan en voeg de ui en knoflook toe. Fruit dit ongeveer 2 minuten aan tot de ui glazig is.

Kneus ondertussen het komijnzaad in een vijzel en voeg het, samen met het gemberpoeder, paprikapoeder en nootmuskaat, toe aan de pan. Bak de kruiden op laag vuur mee.

Schil de appel en snijd deze in blokjes. Snijd ook de pompoen in blokjes, verwijder de pitten, en laat de schil zitten als je de chutney wat grover wilt houden.

Kneus de kardemompeul en voeg deze samen met de kruidnagels toe aan de pan. Strooi de suiker erbij en roer alles goed door. Laat het een paar minuten karamelliseren.

Blus af met de appelazijn en breng op smaak met zout en peper. Laat het geheel 15-20 minuten op laag vuur sudderen tot de pompoen zacht is geworden.

Maak de tosti's door twee sneetjes zuurdesembrood te beleggen met plakken boerenkaas en een royale laag pompoenchutney. Bak de tosti's in een tosti-ijzer of in een koekenpan met boter, tot de kaas gesmolten is en het brood goudbruin.

Strooi voor het serveren eventueel een beetje mild gerookt paprikapoeder over de tosti's voor een heerlijke rokerige smaak en omdat het er zo gezellig uitziet ;-)

Cannelloni van prei op knolselderij crème

Een vegetarisch gerechtje, waarbij je het vlees absoluut niet zal missen. De prei wordt in de oven lekker zoet, de paddenstoelen en noten zorgen voor een lekkere bite en de combinatie van miso, sojasaus en specerijen geeft dit gerecht een lekkere umami-smaak.

Dit gerechtje is leuk om te maken. Je verwacht niet dat het zo makkelijk is om de binnenkant uit de prei te drukken, maar na het poffen in de oven gaat dit verrassend simpel. Vervolgens heb je een klein beetje geduld nodig bij het vullen van de cilinders, maar daarna heb je wel een gerecht waarmee je indruk maakt op je gasten. Serveer dit gerecht op aparte bordjes als voorgerecht, of leg het op een schaal en zet op tafel om te delen. De knolselderij crème is eigenlijk een leuke afwisseling op aardappelpuree. Knolselderij is een prachtige groente om een mooie crème van te maken. De milde, nootachtige smaak en stevige textuur maakt deze knolgroente heel geschikt om te pureren. Nederlandse knolselderij is verkrijgbaar van de herfst tot aan het einde van de winter.



Recept

Cannelloni van prei op knolselderij crème

2 porties

45 minuten

INGREDIËNTEN

Voor de cannelloni:

- 1 ui
- 1 grote prei
- 150g oesterzwammen
- 50g walnoten (of pompoenpitten voor notenallergieën)
- 4 el (avocado-)olie
- 1 tl zwarte peper
- 1/2 tl gemberpoeder
- 2 tl misopasta
- 1 tl sojasaus
- 2 tl mosterd

Voor de knolselderij creme:

- 1/4 grote knolselderij (of 1/2 kleine)
- 1 el mosterd
- 100 ml melk
- Zout & peper

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200°C.

Was de prei grondig zonder hem open te snijden. Rooster de hele prei in de oven gedurende ongeveer 25 minuten, tot hij zacht is.

Terwijl de prei roostert, schil de knolselderij en snijd hem in blokjes van ongeveer 3x3 cm. Breng een pan gezouten water aan de kook, voeg de knolselderij toe en kook 15 minuten tot hij zacht is. Snipper de ui fijn en bak deze op middelhoog vuur wat olie. Snijd de oesterzwammen fijn en voeg ze na 3 minuten toe aan de ui. Bak alles samen 15 minuten, zodat de oesterzwammen mooi bruin worden.

Breng op smaak met gehakte walnoten (of pompoenpitten), zwarte peper, gemberpoeder, miso, sojasaus, mosterd, zout en peper. Bak nog 5 minuten.

Haal de prei uit de oven en snijd hem in 5 gelijke cilinders. Druk de binnenkant eruit, zodat je holle prei-buizen overhoudt. Snijd het binnenste van de prei fijn en meng het door de paddenstoelenvulling.

Giet de gekookte knolselderij af en laat 5 minuten uitdampen. Doe het samen met 1 el mosterd, de melk, zout en peper in een blender en pureer tot een gladde crème.

Vul de holle prei-cilinders met de paddenstoelenvulling. Heb je nog wat vulling over? Geen probleem—dit kun je gebruiken als garnering. Verdeel een lepel knolselderij crème op elk bord en leg de gevulde prei-cannelloni erbovenop. Strooi eventuele extra vulling eroverheen. Garneer met verse peterselie (of een andere groene kruid) en een flinke snuf zwarte peper.

Herfstige granola met boerenyoghurt

Als je eenmaal zelfgemaakte granola hebt geproefd, wil je nooit meer terug. Zelf granola maken is niet alleen ontzettend lekker, maar meestal ook veel gezonder—vooral als je kiest voor hoogwaardige ingrediënten. Granola uit de supermarkt bevat vaak geraffineerde oliën, maar in dit granola recept gebruiken we macadamia-olie. Macadamia-olie is 100% puur, goed voor je lichaam én voor het milieu. Bovendien past de nootachtige smaak perfect bij deze granola. Heb je geen macadamia olie? Vervang dit dan voor walnootolie (van Veld4).

De kurkuma van The Good Spice heeft een hoog percentage curcumine, wat ervoor zorgt dat er veel natuurlijk kleurstof in zit. Daardoor krijgt deze granola een mooie goudgele look! De kurkuma van The Good Spice smaakt bloemig en fris, dat voegt qua smaak echt wat toe aan de granola. Ook kan kurkuma bijdragen aan het immuunsysteem, zeker in de koudere periode van het jaar.

Serveer de granola met volle boerenyoghurt en vers seizoensfruit. In de herfst is het heerlijk met gebakken appel en kaneel.



Recept

Herfstige granola met boerenyoghurt

10 porties

30 minuten

INGREDIËNTEN

- 250 g notenmix, ongebrand
- 100 g zaden & pitten
- 150 g havervlokken
- 75 ml macademia- of walnoot olie
- 100 ml agavesiroop
- 2 tl Ceylon kaneel
- 1 tl kurkuma
- 1 tl gemberpoeder
- Snufje zout

Serveer met boerenyoghurt van boerderij Boterhuys

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 160 graden Celsius. Meng de noten met de zaden, havervlokken en pitten.

Meng in een kleine kom de olie met de agavesiroop, kaneel, kurkuma, gemberpoeder en zout.

Roer het olie-agave mengsel door het havermengsel en zorg ervoor dat alles goed gemengd is zodat de havervlokken goed bedekt zijn.

Leg een vel bakpapier op een bakplaat en verspreid het havermout-mengsel erover. Druk het mengsel aan met de achterkant van een lepel.

Bak de granola ongeveer 20 minuten, tot het goudbruin kleurt. Laat het afkoelen op de bakplaat.

Als je de granola na het afkoelen van de bakplaat haalt, krijg je de meeste krokante stukjes.

Serveer de granola met de heerlijk volle yoghurt van boerderij Boterhuys en je favoriete fruit. In de herfst is het bijvoorbeeld heerlijk om er stukjes gebakken appel of peer met kaneel aan toe te voegen.

Wilde hertenburger met compote van cranberry & ui

De predetariër biedt een eerlijk alternatief voor de bio-industrie met écht wild vlees van de hoogste kwaliteit.

Zo ook deze burgers van hert, gemaakt van de hoogste kwaliteit hertenvlees met een beetje kruiden. Wij maakten er winterse burgers van. Ideaal voor een winter-barbecue, maar gewoon bakken in een grill- of koekenpan kan natuurlijk ook. Zoet, fris, verwarmend: deze combinatie van smaken heeft het allemaal.

OOGST



Recept

Wilde hertenburger met compote

2 porties

30 minuten

INGREDIËNTEN

- 2 hertenburgers (Predetariër)
- 2 hamburger broodjes

Voor de compote:

- 1 rode ui
- 2 el olie
- 1/2 tl zout
- 1 tl nootmuskaat
- 1 handje cranberries
- 50 ml water
- 1 el suiker

Voor de pickle:

- 50 g knolselderij
- 3 el witte wijnazijn
- 1 el honing
- 1 el walnoten olie/noten olie
- 1 tl zout
- Zwarte peper

Voor de saus:

- 2 el crème fraîche
- 1 el mayonaisse
- 3 tl mierikswortel

BEREIDING

Schil de knolselderij en rasp deze (of snijd hem heel fijn).

Meng de witte wijnazijn met de honing, notenolie, zout en peper in een kom. Voeg de knolselderij toe en laat minstens 10 minuten marineren.

Halveer de ui en snijd deze in dunne halve ringen. Verhit 2 eetlepels olie in een pan en fruit de ui op middelhoog vuur gedurende 5 minuten. Voeg daarna de gehakte cranberries, een snufje zout, nootmuskaat, suiker en water toe. Laat het geheel 10 minuten zachtjes pruttelen.

Verhit ondertussen een grillpan (of koekenpan) en grill de burgers 3 minuten per kant. Als de hamburgers klaar zijn, kun je eventueel de burger broodjes nog even toasten in de grill.

Maak ondertussen de saus door de mayonaisse, mierikswortel en crème fraîche samen te mengen tot een gladde massa.

Besmeer de broodjes met de saus, leg hier de burgers op. Maak af met een lepel cranberrie-ui compote en top af met de gemarineerde knolselderij.

Feestelijke pompoenquiche

Elk jaar is er een periode waarin pompoen centraal staat in talloze recepten. Niet zo gek, want pompoen is ontzettend veelzijdig! Van zoet tot hartig, het is een perfecte basis voor allerlei smaken, vooral als je graag met specerijen werkt.

Dit recept is geïnspireerd op de traditionele zoete 'pumpkin pie', maar met een hartige twist! De structuur is vergelijkbaar, met een lichte zoetheid van de kaneel, maar verder is het een hartige quiche.

Het beste van alles? Je kunt de bodem eenvoudig zelf maken, zonder eieren of boter, maar met een basis van yoghurt en olie! Hoewel deze hartige pompoentaart op zichzelf al heerlijk is, maken feestelijke toppings zoals krokante kaaskoekjes en de Nederlandse Tomasu sojasaus het extra speciaal. Perfect om te serveren als voorgerecht tijdens een feestelijk diner, zoals met Kerst!



Recept

Feestelijke pompoen- quiche

6 porties

60 minuten

INGREDIËNTEN

Voor de bodem:

- 230 gr bloem
- 140 gr volle boerenyoghurt
- 40 ml (avocado) olie
- Snufje zout

Voor de vulling:

- 1 fles pompoen
- 3 eieren
- 1 tl zwarte peper
- ½ tl kaneel
- ½ tl nootmuskaat

Voor het kaaskoekje:

- 100 g Belegen boerenkaas
- Zwarte peper

Voor de topping:

- 100 gr walnoten
- 1 tl sojasaus
- 1 tl honing (of agavesiroop)
- Olie

BEREIDING 1/2

Verwarm de oven voor op 200°C.

Halveer de flespompoen en verwijder de pitten. Leg de pompoenhelften met de snijkant naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ongeveer 20 minuten, of tot het vruchtvlees zacht is.

Terwijl de pompoen roostert, bereid je het deeg door de yoghurt, bloem, olie en een snufje zeezout te mengen. Kneed het tot een samenhangend deeg, vorm er een bal van en leg het in de koelkast.

Haal de pompoen uit de oven en laat afkoelen. Verlaag de oventemperatuur naar 180°C. Schep met een lepel het vruchtvlees uit de afgekoelde pompoen en doe het in een kom.

Rol het deeg uit en bekleed hiermee een taartvorm of quichevorm. Prik met een vork gaatjes in de bodem om opbollen te voorkomen en bak de bodem 10 minuten op 180°C.

Prak de geroosterde pompoen tot een gladde puree met een vork. Voeg de eieren, sojasaus, zwarte peper, kaneel en nootmuskaat toe. Meng goed en giet het mengsel in de voorgebakken bodem.

Bak de taart 30 minuten op 180°C, totdat de bodem goudbruin is en de vulling stevig is.

BEREIDING 2/2

Terwijl de taart bakt, maak je de krokante kaaskoekjes. Rasp de Boerenkaas en maak kleine hoopjes van de kaas op een met bakpapier beklede bakplaat, met wat ruimte ertussen. Maal wat zwarte peper over de kaas. Bak 8-10 minuten tot de kaas smelt en krokant wordt. Laat afkoelen.

Meng voor de walnoottopping de walnoten met 1 tl sojasaus en 1 tl honing (of agavesiroop). Verhit wat avocado-olie in een pan en rooster de walnoten ongeveer 5 minuten, af en toe omscheppen.

Serveer de pompoentaart in stukken en garneer met de geroosterde walnoten en een krokant kaaskoekje. Heerlijk met een frisse salade erbij!



Bij Oogst vind je het allerbeste van dichtbij:
lokale producten van regeneratieve boeren en
ambachtelijke makers - vol smaak en karakter.
Steeds meer mensen kiezen voor smaak,
gezondheid, biodiversiteit en een eerlijk
inkomen voor boeren & makers. Kom je ook
langs? Onze winkels zitten in Leiden, Haarlem,
Woerden en Montfoort.

Écht goed eten



OOGST

DE NIEUWE BOERENWINKEL

www.oogst.shop

