

Herfstrecepten
kom hier dat
ik je seiZOEEN



#lokalereflex

Kom hier dat ik je seiZOEN

Bedankt voor je #lokalereflex! Fijn dat je samen met de Provincie Oost-Vlaanderen de korte keten steunt.

Het najaar heeft zijn eigen smaken. Met dit receptenboekje tover je 31 dagen lang een lekker, lokaal herfstgerecht op je bord. Ga de uitdaging aan en probeer alle smaakbommetjes uit.

Verken alle korte keten-verkooppunten in je buurt (bv. hoevewinkel, boerenmarkt, zelfpluk, webshop, automaat ...). Ontdek en koop er Oost-Vlaamse hoeve- en streekproducten uit het seizoen en uit eigen streek.

Meer info over korte keten-verkooppunten via www.oost-vlaanderen.be/korteketen

Zin in meer lokale en/of faire seizoensrecepten?

- www.lekkeroostvlaams.be
- www.lekkervanbijons.be
- www.velt.nu/receptenzoeker
- www.proveg.com/be
- www.oxfamwereldwinkels.be
- ...

Legende:

tl = theelepel
kl = koffielepel
el = eetlepel

ml = millimeter
cl = centiliter
dl = deciliter
l = liter

Inhoudstafel

Aperitiefhapjes

| | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Boerenkoolchips | 4 |
| <input type="checkbox"/> Bruschetta van zoete aardappel met grillkaas en sausje van rucola | 5 |
| <input type="checkbox"/> Hummus van bloemkool en zoete aardappel..... | 6 |
| <input type="checkbox"/> Kastanjevingers met garam massala dip | 7 |
| <input type="checkbox"/> Panna cotta van pastinaak | 8 |
| <input type="checkbox"/> Tartaar van rode biet met witloof, rosbeef en mieriksworteldressing..... | 9 |

Voorgerechten

| | |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> Knolselderzalf met omegabaars | 11 |
| <input type="checkbox"/> Broccolimousse met brochetje..... | 12 |
| <input type="checkbox"/> Rodekoolsalade..... | 13 |
| <input type="checkbox"/> Venkel-wortelsoep met quinoa | 14 |
| <input type="checkbox"/> Witlooftaartjes met schapenkaas | 15 |

Hoofdgerechten

| | |
|---|----|
| <input type="checkbox"/> Bladerdeegpizza met bloedworst en seizoensgroenten | 16 |
| <input type="checkbox"/> Butternut gevuld met rundergehakt..... | 17 |
| <input type="checkbox"/> Citroenkip in hazelnootkorst met geroosterde bloemkool..... | 19 |
| <input type="checkbox"/> Frittata met boerenkool | 20 |
| <input type="checkbox"/> Lasagne met zoete aardappel, bloemkool en geitenkaas | 21 |
| <input type="checkbox"/> Ravioli met schorseneren en geflambeerde boschampionns..... | 22 |
| <input type="checkbox"/> Risotto met jonge prei, spinazie en doperwtjes..... | 23 |
| <input type="checkbox"/> Salade met peer, venkel, blauwschimmelkaas en tarwekorrels | 24 |
| <input type="checkbox"/> Savooikoolpakketjes met een vulling van gehakt, appel en curry | 25 |
| <input type="checkbox"/> Spaghetti met andijvie, spinazie en blauwschimmelkaas | 26 |
| <input type="checkbox"/> Stoofpotje van rundvlees met pastinaak, pompoenen en rammenas | 27 |
| <input type="checkbox"/> Stoemp met oesterzwammen en spruitjes | 29 |
| <input type="checkbox"/> Tajine van wintergroenten met witte wijn en citroen | 30 |
| <input type="checkbox"/> Varkenshaas met gepofte aardappel, pompoen-wortelcrème en blauwschimmelkaas .. | 31 |

Desserts

| | |
|---|----|
| <input type="checkbox"/> Appeltaart in glaasjes | 32 |
| <input type="checkbox"/> Brulée van geitenkaas met vlierbloesemlikeur | 33 |
| <input type="checkbox"/> Crumble met haverhout en braambessen | 34 |
| <input type="checkbox"/> Rolls met framboos en yoghurt | 35 |
| <input type="checkbox"/> Tiramisu | 36 |
| <input type="checkbox"/> Yoghurtcake met yacon | 37 |

| | |
|------------------------------|-----------|
| Seizoenskalender..... | 39 |
|------------------------------|-----------|

Kom hier dat ik je seiZOEN

boerenkoolchips



ingrediënten

- 1 stronk boerenkool
- olijfolie
- grof (zee)zout
- chilipeper

Bron:



bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Scheur de boerenkool in stukjes en verwijder de harde nerven.
3. Was ze grondig en dep ze droog.
4. Spreid ze uit op een bakplaat en besprenkel met olijfolie.
5. Bestrooi met zout en eventueel wat chilipeper. Meng goed.
6. Zet ongeveer 10 minuten in de oven tot de blaadjes lekker krokant zijn.
Let goed op, want ze verbranden snel!



TIP

Dit kan recept kan je makkelijk ook toepassen op andere groenten zoals, zoete aardappel, rode biet, pastinaak ... Kruid naar believen en geniet van een gezonde snack.

bruschetta van zoete aardappel met grillkaas en sausje van rucola

Ingrediënten

- 2 zoete aardappelen
- 100 g grillkaas
- 2 el yoghurt
- 1 rode ui
- 20 g rucola
- 20 g pijnboompitten
- 1/2 teentje look
- 4 takjes kervel
- olijfolie

In samenwerking met:



Bereidingswijze

1. Was de zoete aardappelen en snijd ze plakjes van 0,5 cm dik. Besmeer ze met olijfolie en kruid met peper en zout. Bak ze goudbruin in een grillpan.
2. Snijd de rode ui en de grillkaas in plakken van 0,5 cm. Bak beide goudbruin in de grillpan.
3. Doe de rucola, pijnboompitten, look, yoghurt en een scheut olijfolie in een blender en mix glad. Kruid met peper en zout.
4. Beleg elk plakje zoete aardappel met een plakje rode ui en grillkaas. Werk af met een lepeltje rucolasaus en een takje kervel.



TIP

Rucola kan je makkelijk vervangen door veldsla of ander bladgroen dat in het najaar voorhanden is. Bekijk de seizoenskalender voor groenten op bv. www.velt.nu/seizoenskalender of www.lekkervanbijons.be/producten/groenten/seizoenskalender-groenten

Kom hier dat ik je seiZOEN

hummus van bloemkool en zoete aardappel



In samenwerking met:

Ingrediënten

- 200 g bloemkolen
- 200 g zoete aardappelen
- 400 g kikkererwten uit blik
- 2 el tahini
- 1 citroen
- 1 teentje knoflook
- 1 bosje koriander
- 1 bosje platte peterselie
- 4 el olijfolie
- 1 tl paprika-, komijn- & korianderpoeder

Bereidingswijze

1. Was de zoete aardappel en prik er gaatjes in met een vork. Leg de zoete aardappel en bloemkoolrosjes op een bakplaat, bekleed met bakpapier. Rooster 15 à 20 min. in een voorverwarmde oven van 180°C.
2. Laat even afkoelen. Lepel het vruchtvlees van de zoete aardappel uit de schil.
3. Laat de kikkererwten uitlekken en doe ze in de keukenmachine samen met de tahini, knoflook, peterselie en koriander (naar smaak). Voeg vervolgens 4 eetlepels olijfolie, de zoete aardappel en bloemkool toe. Kruid met peper en zout, het paprikapoeder en de komijn.
4. Zet de blender aan. Voeg naar smaak citroensap, extra peper en zout toe. Lekker met stokbrood of gegrilde pitabroodjes.



TIP

Hummus smaakt ook super lekker op de boterham. Bij lokale producenten kan je artisanale broden aanschaffen met granen van bij ons.

kastanjevingers met garam masala dip

ingrediënten (4 personen)

- 4 vellen bladerdeeg
- 200 g voorgekookte kastanje
- 1 sjalot
- 2 el hazelnootolie
- 50 g zijden tofu
- 1 dl groentebouillon
- 1 el ketjap
- 4 el veganaise
- 2 el sojayoghurt
- 1 tl garam masala



Bron:



bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 190°C. Stoof de sjalot glazig in de hazelnootolie. Voeg de kastanjes, de ketjap en de groentebouillon toe en laat alles 5 minuten koken. Mix het kastanjemengsel samen met de zijden tofu in een blender tot een romige crème. Breng op smaak met peper, zout en garam masala en laat afkoelen.
2. Doe de kastanje crème in een spuitzak. Leg de vellen bladerdeeg open en spuit telkens een dikke cilinder van de kastanjevulling langs de langste kant. Rol het deeg op en sluit de uiteinden. Schik de rolletjes op een ovenschaal belegd met bakpapier en bestrooi lichtjes met garam masala.
3. Bak de rolletjes goudbruin in circa 10 tot 15 minuten. Meng ondertussen alle ingrediënten samen voor de dipsaus. Serveer de kastanjevingers warm of lauwwarm met de dipsaus.



TIP

Bereidingen met kastanjes zijn minder gekend maar daarom niet minder geliefd. Je vindt kastanjes talrijk in het najaar in het bos of in je eigen tuin. Ze zijn verrassend lekker.

Kom hier dat ik je seiZOEN

panna cotta van pastinaak



lekker
Oost-Vlaams

ingrediënten (4 personen)

- 2 pastinaken
- 400 ml room (30% vet)
- Provençaalse kruiden

afwerking

- enkele fijne sneedjes rauwe ham
- 8 cantharellen
- 2 kl olijfolie

bereidingswijze

1. Schil de pastinaken en kook ze gaar in de room op een zacht vuurtje.
2. Mix het geheel glad en kruid met peper, zout en Provençaalse kruiden. Giet het mengsel in verschillende glaasjes en laat minimum 2 uur opstijven in de koelkast.

Voor de afwerking

3. Bak de ham krokant door ze 60 seconden in de microgolf te leggen op een bordje tussen 2 vellen keukenpapier.
4. Werk de panna cotta af met de krokante ham.

Voor de veggie versie

5. Bak de cantharellen kort in de pan met wat olijfolie en kruid met peper en zout.
6. Werk de panna cotta af met de gebakken bospaddenstoelen.



TIP

Ook in je supermarkt kan je op zoek gaan naar lokaal geproduceerde producten, gaande van zuivel, vlees, dranken tot groenten en fruit.

tartaar van rode biet met witloof, rosbief en mieriksworteldressing

ingrediënten (4 personen)

- 2 rode bieten (gekookt)
- 1 sjalot
- 2 el peterselie
- kervel
- 2 stronken witloof
- 1 el walnoten
- 2 el citroensap
- 4 sneetjes rosbief
- olijfolie

dressing

- 3 el yoghurt
- 1 el mayonaise
- 1 el mierikswortel
- 1 el kappertjes



bereidingswijze

1. Snipper het sjalotje. Snijd de rode bietjes in fijne blokjes. Kruid met peper en zout en meng er het sjalotje, peterselie en een scheutje olijfolie onder.
2. Verwijder de harde kern van het witloof en snijd fijn. Hak de walnoten fijn en schep ze onder het witloof. Breng op smaak met het citroensap, peper en zout.
3. Snijd de kappertjes in kleine stukjes. Maak een dressing van de mayonaise, magere yoghurt, mierikswortel en kappertjes. Kruid met peper en zout.
4. Verdeel de tartaar van rode biet over glaasjes. Schep er het witloof op en leg er tot slot mooi het plakje rosbief op. Bedruppel met de dressing en werk af met een takje kervel.



In samenwerking met:



Knolselderzalf met omegabaars

ingrediënten (4 personen)

Knolselderzalf

- 500 g knolselder
- 250 ml melk
- 205 ml bouillon (kip/groente)
- nootmuskaat

Kruidenkorst

- 25 g dille
- 50 g platte peterselie
- 25 g dragon
- 1 teentje look
- 25 g boter
- 100 g paneermeel
- 350 g witte vis (bv. omegabaars)
- 1 el mosterd

bereidingswijze

1. Schil de knolselder en snijd in stukken. Kook de knolselder gaar in de melk met de bouillon.
2. Giet de knolselder af, maar bewaar het vocht. Mix tot een gladde zalf en voeg indien nodig een beetje vocht toe. Kruid af met peper, zout en nootmuskaat
3. Hak voor de kruidenkorst de kruiden fijn en pers er het teentje look bij. Meng met de boter en voeg het broodkruim en de mosterd toe.
4. Beleg de omegabaars met de kruidenkorst en bak de vis in een voorverwarmde oven van 170°C ongeveer 10 minuten. Zet aan het einde van de baktijd even de grill op voor een gekleurde korst. De gaartijd van de vis kan verschillen afhankelijk van de oven en de dikte van de vis.



TIP

Omegabaars is een Oost-Vlaamse vis die een lage milieu impact ambieert en rijk is aan omega 3-vetzuren en smaak. De vis is te vinden in verschillende supermarkten maar ook in de vishandel.

In samenwerking met:

**LEKKER
VAN BIJ
ONS**

Kom hier dat ik je seiZOEN

Broccolimousse met brochetje



Ingrediënten (4 personen)

- 1/2 broccoli
- 25 cl volle room
- 2 witte pensen
- currypoeder

lekker
Oost-Vlaams

bereidingswijze

1. Kook broccoli zacht en mix fijn.
2. Vermeng met licht opgeklopte room.
3. Kruid goed af met zout, peper en muskaatnoot.
4. Schep in glaasjes.
5. Snij de witte pens in kleine stukjes en bak af in de pan. Kruid met currypoeder, peper en zout.
6. Spies de stukjes pens op een tandenstokertje of feestelijk stokje.
7. Werk het glaasje af met groenterestjes, die je in huis hebt liggen.



TIP

Met dit recept kan je je groenterestjes gemakkelijk weg werken. Andere romige groenten zoals bloemkool of pompoen komen zeker ook in aanmerking.

Rodekoolsalade

Ingrediënten

- 1 kleine rode kool
- 1 appel
- 1 rode ui
- 2 el appelazijn
- 2 el koolzaadolie
- 1 el rietsuiker
- 100 g veenbessen
- 1 tl gemalen kruidnagel
- 1 tl speculaaskruiden
- 6 el rode wijn
- 1 el aalbessenjam
- 4 takjes dille
- zeezout
- gemalen peper



bereidingswijze

1. Snipper de rode kool, de rode ui en de appel heel fijn en meng alles in een kom met de appelazijn, wat peper van de molen en zeezout. Laat alles een uurtje trekken in de koelkast en roer af en toe dooreen.
2. Breng de veenbessen aan de kook met de rietsuiker, rode wijn, aalbessenjam, kruidnagel en speculaaskruiden en laat zachtjes sudderen tot een compote. Laat afkoelen.
3. Meng de salade met de koolzaadolie en de veenbessen, schep er wat fijngesnipperde dille onder en breng verder op smaak met peper en zout.

Bron:



TIP

Niet alleen in het Zuiden wordt er wijn geteeld. Ook in Oost-Vlaanderen vind je lekkere lokale wijnen.

Venkel-wortelsoep met quinoa



Ingrediënten (4 personen)

- 80 g quinoa
- 1 venkel
- 3 wortelen
- 650 ml water
- 0,5 tl gedroogde tijm
- 1 blaadje laurier
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 2 el groentebouillon
- 1 tl oregano
- 2 el (soja)room
- 2 snuifjes peper

Bereidingswijze

1. Pel de ui en snijd hem in grove stukken. Pel de teentjes knoflook en snijd ze fijn. Was de venkel. Verwijder het hart van de venkel en snijd de venkel en het venkelgroen in grove stukken. Houd eventueel wat venkelgroen apart voor de afwerking. Was de wortelen en snijd ze in grove schijfjes.
2. Verhit de olijfolie in een kookpot en stoof de ui 2 minuten.
3. Voeg de knoflook toe en stoof 3 minuten.
4. Doe de venkel en de wortel in de kookpot en stoof ongeveer 5 minuten.
5. Doe het water, de groentebouillon, de oregano, de tijm en het laurierblaadje in de kookpot en laat 15 minuten zachtjes koken.
6. Was de quinoa onder koud stromend water. Doe hem in de kookpot en laat nog 15 minuten koken.
7. Verwijder het laurierblaadje en mix de soep met een staafmixer.
8. Breng op smaak met peper en zout en werk eventueel af met enkele plukjes venkelgroen en wat (soja-alternatief voor) room.

Bron:



OXFAM
België

Witlooftaartjes met schapenkaas

Ingrediënten (4 personen)

- 2 vellen bladerdeeg
- 4 à 6 stronken witloof
- 100 g verse kaas
- 100 g schapenkaas
- 1 ui
- 2 el verse tijm
- 25 g suiker
- handje walnoten
- handvol rucola
- boter



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C
2. Halveer de witloofstronken in de lengte en verwijder de harde kern.
3. Snipper de ui fijn en bak hem in wat boter glazig. Leg er het witloof met de snijkant naar beneden bij. Strooi er de suiker en de tijm over en giet er een scheutje water bij. Laat 5 minuten bakken.
4. Vet acht kleine taartvormpjes in met boter. Leg er het bladerdeeg in en prik met een vork gaatjes in het deeg.
5. Kruid de verse kaas met peper en zout. Smeer hiermee elk vel bladerdeeg in.
6. Halveer de gebakken witloofstronken en verdeel over de taartjes.
7. Snijd de hoefschapenkaas in blokjes en bestrooi ze over de taartjes samen met de walnoten en kruid met peper en zout.
8. Zet 25 minuten in de oven.
9. Werk voor het serveren af met de rucola.

**LEKKER
VAN BIJ
ONS**

In samenwerking met:



TIP

In het najaar zijn er heel wat noten, zoals hazelnoot, walnoot en kastanje te vinden in eigen land. Dit zijn ideale plantaardige eiwitten, die ook nog eens dichtbij huis te verkrijgen zijn.

Kom hier dat ik je seiZOEN

Bladerdeegpizza met bloedworst en seizoensgroenten



Ingrediënten

- bladerdeegbodem
- seizoensgroenten/
frigoestjes
- appel
- bloedworst
- honing
- olijfolie

lekker
Oost-Vlaams

Bereidingswijze

1. Voor deze pizza gaan we omgekeerd te werk!
2. Snij je groenten in gelijke stukken. Wij gebruiken pastinaak, pompoen en rode biet. Meng de groenten in een kom met een scheut olijfolie, peper en zout.
3. Verdeel over een bakplaat op een bakpapiertje of matje.
4. Laat 30 minuten op 200°C bakken.
5. Snij ondertussen de appel in stukjes en de bloedworst in schijfjes. Wanneer je groenten gaar zijn, meng je de bloedworst en de appel eronderdoor.
6. Zorg dat je groenten nu in een mooie cirkel in het midden van de bakplaat liggen. Leg je bladerdeeg er gewoon bovenop!
7. Laat nog eens 15 minuten verder bakken, tot je bladerdeeg goudbruin is!
8. Haal uit de oven en draai je pizza om! Voorzichtig: gebruik hier best een grote plank of andere bakplaat voor en verwijder vervolgens het bakpapier rustig, zodat je groenten er niet blijven aan plakken!
9. Werk af met honing.



TIP

Haal je seizoensgroenten op een lokale (boeren)markt of rechtstreeks bij de boer.

Butternut gevuld met rundergehakt

Ingrediënten (4 personen)

- 2 butternut pompoenen
- 500 g rundergehakt
- 150 g champignons
- 1 rode paprika
- 4 lente-uien
- 2 el peterselie
- 120 g oude kaas
- 30 g walnoten
- 2 teentjes look
- 1 ei



Bereidingswijze

1. Snijd de champignons in partjes, de paprika in blokjes en de lente-ui in ringen.
2. Snijd de oude kaas in blokjes en hak de walnoten grof. Snijd de butternut in de lengte in twee. Verwijder de pitten. Hol het vruchtvlees uit de butternut en houd dit apart.
3. Meng het rundergehakt, met de paprika, champignons, kaas, walnoten, geperste knoflook, peterselie, de helft van de lente-uitjes en het ei. Kruid met peper en zout.
4. Snijd het vruchtvlees van de butternut klein en voeg bij het gehaktmengsel.
5. Vul de butternuts met het vleesmengsel en zet 45 minuten in een oven van 180 °C.
6. Werk af met de resterende lente-ui en extra peterselie.



TIP

In het najaar kan je je vlees ook vers en recht van bij de boer gaan halen en invriezen.

In samenwerking met:





Citroenkip in hazelnootkorst met geroosterde bloemkool

ingrediënten (4 personen)

- ½ bloemkool
- 1 venkel
- 200 g spinazie
- 150 g kervel, dille, peterselie
- 1 el venkelzaad

citroenkip

- 4 kipfilets
- 1 citroen
- 2 sjalotten
- 1 teentje look
- ½ kl gemberpoeder
- 4 el olijfolie
- snuifje kaneelpoeder
- peper en zout
- 50 g hazelnoten
- 4 el honing

vinaigrette

- 1 citroen
- 2 el olijfolie
- 1 el notenolie
- 1 tl honingmosterd

bereidingswijze

1. Rasp de onbehandelde citroen en pers het sap uit. Snipper de sjalot en knoflook fijn. Meng het sap en rasp van de citroen met de olijfolie, gesnipperde sjalot, knoflook, gember- en kaneelpoeder. Kruid nog met peper en zout. Leg de kip in de marinade en zet een half uurtje in de koelkast.
2. Verdeel ondertussen de bloemkool in roosjes en snijd de venkel in ongeveer even grote repen. Leg ze op een ovenplaat en strooi er de venkelzaadjes over. Sprenkel er nog olijfolie over.
3. Doe de kip en de marinade in een ovenschotel. Verdeel over elke kippenfilet een eetlepel honing en strooi er de hazelnoten over.
4. Zet beide schotels in de voorverwarmde oven op 180°C gedurende 35 minuten.
5. Spoel en droog ondertussen de spinazie en kruiden en doe ze in een saladekom. Maak een vinaigrette, meng het citroensap met de 2 oliesoorten en een koffielepel honingmosterd. Verdeel over de salade. Leg er de gegrilde groenten bij en serveer met de citroenkip.

Kom hier dat ik je seiZOEN

Frittata met boerenkool



Ingrediënten (4 personen)

- 6 eieren
- 100 g pittige schapenkaas, geraspt
- 1 el rozemarijn
- ½ tl chilivlokken
- 20 g boter
- ½ ui
- 2 el olijfolie
- 400 g boerenkolen
- 2 el zongedroogde tomaten

bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Verwijder de harde kern van de boerenkool en snijd fijn.
2. Klop de eieren los en voeg de schapenkaas, rozemarijn, peper en zout en chilivlokken toe.
3. Snijd de ui en zongedroogde tomaten in fijne blokjes. Smelt de boter in een ovenvaste pan en fruit de ui samen met de zongedroogde tomaat glazig. Voeg de boerenkool toe samen met 2 el olijfolie en stoof deze nog een 5-tal minuten mee.
4. Giet het eimengsel over de boerenkool en wacht tot de bodem van de frittata een stevig geheel vormt.
5. Zet voor 8 à 10 minuten in de voorverwarmde oven.

In samenwerking met:

**LEKKER
VAN BIJ
ONS**



TIP

Wil je weten hoe groenten en fruit geteeld worden en heb je zelf niet de tijd en ruimte om een moestuin aan te leggen? Breng dan zeker eens een bezoekje aan een zelfplukboerderij.

Lasagne met zoete aardappel, bloemkool en geitenkaas

Ingrediënten (4 personen)

- 2 zoete aardappelen
- 1 bloemkool
- 200 g lasagnevellen
- 2 el boter
- 100 g bloem
- 700 ml melk
- 150 g zachte geitenkaas
- 100 g geraspte kaas
- 2 kl currypoeder
- snuifje muskaatnoot



In samenwerking met:

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C
2. Snijd de bladeren van de bloemkool en snijd de bloemkool in dunne schijven. Schrob de zoete aardappelen schoon en snijd ze in lange schijven. Leg de bloemkoolschijven op een bakplaat en kruid ze met currypoeder, peper en zout. Bedruppel ze met olijfolie.
3. Neem een tweede bakplaat en leg hier de schijven zoete aardappel op, bedruppel met olijfolie en kruid met peper en zout. Zet de bloemkool en de zoete aardappel zo'n 35 minuten in de oven.
4. Maak de béchamelsaus. Eens gedikt roer er de zachte geitenkaas onder. Breng op smaak met peper en zout.
5. Lepel een beetje van de béchamelsaus onderaan in een ovenschaal en leg er een lasagnevel op. Leg er wat zoete aardappel en bloemkool op. Lepel opnieuw wat béchamelsaus op, herhaal en werk zo de lasagne af in laagjes.
6. Eindig met de béchamelsaus en strooi er wat gemalen kaas over.
7. Plaats de lasagne zo'n 30 minuten in de oven en serveer.

Kom hier dat ik je seiZOEN

Ravioli met schorseneren en geflambeerde boschampignons



In samenwerking met:

Ingrediënten (4 personen)

- 500 g kant-en-klare ravioli met vulling naar keuze
- 12 schorseneren
- 300 g boschampignons
- 1 citroen(sap)
- 2 el peterselie
- 1 bouquet garni
- cognac
- 1,2 l melk
- 40 g bloem
- 40 g boter
- bakboter

bereidingswijze

1. Leng een liter water aan met het citroensap. Schil de schorseneren en snij ze in stukken van 4 cm. Leg ze meteen in het citroenwater. Kook de schorseneren in de melk met het bouquet garni gaar.
2. Bak intussen de champignons in boter goudbruin. Kruid met peper en zout. Blus met de cognac en flambeer. Hou warm.
3. Giet de schorseneren af en bewaar het kookvocht.
4. Maak een roux met de boter en de bloem. Giet er 1 liter van het kookvocht van de schorseneren bij en roer tot een gladde saus. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout. Schep er de schorseneren en de peterselie onder.
5. Kook de ravioli gaar zoals vermeld op de verpakking.
6. Verdeel de ravioli mooi over de borden, schep er de schorseneren en de champignons op en werk af met een extra takje peterselie.



TIP

Je kan je eigen 'bouquet garni' of kruidentuiltje maken van verse kruiden uit de tuin.

Risotto met jonge prei, spinazie en doperwtjes

Ingrediënten (4 personen)

- 3 sjalotten
- 50 g boter
- 300 g risotto
- 1 glas witte wijn
- 1,2 l groentebouillon
- 4 preiwitten
- 400 g spinazie
- 250 g erwten
- 200 g harde kaas
- 1 tl citroenzeste



Bereidingswijze

1. Snijd de sjalotten zeer fijn. Laat ze zachtjes garen in de helft van de boter.
2. Roer er de rijst gedurende een paar minuten door.
3. Blus met de witte wijn en blijf roeren tot wanneer die volledig geabsorbeerd is. Roer nu telkens een pollepel hete bouillon door de rijst tot hij gaar is.
4. Snijd de prei zeer fijn. Smelt ondertussen de resterende boter in een andere pan en laat de prei lichtjes stoven. Haal van het vuur zodra de prei beetgaar is.
5. Als de rijst bijna klaar is, roer je er de prei, de babyspinazie, de erwtjes, de helft van de kaas en de citroenzeste door. Kruid met peper en zout. Strooi er de rest van de kaas bovenop en serveer meteen.

In samenwerking met:

**LEKKER
VAN BIJ
ONS**



TIP

Om je groente-afval maximaal te verminderen kan je van het groen van de prei soep maken.

Kom hier dat ik je seiZOEN

Salade met peer, venkel, blauweschimmelkaas en tarwekorrels



In samenwerking met:

Ingrediënten (4 personen)

- 250 g tarwegranen
- 2 venkels
- 3 peren
- 1 citroen
- 1 el honing
- 1 bouillonblokje
- 4 g peterselie
- 150 g blauweschimmelkaas
- 1 el honing
- 3 el olijfolie

Bereidingswijze

1. Kook de tarwekorrels beetgaar in 800 ml water met 1 bouillonblokje, giet af en laat afkoelen.
2. Verwarm de oven voor op 185°C
3. Snijd de venkel in partjes en kook ze beetgaar in gezouten water gedurende 5 minuten. Giet af en laat uitlekken.
4. Pers de citroen uit en vang het sap op. Snijd de peer in partjes, verwijder de harde kern en besprenkel met enkele druppels citroensap, houd het overige citroensap apart.
5. Leg de partjes venkel en peer op een bakplaat, besprenkel met olijfolie en honing, kruid met peper en zout. Plaats in de voorverwarmde oven gedurende 25 minuten of tot je goudbruine randjes verkrijgt.
6. Hak intussen de bladpeterselie fijn. Meng de tarwekorrels met 3 eetlepels bladpeterselie, 1 eetlepel citroensap, 3 eetlepels olijfolie, peper en zout.
7. Verdeel de tarwekorrels op een groot bord en beleg met de gekaramelliseerde peer, venkel en stukjes blauwe kaas. Besprenkel met extra honing.



TIP

Zoek een lekkere honing bij een imker in je buurt.

Savooikoolpakketjes met een vulling van gehakt, appel en curry

Ingrediënten (4 personen)

- 1 savooikool
- 1 ui
- 2 kl currypoeder
- 2 appelen
- 500 g gehakt
- 80 g paneermeel
- 1 ei
- 300 ml kippenfond
- 100 g geraspte kaas



Bereidingswijze

1. Haal de harde buitenste bladeren van de savooikool, maak daarna voorzichtig 8 bladeren los. Pocheer de bladeren 1 minuut in gezouten water.
2. Stooft de ui aan in een klontje boter samen met 2 koffielepels currypoeder. Laat 5 minuten stoven op een zacht vuur.
3. Voeg dan de appelblokjes toe en laat nog 3 minuten stoven.
4. Laat afkoelen en meng met het gehakt, ei en paneermeel. Kruid met peper en zout.
5. Maak 8 worstjes van het gehakt en leg ze onderaan een savooikoolblad. Vouw de zijken van het blad naar binnen en rol op.
6. Leg in een beboterde ovenschaal en overgiet met kippenfond. Zet 20 minuten in een voorverwarmde oven op 190°C.
7. Bestrooi met gemalen kaas en zet nog 5 à 10 minuten in de oven op 210°C tot de kaas gesmolten is.

In samenwerking met:



Kom hier dat ik je seiZOEN

Spaghetti met andijvie, spinazie en blauwschimmelkaas



In samenwerking met:

Ingrediënten (4 personen)

- 500 g spaghetti
- 6 plakjes spek
- 1 krop andijvie
- 200 g spinazie
- 2 sjalotten
- 2 teentjes look
- 200 g blauwschimmelkaas
- 6 el panko
- 50 g walnoten
- 50 g rozijnen
- 3 el olijfolie

bereidingswijze

1. Pel de sjalotten en snipper fijn. Fruit de sjalotten en knoflook in bakboter. Snipper de andijvie grof en voeg deze erbij. Laat de andijvie slinken en doe er daarna de spinazie bij. Roer nog een keer om en breng op smaak met peper en zout.
2. Kook de pasta gaar volgens instructies op de verpakking.
3. Bak het spek krokant. Laat goed uitlekken.
4. Zet een pannetje op het vuur met wat olijfolie en bak er het panko en de gehakte walnoten in tot het panko goudbruin is. Hak het spek fijn en meng onder de crumble. Meng er de rozijntjes onder.
5. Zet een pannetje op het vuur met de room en laat er de schimmelkaas in smelten. Roer tot de kaas is opgelost in de saus.
6. Meng de andijvie en spinazie onder de pasta, overgiet met de blauwschimmelkaas saus en werk af met de crumble.



TIP

In plaats van panko kan je ook oud brood verbrossen en gebruiken.

Stoofpotje van rundvlees met pastinaak, pompoen en rammenas

Ingrediënten (4 personen)

- 1 kg rondsstoofvlees
- 1 aardappel
- 2 wortelen
- 1 pastinaak
- 300 g pompoen
- 1 rammenas
- 1 ui
- 33 cl bier
- 50 g boter
- tijm
- peterselie

Bijgerecht

- 1 citroen
- 2 appelen
- 1 mierikswortel



Bereidingswijze

1. Schil de groenten en snijd ze in vrij grote stukken. Houd de appelen, mierikswortel en citroen over voor het bijgerecht.
2. Verhit wat boter in een ovensafe pan, kruid het vlees met peper en zout en schroei het rondom dicht.
3. Draai het vuur lager en doe de groenten bij het vlees. Voeg de tijm toe en stoof de groenten even aan.
4. Blus vervolgens met het bier en zet het deksel op de pan. Zet de pan in de oven en laat anderhalf uur smoren op 170°C.
5. Schil de appelen en de mierikswortel. Rasp de appelen en mierikswortel naar smaak in een kom. Verfris met het sap van een halve citroen.
6. Werk het rundvlees af met flink wat gesnipperde peterselie en serveer met het pittige bijgerecht.

**LEKKER
VAN BIJ
ONS**

In samenwerking
met:



TIP

Oost-Vlaanderen telt verschillende lekkere streekbieren die perfect samengaan met dit recept. Ga op zoek naar een bier dat in je streek gebrouwen wordt en test het uit.



Stoemp met oesterzwammen en spruitjes

ingrediënten (4 personen)

- 100 g abdijskaas
- 600 g bloemige aardappelen
- 300 g spruitjes
- 200 g oesterzwammen
- 150 ml melk
- boter

bereidingswijze

1. Schil de aardappelen en snijd in stukken. Doe de spruitjes en aardappelen in een kookpot. Zet ze onder koud water en breng aan de kook. Kook ze beetgaar in ongeveer 15 minuten.
2. Snijd intussen de oesterzwammen in stukken. Verwarm de boter in een bakpan en bak de oesterzwammen op een hoog vuur. Kruid naar eigen smaak met peper en zout.
3. Rasp de abdijskaas met de grove kant van de rasp en verwarm de ovengrill voor.
4. Giet de aardappelen en de spruitjes af. Maak een stoemp door middel van melk toe te voegen en stamp alles zorgvuldig fijn. Doe er de oesterzwammen bij, roer om en breng op smaak met peper en zout.
5. Verdeel de stoemp over een ovenschaal, bestrooi met de geraspte kaas en plaats onder de grill tot de kaas is gegratineerd.
6. Serveer de stoemp warm bij worsten of geroosterd vlees.



TIP

Niet alleen voor verse producten kan je terecht bij je lokale boer of hoevewinkel maar ook voor verwerkte producten zoals dessertjes, kaas, vleeswaren en vleesbereidingen, fruitsap, confituur, ...

Kom hier dat ik je seiZOEN

Tajine van wintergroenten met witte wijn en citroen



Ingrediënten (4 personen)

- 1 ui
- 1 teentje look
- ½ el rozemarijn
- 1 tl korianderzaadjes
- ½ tl saffraan
- 200 g rapen
- 250 g pastinaken
- 400 g zoete aardappelen
- 200 ml groentebouillon
- 200 g kikkererwten
- 30 ml citroensap
- 150 ml witte wijn
- 100 g olijven
- ¼ bussel peterselie

Bereidingswijze

1. Kneus de korianderzaadjes. Stof de ui en knoflook aan in olijfolie. Voeg de specerijen toe en bak kort mee. Blus met de witte wijn.
2. Roer de groenten hieronder en bevochtig met de bouillon. Laat onder een deksel garen. Voeg de uitgelekte kikkererwten en de olijven toe. Breng op smaak met het citroensap.
3. Hak de platte peterselie fijn en werk hiermee het gerecht af.
4. Serveer met couscous of tarwe.



TIP

Geen zin in voorverpakte groenten & fruit? Neem dan je herbruikbare zakjes en potten mee naar de winkel. Bij een verpakkingsvrije winkel kan je ook droogvoeding, zoals pasta, rijst, noten en zaden kopen.

Bron:



Varkenshaas met gepofte aardappel, pompoen-wortelcrème en blauwschimmelkaas

Ingrediënten (4 personen)

- 2 varkenshaasjes
- pompoen
- 4 wortels
- jonge wortel
- blauwschimmelkaas
- 4 bloemaardappelen
- zure room
- rundsfond
- kaneel
- optioneel look & koriander



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 200°C.

Voor de crème van pompoen en wortel

2. Schil de wortel en kook deze gaar. Schil de pompoen en snijd in grove stukken. Kruid af met peper, zout en kaneel. Bak de pompoen tot ze gaar is. Mix nu alles fijn tot een mooie crème en voeg blauwschimmelkaas toe naar smaak.

Voor de varkenshaasjes

3. Kruid de varkenshaasjes af met peper en zout en kruid naar keuze (koriander werkt zeer goed). Verwarm de braad- of grillpan. Schroei de varkenshaasjes dicht langs alle kanten.
4. Gaar de varkenshaasjes verder in de oven, de tijd varieert van stuk vlees tot stuk vlees (ca. 7–10 min.). Laat het gare stukje vlees even bekomen (5-tal min.). Snij het nu in mooie partjes.

Voor de gepofte aardappelen

5. Was de aardappelen grondig. Snij ze overlans door en kruid af met peper en zout en eventueel wat verse look. Druppel ook wat olijfolie over de aardappelen. Wikkel ze in aluminium. Gaar ze in de oven (ca. 20–30 min.). Blancheer de jonge worteltjes beetgaar en warm ze net voor het dressereren even op in de oven of brand ze even kort af.
6. Werk het gerecht af met toefjes zure room.

Kom hier dat ik je seiZOEN

Appeltaart in glaasjes



Ingrediënten

- 2 persinaasappelen
- 1 appel
- 1 kaneelstokje
- 40 g hazelnoten
- 40 g pistachenoten
- 40 g amandelschilfers
- 4 dadels
- 8 el plattekaas
- 20 g geroosterde amandelschilfers
- 1 snuifje kaneelpoeder

Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappelen uit in een steelpan en leg de uitgeperste sinaasappelen ook in de steelpan.
2. Boor het klokhuis uit de appel en schil de appel. Plaats de appel in de steelpan met sinaasappelsap. Steek het kaneelstokje in de holte van de appel. Stoof de appel ongeveer 10 minuten gaar onder deksel op een zacht vuurtje. Laat de appel uitlekken.
3. Rooster ondertussen de noten in een pan zonder vetstof. Hak de noten samen met de dadels fijn.
4. Vul de glaasjes met geroosterde notenmengeling en een laagje platte kaas.
5. Snijd de appel in 8 stukken en leg ze voorzichtig in de glaasjes. Werk af met geroosterde amandelschilfers en kaneelpoeder.

**LEKKER
VAN BIJ
ONS**

In samenwerking met:

Brulée van geitenkaas met vlierbloesemlikeur

Ingrediënten

- 200 g zachte geitenkaas
- 4 el vlierbloesemlikeur
- 6 el room
- rietsuiker
- peper
- snuifje gedroogde lavendelbloemen



Bereidingswijze

1. Meng de geitenkaas, vlierbloesemlikeur, room en lavendel goed door elkaar. Proef en kruid af.
2. Vul de lepeltjes met de geitenkaassmelting.
3. Bestrooi vlak voor het serveren royaal met rietsuiker en brand af.



TIP

Lekkere, lokale kazen en andere zuivelproducten vind je zeker op een (boeren) markt of in een hoefwinkel.

Kom hier dat ik je seiZOEN

Crumble met havermout en braambessen



Ingrediënten

Crumble

- 120 g boter
- 50 g havermoutvlokken
- 50 g amandelschilfers
- 70 g bloem
- 80 g rietsuiker
- kaneelpoeder

Fruit

- 500 g braambessen
- 2 el maïszetmeel
- 2 el gembersiroop

bereidingswijze

Maak eerst de crumble

1. Snijd de boter in kleine blokjes. Meng de havermoutvlokken, amandelschilfers, bloem, rietsuiker en kaneel. Kneed er met je vingers de boter door, zorg ervoor dat het een korrelige mengeling blijft.

En verder

2. Verwarm de oven voor op 185°C.
3. Doe de braambessen, maïszetmeel en gembersiroop in een ovenschaal en meng goed.
4. Bestrooi met de crumble en zet in een voorverwarmde oven op 185°C gedurende 25–30 minuten.
5. Serveer warm, lauw of koud.
Eventueel met slagroom, zure room, yoghurt of ijs.

LEKKER
VAN BIJ
ONS

In samenwerking met:

Rolls met framboos en yoghurt

Ingrediënten

Deeg

- 350 g patisseriebloem
- 3 kl bakpoeder
- 150 g volkorenbloem
- 70 g rietsuiker
- 1 kl vanille-extract
- 400 g volle yoghurt
- 90 ml plantaardige olie

Vulling

- 250 g frambozen
- 2 el rietsuiker

Extra

- 2 el rietsuiker
- 1 el boter



bereidingswijze

1. Meng de patisseriebloem, volkorenbloem, bakpoeder en suiker. Voeg de yoghurt, vanille-extract en olie toe en kneed met een keukenrobot kort tot een egaal beslag.
2. Bestrooi een oppervlak met bloem en rol het deeg uit tot 1 cm dikte in een lange rechthoekige vorm.
3. Beleg met frambozen en bestrooi met de rietsuiker. Rol nu het deeg in de lengte op tot een lange rol.
4. Snijd in plakjes van 2 cm.
5. Verwarm de oven voor op 185°C
6. Vet een bakvorm in met 1 eetlepel boter en bestrooi met 2 eetlepels rietsuiker en vul met de rolletjes met de vulling naar boven. Leg de rolletjes op 5 mm afstand van elkaar omdat ze nog lichtjes rijzen.
7. Plaats in een voorverwarmde oven op 185°C gedurende 25–30 minuten. Serveer lauw of koud.



In samenwerking met:

**LEKKER
VAN BIJ
ONS**

TIP

Door je eigen deeg te maken bespaar je plastic afval uit. Afhankelijk van het ras kan je ook in oktober nog frambozen vinden. Zo niet vervang het rode fruit door ander seizoensfruit.

Kom hier dat ik je seiZOEN

Tiramisu



Ingrediënten

- 250 ml mokka-koffie
- 125 g boter
- 75 g rietsuiker
- 1 stuk citroen
- 100 gr cacaopoeder
- 400 g choco koekjes
- 800 g zijden tofu
- 2 stuks peer
- 2 el sinaasappelsap

Bereidingswijze

1. Laat de boter smelten op een zacht vuurtje, zet opzij. Mix de zijden tofu met de suiker, voeg 2 el sinaasappelsap en de citroenzesten toe. Voeg de gesmolten (plantaardige) boter langzaam toe terwijl je zacht verder mixt.
2. Dop de koekjes stuk voor stuk even in de koffie en leg zo een eerste laag op de bodem van een ovenschaal (1). Giet wat van de tofu-mengeling over de koekjes (2), hou genoeg over om dit een aantal lagen te herhalen. Schik hierover vervolgens een deel van de peertjes (3). Herhaal 1, 2 en 3 naar hartenlust. Eindig met een laag tofu.
3. Bestrooi het geheel met de cacaopoeder. Klaar.



TIP

Voor producten, zoals cacao en koffie, die niet lokaal geteeld worden, kan je kiezen voor fairtrade. Ga ze halen in een fairtrade-winkel of kijk in de supermarkt uit naar het Fairtrade label.

Bron:



OXFAM
België

Yoghurtcake met yacon

Ingrediënten

- 125 g natuuryoghurt
- 250 g suiker
- 250 g zelfrijzende bloem
- 1 zakje vanillesuiker
- 115 g zonnebloemolie of maïsolie
- 3 eieren
- 50 g walnoten
- 1 yacon knol (200 g)



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 170 °C.
2. Meng de yoghurt, de suiker, de olie en de eidooiers samen. Voeg de bloem toe.
3. Klop de eiwitten stijf en meng deze door het mengsel.
4. Hak de walnoten fijn en snij de yacon in fijne blokjes.
5. Meng de stukjes yacon en de gehakte walnoten door het deeg. Doe het deeg in een bakvorm en bak 40 à 45 minuten op 170°C.

Bron:



TIP

Door groenteabbonementen leer je vergeten groenten kennen, maar ook nieuwe groenten, zoals yacon, die hier vroeger niet geteeld werden.



Seizoenskalender

De seizoenskalender helpt je groenten en fruit van het seizoen kiezen. Kies voor klimaatgezonde producten: van het seizoen, uit eigen streek en afvalarm. Dat scheelt ook in je portemonnee.

het hele jaar door
aardappel
champignon
groene selderij
prei · rode biet
ui · wortel

| | januari | februari | maart | april | mei | juni | juli | augustus | september | oktober | november | december |
|---------------------|---------|----------|-------|-------|-----|------|------|----------|-----------|---------|----------|----------|
| asperge | | | | | | | | | | | | |
| aubergine | | | | | | | | | | | | |
| bleekselderij | | | | | | | | | | | | |
| bloemkool | | | | | | | | | | | | |
| broccoli | | | | | | | | | | | | |
| courgette | | | | | | | | | | | | |
| doperwt en peultjes | | | | | | | | | | | | |
| knolselderij | | | | | | | | | | | | |
| komkommer | | | | | | | | | | | | |
| koolrabi | | | | | | | | | | | | |
| kropsla | | | | | | | | | | | | |
| paprika | | | | | | | | | | | | |
| pastinaak | | | | | | | | | | | | |
| pompoen | | | | | | | | | | | | |
| prinsessenboon | | | | | | | | | | | | |
| raap | | | | | | | | | | | | |
| radijs | | | | | | | | | | | | |
| rodekool | | | | | | | | | | | | |
| savooikool | | | | | | | | | | | | |
| spinazie | | | | | | | | | | | | |
| spitskool | | | | | | | | | | | | |
| spruiten | | | | | | | | | | | | |
| tomaat | | | | | | | | | | | | |
| veldsla | | | | | | | | | | | | |
| venkel | | | | | | | | | | | | |
| witlof | | | | | | | | | | | | |
| witte kool | | | | | | | | | | | | |
| aardbei | | | | | | | | | | | | |
| appel | | | | | | | | | | | | |
| blauwe bes | | | | | | | | | | | | |
| druif | | | | | | | | | | | | |
| framboos | | | | | | | | | | | | |
| kers | | | | | | | | | | | | |
| kiwibes | | | | | | | | | | | | |
| peer | | | | | | | | | | | | |
| pruim | | | | | | | | | | | | |
| rabarber | | | | | | | | | | | | |

Colofon

Uitgegeven in opdracht van de deputatie van de Provincie Oost-Vlaanderen.

Beleidsverantwoordelijke/verantwoordelijke uitgever:
gedeputeerde Leentje Grillaert, bevoegd voor Landbouw & Platteland

Samenstelling: Provincie Oost-Vlaanderen ism Lekker Oost-Vlaams, Lekker van bij ons, ProVeg vzw, Oxfam België, ...

Vormgeving & drukwerk: Provincie Oost-Vlaanderen

Foto's: Provincie Oost-Vlaanderen, Lekker Oost-Vlaams, Lekker van bij ons & ProVeg vzw

Tweede publicatie: oktober 2023

Depotnummer: D/2022/5139/7

