



Tuingroep De Molenaar

Zuiderzeelaan 131
1131 RA LANDSMEER

Oogstmaaltje Recepten van ons maaltje van zaterdag 7 oktober 2023

De lekkerste hapjes van De Molenaar



Op zaterdag 7 oktober hebben we samen genoten van onze oogst. Veel tuinders hebben iets lekkers gemaakt.

De recepten hebben we in dit boekje verzameld. Zo kun je thuis nog eens genieten van alle heerlijkheden.

Recepten

<i>Pompoenpannenkoek met goijbessen en amandelen</i>	3
<i>Gazpacho</i>	4
<i>Vegan pompoentaartje</i>	5
<i>Roerbakgroenten en kruiden uit de tuin</i>	6
<i>Saucijzenbroodjes met kip en pompoen</i>	7
<i>Hartige taart</i>	8
<i>Gevulde pepers</i>	9
<i>Gevulde druivenbladeren</i>	10
<i>Pompoenstukjes met walnoot uit de oven</i>	11
<i>Aardappelkoekjes</i>	11

Dit boekje is gemaakt door Willy Keizer (samenstelling, foto's en redactie) en Dick Visser (eindredactie en opmaak)

Pompoenpannenkoek met goijbessen en amandelen

Ingrediënten

Stukken pompoen hoeveelheid naar
eigen inzicht
Handje goijbessen
2 soorten meel bijvoorbeeld
rijstmeel en tapiocameel
Amandelen



Bereiding

1. Stoom de pompoen gaar.
2. Meng de gestoomde pompoen met de goijbessen en het meel.
3. Stort het mengsel in een pan, bestrooi met amandelen.
4. Bak het geheel tot het wat steviger is en begint te kleuren.

Gazpacho



Ingrediënten

Tomaat
Geroosterde paprika
Selderij
Bieslook
Knoflook
Ui
Groentebouillon
Gembersiroop
Rode peper
Komkommer
Marjolein
Laurier
Oregano
Basilicum

Bereiding

1. Warm alle ingrediënten in een pan en laat kort doorkoken.
2. Verwijder het laurierblad en pureer de Gazpacho.
3. Laat afkoelen en serveer gekoeld.

Vegan pompoentaartje

Ingrediënten

Taartbodem quichedeeg of bladerdeeg
Een courgette zonder zaadlijst in dunne plakjes schaven
Een paprika
Een ui
Ei vervanger voor 3 eieren
Kookroom (vega)
Kruiden naar keuze
Zout en peper

Bereiding

1. Verwarm de oven op 180°.
2. Geschaafde courgette met (selderij)zout in vergiet doen en uit laten lekken.
3. Ei vervanger en kookroom mengen.
4. Kruiden toevoegen.
5. Ui en paprika kleinsnijden en in beetje olie bakken.
6. Courgette uitknijpen en met paprika/ui mengsel bij eimengsel doen.
7. Taartboden in vorm doen, met vork gaatjes in de bodem prikken en bestrooien met paneermeel.
8. Courgettemengsel in vorm in zoals beschreven staat bij de taartbodem bakken in de oven.
9. Bak de taart ± 35 minuten.



Roerbakgroenten en kruiden uit de tuin

Ingrediënten

Rijpe groenten uit de moestuin

Kruiden uit de tuin

Bereiding

1. Snij diverse rijpe groenten uit de moestuin en roerbak deze in een beetje olie.
2. Voeg kruiden naar smaak toe.



Saucijzenbroodjes met kip en pompoen

Ingrediënten

8 plakjes roomboterbladerdeeg (pakje
10 stuks, diepvries)
½ flespompoen
300 g kipgehakt of vega gehakt
2 eieren
20 g paneermeel
Zout
Peper
Naar smaak Ras el Hanout of masala

- grove rasp
- bakpapier
- bakkwast



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Laat het bladerdeeg ontdooien op het aanrecht.
3. Snijd de schil van de pompoen en verwijder de pitten en draderige binnenkant met een lepel. Rasp het vruchtvlees met een grove rasp.
4. Meng met het gehakt met 1 ei. Voeg het paneermeel toe en kneed goed. Verdeel het gehakt in 8 porties en maak er rolletjes van.
5. Verdeel het bladerdeeg over een met bakpapier beklede bakplaat.
6. Leg de rolletjes op de plakjes bladerdeeg, op 1/3 cm van de rand.
7. Vouw het deeg over het gehakt en druk de randen met behulp van een vork rondom goed dicht.
8. Klop het overgebleven ei los en bestrijk hier met de bakkwast de saucijzenbroodjes mee.
9. Bak in het midden van de oven in ca. 20 min. goudbruin en gaar.

Hartige taart

Ingrediënten

Diepvries of pak hartige taartdeeg

Uien in dunne ringen

Courgette in plakjes

Champignons in plakjes

Tomaat in plakken

3 Eieren

Geraspte kaas

Bereiding

1. Verwarm de oven op 180°.
2. Laat het diepvries taartdeeg ontdooien of maak het deeg volgens aanwijzingen op het pak.
3. Verdeel de groente over de taartbodem.
4. Klop de eieren los en giet deze over de groenten.
5. Strooi de geraspte kaas erover.
6. Bak de taart in 30 tot 35 minuten gaar.



Gevulde pepers

Ingrediënten

Groene pepers, zaadlijsten verwijderd

Vulling:

Rijst, ongekookt

Gehakte ui

Gehakte tomaat (zonder
pitjes)

Tomatopuree

Peperpuree

Gehakte peterselie

Rode en zwarte peper

Zout

Olie



Bereiding

1. Houdt de groene pepers apart.
2. Vermeng alle ingrediënten voor de vulling en roer deze door elkaar.
3. Vul hiermee de pepers.
4. Zet de pepers in een pan in een laagje water.
5. Breng aan de kook en laat een half uur zachtjes koken.

Gevulde druivenbladeren



Ingrediënten

Druivenbladeren

Vulling:

Een beker rijst kort
gekookt

Wat gehakt naar eigen
invulling

1 ui gehakt

½ beker olijfolie

Munt

Peper

Peterselie

Citroen

1 eetlepel tomatenpuree

Bereiding

1. Druivenbladeren 10 minuten in warm water voorkoken enigszins laten afkoelen.
2. Ingrediënten voor de vulling mengen.
3. Schepje vulling op een druivenblad leggen, punt naar het midden vouwen en strak oprollen.
4. Strak in een pan leggen.
5. Water erop tot de rolletjes net bedekt zijn en 20 minuten koken.

Pompoenstukjes met walnoot uit de oven

Ingrediënten

Pompoen
Suiker
Walnoten



Bereiding

1. Pompoen in stukjes snijden, 2 bekertjes suiker erdoor roeren en 20 minuten in de oven op een lage temperatuur verwarmen.
2. Walnoten fijnhakken en over de pompoen strooien.

Aardappelkoekjes

Ingrediënten

± 1 kg aardappel (licht kruimig)
2 eieren
2 eetlepels meel
2 theelepels gedroogde peper
Kruiden naar smaak. (peterselie,
oregano, tijm etc.)
Zout



Bereiding

1. In een koekenpan olie verwarmen en met een eetlepel steeds kleine hoopjes aardappelbeslag in de pan doen.
2. Iets platdrukken en aan beide kanten bakken tot de koekjes gaar zijn.

