

Pastinaak-wortel schotel



met walnoten

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 400 gram wortels (bij voorkeur regenboogwortels)
- 400 gram pastinaak
- 4 teentjes knoflook
- Geraspte schil van 1 sinaasappel
- Wat rozemarijnnaaldjes
- 100 gram walnoten
- 200 gram crème fraîche
- 150 gram belegen kaas
- 2 eieren
- 1 theelepeltje paprikapoeder
- Zout

Bereiding:

1. Een pan met 5 cm. water en wat zout aan de kook brengen.
2. De wortels en pastinaken wassen, schillen en in vingergrote stukken snijden.
3. De wortels en pastinaken 1 minuut goed laten doorkoken en dan afgieten.
4. De oven voorverwarmen op 200°C.
5. Een ovenschaal invetten met wat boter.
6. De sinaasappel wassen en de schil raspen.
7. Knoflook heel fijn snijden.
8. De wortels en pastinaken in de ovenschaal doen.
9. Hierover rozemarijn, sinaasappelschil en knoflook strooien.
10. Walnoten fijnhakken.

11. Kaas rapen.
12. Crème fraîche en kaas samen losroeren in een kommetje, op smaak brengen met paprikapoeder en over de groenten verdelen.
13. Tot slot de walnoten over de schotel strooien.
14. In circa 30 minuten gaar bakken in de oven.

Smaakt er goed samen met veldsla en gekookte granen.

Slagroom

Slagroom is het vetste gedeelte van melk en heeft een melkvetgehalte van 30-40%. Ongeklopt is slagroom licht verteerbaar, stijfgeklopt is slagroom iets zwaarder te verteren.

Zure room

Zure room wordt gemaakt met room en melk met een melkvetgehalte van ten minste 10%.

Om er zure room van te maken wordt de room aangezuurd met melkzuurbacteriën, de room wordt zo lichter verteerbaar en langer houdbaar. Zure room is geschikt voor koud gebruik.

Crème fraîche

Crème fraîche is ook een zure room, maar wordt gemaakt van room met een vetgehalte van minstens 35%. Crème fraîche kan daardoor goed in warme gerechten worden verwerkt zonder te gaan schiften.

Dit recept komt uit *Herbst, Winter, Gemüse* (ISBN 9783833834387) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*. www.voedwel.nl

Recept: 1403
Hoofdgerecht
Seizoen: herfst-winter