

Pompoen-biet-taartjes



Feestelijke restverwerking

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 4 plakjes bladerdeeg
- 1 rauwe rode biet (200 gram)
- Stukje rauwe pompoen (200 gram)
- 1 theelepeltijm
- 2 teentjes knoflook
- 2 sjalotjes
- 2 eetlepels vloeibare honing
- 2 stuks steranijs
- 2 eetlepels Balsamico azijn
- Zout
- Peper

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180-200°C.
2. Bladerdeeg laten ontdooien.
3. 4 ronde vormpjes (10 cm. Ø) invetten met wat olijfolie.
4. Bietje schillen met een dunschiller, doormidden snijden en de helften in dunne plakjes.
5. Oranje pompoen hoeft niet geschild te worden, in dunne plakjes snijden.
6. Pompoen en bietjes bestrooien met wat zout en peper.
7. Sjalotjes en knoflook pellen en in dunne plakjes snijden.
8. Honing + 1 eetlepel water en steranijs in een pan met een dikke bodem, al roerend laten karamelliseren op een niet te hoog vuur.

9. Sjalot, knoflook en tijm toevoegen en even mee laten pruttelen.
10. Van het vuur af blussen met de Balsamico azijn.
11. Vormpjes vullen met de karamel.
12. Daarop de schijfjes pompoen en biet schikken.
13. Vormpjes afdekken met bladerdeeg, een beetje rond bijgesneden, goed aandrukken
14. Met een vork gaatjes prikken in het bladerdeeg.
15. In circa 20 minuten goudbruin bakken in het midden van de oven.
16. Iets af laten koelen en omgekeerd op een bord storten.

Het is een hele lijst en het lijkt daardoor misschien ingewikkeld, maar dat valt reuze mee.

Lekker als bijgerecht bij bladgroenten en (aardappel)puree.

Steranijs

Steranijs is als specerij erg herkenbaar aan de vorm. De smaak lijkt op die van anijszaad, zoet en kruidig. De smaak zit vooral in de stervormige vrucht, deze kan wel 8-12% etherische oliën bevatten.

Steranijs is een vrucht van een groenblijvende boom en wordt tegenwoordig veel in Zuid-China verbouwd, de boom is familie van de Magnolia.

Steranijs wordt in onze omgeving vaak gebruikt om gerechten en dranken een zoete smaak te geven.

Deze specerij wordt ook vaak gebruikt in kruidentheemengsels.

Steranijs bevordert de eetlust en is ondersteunend voor de spijsvertering. Ook te gebruiken bij maagkrampen en hoest (als thee).

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1256
Bijgerecht
Seizoen: herfst, winter