

Raapstelen Quiche



Ingrediënten:

- 6 plakjes bladerdeeg
- 2 bosjes raapstelen
- 1 ui
- 1 bosje daslookblad of knoflookblad of lenteui
- 1 eetlepel olijfolie
- 3 eieren
- 3 eetlepels room (koe of plantaardig)
- 1 theelepels komijnzaad
- zout
- 150 gram geraspte belegen kaas
- 3 eetlepels haverhout

Bereiding:

1. Ontdooi de plakjes bladerdeeg.
2. Verwarm de oven voor op 200°C.
3. Vet een springvorm van 22 cm. ø
4. Bekleed de springvorm met bladerdeeg, losse stukjes plak je aan elkaar met een beetje water.
5. Prik met een vork veel gaatjes in de bodem. Bestrooi de bodem met haverhout.

6. Snij de wortels van de raapstelen en was ze in ruim water. Breng de raapstelen met aanhangend water aan de kook en laat ze 2-3 minuten slinken. Direct uit laten lekken in een vergiet.
7. Verwarm een braadpan, zodra de pan warm is de olie toevoegen.
8. Snipper de ui en smoor deze op een laag vuur in de olie.
9. Snij de daslook in fijne reepjes en smoor dit zachtjes mee.
10. Snij de uitgelekte raapstelen fijn.
11. Maal in een vijzel het komijnzaad tot poeder.
12. Klop in een kom de eieren, room en zout los. Meng er de raapstelen, uimengsel, kaas en komijnzaad door.
13. Vul de springvorm met dit mengsel.
14. Bak de quiche in het midden van de oven in circa 30-40 minuten goudbruin.

Dit feestelijke gerecht smaakt heerlijk als lunch samen met een wortelsalade. Of samen met gestoofde bietjes en aardappelpuree als warme maaltijd.

Raapstelen

Raapstelen is een echt vroeg lentegewas. Het zijn eigenlijk de jonge plantjes van bepaalde koolsoorten of rapen. Ze worden altijd met wortel en al geogst en meestal per bosje aangeboden, na aankoop kan je ze het beste (kort) bewaren als een bos bloemen: in een pot of vaas met een laagje water, maar op een koele plaats. Zo blijven ze langer vers en knapperig.

Dit recept komt van **Goed-Gevoed**, Jeanette Matser, *natuurvoedingskundige* www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2022006
Gerecht: bijgerecht
Seizoen: voorjaar