

BioGezond koken

Voor deze maand stellen we u enkele feestelijke gerechten voor. Alle ingrediënten van de herfst zijn aanwezig: noten, boschampignons, knolselder, witloof en veenbessen. En omdat het niet altijd vegetarisch hoeft te zijn hebben we gekozen voor een stukje wild. Probeer zeker de gerookte champignons en de veenbeswafeltjes eens uit. Je zal verbazing oogsten aan de feesttafel! Geniet van al het mooie van dit eindejaar en leg voor volgend jaar de lat wat hoger, zodat je er makkelijk onderdoor kan.

Zalig kerstfeest en een gelukkig Nieuwjaar!

- Ludo Slaets-

Wafeltjes met veenbessen

Ingrediënten:

- 250 gr. bio bladerdeeg
- 25 cl. bio sinaasappelsap
- 200 gr. bio veenbessen
- 2 el. bio rietsuiker

Bereidingswijze:

- Breng het sinaasappelsap aan de kook met de suiker.
- De veenbessen toevoegen en terug doorkoken tot deze open barsten, dan zachtjes laten garen, regelmatig roeren.
- Laat afkoelen.
- Het bladerdeeg openrollen, de helft bestrijken met de veenbessen en de andere helft erover plooiën.
- Snij in gewenste vorm, aangepast aan de grootte van het wafelijzer en bak af op hoge temperatuur.
- Heel lekker als begeleiding bij wildschotels.



Amandelsoep met gerookte champignons

Ingrediënten:

- Bio kokosolie
- 2 teentjes bio look
- 1 bio ui
- 1 bio courgette geschild
- 3 wit van bio prei
- 1 liter bio amandelmelk
- 1/2 bio knolselder
- 150 gr. boschampignons

Bereidingswijze:

- Snij de groenten en de look in stukjes en fruit aan in een beetje kokosolie, zonder te laten kleuren.
- Bevochtig met 1 liter water en 1 liter amandelmelk en laat zachtjes gaar sudderen.
- Rook ondertussen de champignons in een rookventje gedurende een 25-tal minuten op max. 65 graden.
- Mix de soep en dien op met de champignons.