

EET JE
UITZICHT



h e r f s t



Soep van Courgette, Gele Kalebas (pompoen) Appel en Hop

[Kalebassen zijn eetbaar als ze niet bitter zijn]

Snijd de courgette en kalebas fijn en fruit licht in een pan met een klein beetje olie totdat ze zacht zijn. De groentes mogen niet bruin worden. Blus af met een klein beetje witte (wijn)azijn en wacht dan even totdat het zuur verdampt is. Voeg 1,5 keer de hoeveelheid water toe laat 15 minuten zachtjes koken. Voeg de fijn gesneden appel toe en laat nog 5 minuten sudderen.

Pureer de soep met een staafmixer, proef, voeg zout en/of peper toe en laat nog even staan met de hop of serveer direct.



EET JE UITZICHT

Eekhoortjes brood met stinkzwam & ei

Jonge stinkzwammen zijn goed eetbaar en net als andere (eetbare) paddenstoelen erg lekker als je ze bakt. Vooral in een klein beetje roomboter als je dat nog hebt.

Snijd de paddenstoelen in plakken of partjes en bak ze op middelhoog vuur in een koekenpan. Kook ondertussen de eitjes 4 minuten (zachtgekookt). Pel deze en serveer bovenop de paddenstoelen.



Eikeltjesmelk

Eikels bevatten tannine, maar worden eetbaar als je ze kookt of roostert. Voor de eikeltjesmelk kook ik ze eerst (10 min in water), daarna pel ik ze en rooster ik ze in een droge koekenpan waarna de nootachtige smaak een beetje gaat lijken op die van een hazelnoot of walnoot. Eikels zijn van zichzelf melig, maar het aroma is erg rijk.

Voor de eikeltjesmelk gebruik ik de helft van de rauwe melk en verwarm deze met de geroosterde, fijngehakte eikels. Deze laat ik een uurtje trekken en daarna zeef ik de melk, voeg de overige rauwe melk toe en serveer de melk lauwarm.

(deze melk is ook heel goed te gebruiken voor pap, pudding of ijs)

h e r f s t