

## **Lentebodes**

Nu het maart is hoor je s 'morgens als je wakker wordt de vogels al volop fluiten. Ik heb eens van en vogelaar gehoord dat ze in maart het meest actief zijn om de vrouwtjes te lokken. Het is fijn als je bij het wakker worden, het vrolijke gekwetter waarneemt. Het betekent ook dat de lente toch echt in aantocht is. De maand maart is voor mij altijd nog even doorbijten voordat we echt naar buiten kunnen en weer buiten kunnen leven!. Het land maakt zich op voor een nieuw groeiseizoen.! WE zijn zoveel als het kan met de huidige nattigheid bezig om stukken in de tuin klaar te maken voor het zaaien en planten. De laatste wintergroenten gaan eruit. Deze maand is het ook altijd wat sober met het aanbod in groenten. We moeten echt puzzelen om een leuke tas samen te stellen. Gelukkig is dat nu ook weer gelukt.! Met deze groenten kript u in ieder geval uw weerstand goed op, zodat u virussen goed kunt weerstaan!!

We verheugen ons op volgende maand als de koeien weer naar buiten kunnen. De koeiendans staat op 4 april gepland, en ik houd u op de hoogte als het anders wordt.! Ook dit jaar maken we er weer een feestje van en nodigen we u allemaal uit om dit mee te beleven. Het uitlopen van de struiken, en bomen gaat ook beginnen, geniet van deze prille lentebodes!!



Deze week in de tas:

**Groenten:** prei, koolrabi, zuurkool, champignons/ui, rode biet

**Fruit:** appels, bananen, bloedsinaasappels, avocado

## **Gebakken koolrabi met een romige saus**

**Ingrediënten** 2 personen: 2 koolrabi's, zeezout,, 2 el bloem, 30 g boter, vers gemalen witte peper. voor de saus: 150 g crème fraîche 1 el tomatenpuree 1 tl honing

**Bereidingswijze:** Snijd het blad van de koolrabi en snijd de geschilde koolrabi's in dikke plakken. Kook ze 15 min in water met wat zout. Laat ze na het koken goed uitlekken. Bestrooi de plakken met een weinig zout en haal ze door de bloem. Verhit de boter in de koekenpan en bak de plakken aan beide kanten goudbruin. Maal er wat peper over. Roer voor de saus crème fraîche, honing en tomatenpuree door elkaar. Laat de saus doorwarmen. Leg de gebakken koolrabi plakken op een bord en giet de saus erover. Lekker met winterpostelein en pasta of aardappelpuree.

## **Gestoofde zuurkool met abrikozen**

**Ingrediënten** 2 personen: 1 pak zuurkool, 1 kleine pompoen 2 handjes rozijnen, 12 abrikozen of 1 grote appel, (vegetarische) worst of kaas, evt. gebakken ui en knoflook

**Bereidingswijze:** Knijp veel vocht uit de zuurkool en verspreid het in een hapjespan of wok.

Verspreid de in blokjes gesneden pompoen eroverheen (de oranje soort hoeft niet geschild te worden). Eventueel een laagje ui en knoflook erover.

Doe er ter versiering abrikozen, appelschijfjes, worst en/of kaas over en laat het ongeveer 20 min stoven.

Tip: heerlijk geserveerd met een salade. Dit gerecht is goed van tevoren klaar te maken. Voeg dan wel de appel op het laatste moment toe om te voorkomen dat het bruin wordt.