

Voor vier personen

Tuinderij Eyckenstein

www.landgoedgroenten.nl

Raapstelen

Raapstelen zijn een typische voorjaarsgroente. Ze zijn sappig en knapperig. Je kunt ze erg goed rauw eten in stampot en salades. Maar koken kan ook. Bewaren kan slechts even door ze met de steeltjes met wortels in een pot met een laagje water te zetten en er een plastic zak overheen te trekken. Slappe raapstelen kan je ook een paar uur in een bak met koud water leggen om bij te laten trekken.

Raapstelenstampot met katenspek of kaas (AllerHande)

4 bosjes raapstelen
3 bosuitjes
150 gram katenspek of 200 gram blokjes kaas
1,5 kilo aardappels
scheut melk
eventueel 125 roomkaas met knoflook
versgemalen peper

Kook de aardappelen gaar.

Ondertussen worteltjes van de raapstelen snijden. Raapstelen wassen, droog slaan en in reepjes snijden. Bosuitjes schoonmalen en in dunne ringetjes snijden. Katenspek in reepjes snijden (of kaas in blokjes). Spek in droge koekenpan al omscheppend verwarmen. Stamp de gare aardappelen met de melk tot een gladde puree. Roomkaas en spek door puree scheppen. Raapstelen en bosui erdoor scheppen en de puree kort zachtjes roerend verwarmen. Op smaak brengen met peper.

Lentesalade met ei en peterselie (AllerHande)

2 eieren
2 bosjes raapstelen
2 eetlepels amandelschaafsel
2 takjes verse peterselie
takjes verse bieslook
3 eetlepels balsamicoazijn
3 eetlepels olijfolie
zout en peper

Eieren in 10 minuten hard koken. Intussen worteltjes van de raapstelen snijden. Raapstelen wassen en goed laten uitlekken in vergiet. Amandelen in droge koekenpan goudbruin roosteren. Peterselie en bieslook fijn knippen. Raapstelen fijn snijden. Olie en azijn mengen. Door de raapstelen de peterselie, bieslook en de dressing scheppen. Om smaak brengen met zout en peper. Opscheppen en ei en amandelen erover strooien.



Raapstelensalade met avocado en peterseliedressing (AllerHande)

2 bosjes raapstelen
1 limoen
1 rijpe avocado
250 gram kleine tomaatjes
30 gram peterselie
1 teentje knoflook
5 eetlepels olijfolie
zout en peper

Worteltjes van raapstelen snijden. Raapstelen wassen en droog slaan. Limoen uitpersen. Avocado schillen, halveren en pit verwijderen. Avocado in blokjes snijden. Direct besprenkelen met 1 eetlepel limoensap.
Tomaatjes wassen en halveren. Peterselie grof knippen. Knoflook pellen.
In keukenmachine of met de staafmixer de peterselie, knoflook, olie, rest van limoensap, zout en peper tot een dikke dressing pureren.
Raapstelen iets fijn snijden. Raapstelen, avocado en tomaatjes door elkaar scheppen.
Dressing erover sprenkelen.

Raapstelensoep met ei (AllerHande)

2 eieren | 3 bosuitjes | 2 middelgrote aardappelen | 25 gram boter | 1 liter kruidenbouillon van tablet | 300 gram raapstelen

Eieren in 6-7 minuten net hard koken. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Aardappels schillen en in kleine blokjes snijden.
In soeppan boter verhitten. Bosuitjes en aardappelblokjes 2 minuten zachtjes bakken. Bouillon toevoegen, aan de kook brengen en op laag vuur ongeveer 10 minuten laten koken.
Paar raapstelen achter houden voor garnering en de rest grof snijden. Gesneden raapstelen 3 minuten in de soep laten meekoken.
Eieren pellen en in plakjes snijden.
Soep met staafmixer of keukenmachine pureren. Op smaak brengen met zout en peper.
Soep opscheppen en garneren met plakjes ei en raapstelen.
Lekker met toast en boter.

Raapstelen met pasta (odin)

Farfalle of andere pasta voor 4 personen
2 bosjes raapstelen
2 dl crème fraîche
2 uien
2 tenen knoflook, geperst
2 theelepels gedroogde basilicum of 2 eetlepels pesto van basilicum
olijfolie, peper en zout

Pasta beetgaar koken.
Worteltjes van raapstelen snijden, raapstelen wassen en klein snijden en met aanhangend water in een pan op laag vuur enkele minuten laten slinken.
Ui in dunne ringen snijden en met de knoflook fruiten in wat olie.
Raapstelen toevoegen en crème fraîche er door roeren. Op smaak brengen met peper, zout, basilicum of pesto.
Pasta afgieten en een eetlepel olijfolie er door scheppen (tegen het plakken) en direct serveren met de raapstelensaus erover heen. Variatie extra lekker: door de raapstelensaus kunt u vlak voor het serveren een aantal eetlepels zachte geitenkaas of kwark roeren.