

## Herfst recepten

- witte kool pikkel
- **Kikkererwten stoofpot met groentjes,ronde rijst,chapati's en zeewier.**
- **Dessert van granenmelk en maïsgriesmeel(polenta) met bosvruchtensaus.**
- **Humus (broodsmeesel)**
- **Hazelnoot- muesli koekjes**

### Dessert van maïsgriesmeel en granenmelk:

- 1 liter granenmelk of soja/rijstmelk
- 200 gram maïsgriesmeel.of tarwegriesmeel
- snufje zeezout.
- rijststroop naar keuze en smaak.
- een potje bosvruchtenjam.(dit hoeft niet erbij,maar kan af en toe omdat het erg yin is)
- wat diksap.

Breng de granenmelk aan de kook in een pan met dikke bodem en voeg een snufje zeezout toe.Als de melk kookt dan voeg je daar al roerende de polenta bij totdat je een mooie gebonden massa hebt.Breng op smaak met rijststroop en giet in dessertschaaltjes.

Breng in een klein steelpannetje de jam op een goeie warme temperatuur(niet koken!)en zoet hem met diksap.Als de pudding een beetje begint af te koelen dan giet je de warme saus over het dessert en serveert hem dan lauw op.

### Kikkererwtenstoofpot met groentjes:

- ±250 gram rauwe **kikkererwten** een nacht of een hele dag in de week zetten met een stuk **kombu zeewier** erbij (dit vergemakkelijkt de vertering en verkort de kooktijd) daarna met voldoende vocht (liefst met een snelkookpan) aan de kook brengen.(Je kunt natuurlijk om tijd te sparen ook een potje gare kikkererwten gebruiken.)Als de erwten koken dan kan de pit lager gezet worden en laat je alles op ±40a45 min gaar worden.
- Zet in een kommetje **5 gedroogde abrikozen in de week.**
- Een **ui** snipperen,2 **wortelen** schoon boenen en in schuine plakken snijden,een **pompoen** doorsnijden en pitten eruit halen,een helft in blokjes snijden,een **stuk daikon** in stukjes snijden.**1/4 van een spitskool,chinesekool of savooiekool** in reepjes snijden,Alles apart op een bordje leggen,
- Olie**(sesam)verhitten in een braadpan en hierin alle groenten één voor één fruiten ,te beginnen met de ui en de koolreepjes,dan daikon,wortel en pompoen toevoegen.Dan het stuk gare kombu in blokjes snijden en toevoegen met **een laurierblad,3 kruidnagels** en wat gemalen komijn en koriander (liefst uit de molen)
- Dit alles zo'n 15a20min laten stoven.
- Ondertussen **de rijst** in een pan doen (1/2 kop p.p op 1 kop zuiver water) ,wat **zeezout** erbij en dan ±30 min laten koken(kijk op verpakking voor juiste kooktijd,kan per soort verschillen).

- Kikkererwten controleren op gaarheid en dan door een zeef of vergiet scheppen en kookvocht bewaren voor de soep.
  - De abrikozen klein snijden en samen met de kikkererwten onder de groenten roeren.
  - De kikkererwten curry op smaak brengen met **mirin en evt shoyu**,zelf even afproeven.Citroensap erdoor roeren,misschien nog wat extra koriander en een scheutje haverroom.
- serveren met de rijst.

## **Chapati's:**

- 3 koppen volkorenmeel.
- 1 ½ eetlepel zonnebloemolie.
- 1 theelepel zout.
- 2 dl zuiver water.

- Zeef( als het meel erg grof is ) het meel boven een kom en haal de dikkere stukken eruit.
- Maak een kuil in het midden en doe daar de olie in en het zout.
- Duw ze er met de vingers doorheen en voeg zoveel warm water toe dat er een zacht maar niet plakkerig deeg ontstaat.(±8-10 min kneden).
- Maak er een lange worst van,verdeel die in 18-24 stukjes en rol ieder stukje tot een bal.
- Rol de chapati's uit op een met bloem bestoven werkvlak tot ze ± 3mm dik zijn.
- Verwarm een zware pan en wrijf hem met een stukje in olie gedrenkte keukenrol in.
- Bak de chapati's op matig vuur tot ze licht goudbruin zijn aan de onderkant.  
Draai om en bak de andere kant.Ze moeten droog en flexibel aanvoelen.
- Stapel de gebakken chapati's op onder een doek tot ze allemaal gebakken zijn.
- Wikkel in servetten en serveer met de kikkererwten stoofpot.

## **Humus:**

- Een rest gare kikkererwten.
- Een teen knoflook.
- Een halve uitgeperste citroen.
- Een eetlepel tahin(sesampasta).
- Wat komijn en koriander(gedroogd).
- Wat mirin en evt naar smaak nog wat currypasta.
- Dit alles in de beker v/d staafmixer en dan pureren.
- Even na proeven en weg zetten tot gebruik in de koelkast zodat de smaken zich goed kunnen vermengen.Serveren met naanbrood,chapati's of stokbrood,ook zeer goed geschikt als broodsmersel.

## **Tamari/shoyu pikkel van (witte-,spits- of savoieekool ):**

- Deze pikkel is vrij yang,dus uitermate geschikt in de herfst en winter,Hij heeft geen druk!
- 3 koppen zuiver water,1 kop tamari of shoyu,een scheutje citroensap en 1 koffielepel geraspte gembersap aan de kook brengen en af laten koelen tot kamertemperatuur.  
Ondertussen de kool in reepjes snijden en in een glazen pot leggen,giet het vocht erover tot aan de rand,Dek af met een kaasdoekje en zet op een donkere plaats,ongeveer 5 dagen.

## **Hazelnoot-muesli koekjes:**

- ½ soepkom muesli
- ½ soepkom havermout
- ½ theelepel zeezout
- 5 eetl maïskiemolie
- 5 eetl rijststroop
- 1 eetl ahornsiroop (eventueel)
- 1 eetl kaneel
- 100 gram gemalen hazelnoten

Alles onder elkaar roeren en hoopjes deeg met twee lepels op ouwel rondjes leggen of op bakpapier,

Bakken in een oven van 175°C 10-15 minuten, ter afwisseling kan er wat rozijntjes,gedroogde kleingesneden abrikozen of kokosrasp onder geroerd worden.