



POMPOEN-GEITENKAAS-WELLINGTON MET CRANBERRYSAUS, PASTINAAKPUREE EN HAZELNOTEN



Flespompoe



Sjalot



Knoflookteen



Champignons *



Verse rozemarijn & salie *



Hazelnoten



Pastinaak



Kruimige aardappelen



Verse geitenkaas *



Bladerdeeg *



Vrije-uitloepi *



Verse tijm *



Appel



Bloedsinaasappel



Gemalen kaneel



Laurierblad



Cranberrychutney *



Slagroom *



Veldsla *

70-80 min

Veggie

Veel handelingen

Eet binnen 5 dagen

Of het gerecht nu is vernoemd naar de Nieuw-Zeelandse hoofdstad Wellington of de Duke of Wellington - beef wellington, ofwel ossenhaas in een krokant jasje van bladerdeeg, is een bijzondere klassieker die wat ons betreft ook een veggie-variant verdient! Deze winterse wellington met pompoen, hazelnoten en geitenkaas smaakt misschien nog wel lekkerder dan dat hij eruitziet.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, ovenschaal, koekenpan, koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper en vergiet.

Laten we beginnen met het koken van de **pompoen-geitenkaas-wellington**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **pompoen**, verwijder de draden en **pitten** en snijd de rest in kleine blokjes. Snijd de **sjalot** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Hak de **champignons** fijn en de salie en **hazelnoten** grof. Leg de **pompoen** in een ovenschaal en meng met de **salie**, de helft van de olijfolie, peper en zout. Bak 25-30 minuten in de oven. Besprenkel na 15 minuten met ½ tl honing per persoon. Laat daarna afkoelen.



4 WELLINGTON MAKEN

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen en pastinaak. Rol het **bladerdeeg** uit op een bakplaat met bakpapier en verdeel het **champignonmengsel** over ⅓ van het deeg, maar houd de zijkanten vrij. Leg het **pompoenmengsel** erop en rol het **bladerdeeg** eroverheen. Vouw de zijkant dicht en zorg dat er geen openingen meer zijn. Klop het **ei** los en bestrijk het **bladerdeeg** met het **ei**. Bak de **pompoen-geitenkaas-wellington** 20-30 minuten in de oven, of tot hij mooi bruin is.



2 CHAMPIGNONS BAKKEN

Ris ondertussen de naaldjes van de takjes **rozemarijn** en snijd grof. Verwarm een koekenpan met ½ el roomboter per persoon op middelhoog vuur en voeg de **knoflook** en de **champignons** toe. Laat al het vocht uit de **champignons** in 12-15 minuten verdampen. Blus af met de rodewijnazijn en meng de **rozemarijn** door de **champignons**. Laat nog 2 minuten verdampen en laat afkoelen in een vergiet.



5 CRANBERRYSAUS MAKEN

Kook ondertussen de **aardappelen** en **pastinaak**, afgedekt, in 15-17 minuten gaar. Ris de blaadjes **tijm** van de takjes en snijd de **appel** in kleine blokjes. Pers de helft van de **sinaasappel** uit en schil de andere helft en snijd in blokjes. Verwarm een koekenpan met ½ el roomboter per persoon en bak de **kaneel** en het **laurierblad** ½ minuut. Roer de **appel** erdoor en laat in 4-5 minuten zacht worden. Voeg de **cranberrychutney** en 1½ el **bloedsinaasappelsap** per persoon toe en laat de **sous** 3-5 minuten koken.



3 SJALOT BAKKEN

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op laag vuur. Voeg de **sjalot** en de helft van de **hazelnoten** toe. Fruit de **sjalot** 3 minuten en voeg dan ½ tl honing per persoon en de zwarte balsamicoazijn toe. Laat de **sjalot** 10 minuten afgedekt zachtjes stoven, of tot de **sjalot** zacht is. Schil ondertussen de **pastinaak** en **aardappel** en snijd in grove stukken. Meng de **sjalot**, als deze klaar is, met de **pompoen** en de **geitenkaas**.



6 SERVEREN

Stamp de **aardappelen** en de **pastinaak** tot een gladde puree met een aardappelstamper. Voeg ½ el roomboter per persoon, de **slagroom** en de **tijm** toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng de blokjes **bloedsinaasappel** met de **veldsla** in een saladekom en breng op smaak met peper, zout en extra vierge olijfolie. Serveer de **wellington** samen met de **pastinaakpuree**, de **cranberrysaus** en de **salade**. Garneer met de rest van de **hazelnoten**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Flespompoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	60	125	180	250	305	375
Verse rozemarijn & salie (g) 23 *	5	10	15	20	25	30
Hazelnoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Pastinaak (g)	125	250	375	500	625	750
Kruimige aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Verse geitenkaas (g) 7) *	40	75	120	150	195	225
Bladerdeeg (rol) 1) 21) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Vrije-uitlooper (st) 3) *	1	1	2	2	3	3
Verse tijm (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bloedsinaasappel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kaneel (tl)	1	2	3	4	5	6
Laurierblad (st)	1	1	1	1	2	2
Cranberrychutney (g) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Slagroom (ml) 7) *	75	150	225	300	375	450
Veldsla (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	7171 / 1714	634 / 151
Vetten (g)	115	10
Waarvan verzadigd (g)	53,6	4,7
Koolhydraten (g)	130	11
Waarvan suikers (g)	55,7	4,9
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	1,5	3

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 1) Gluten 19) Pinda's 21) Melk/lactose
22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam