



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 49  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een voucher!

## Krieltjes met warme geitenkaassalade en venkel uit de oven

Met walnoten van onze notenboer Jan Gotjé

Van geitenkaas met koolrabi uit de oven lopen wij warm bij HelloFresh. Als je de zachte geitenkaas besprenkelt met honing ontstaat er een heerlijke zoete smaak. De koolrabi komt uit Italië. Dit eet je vast niet elke week. Kijk daarom op ons blog als je op zoek bent naar tips hoe je dit het beste kunt snijden.

35-40 min gemakkelijk

vegetarisch glutenvrij

Synera (wit)



Krieltjes



Oregano



Venkel



Koolrabi



Jonagold appel



Ronde geitenkaas



Walnoten



Ijsbergsla

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Koolrabi	¼	½	¾	1	1¼	1½
Jonagold appel	½	1	1½	2	2½	3
Ronde geitenkaas (g) <b>7)</b>	50	100	150	200	250	300
Walnoten (g) <b>8) 15)</b>	20	40	60	80	100	120
IJsbergsla (krop)	⅓	⅔	⅞	⅞	1	1
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (el)*	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**7)** Melk/lactose **8)** Noten  
**15)** Kan sporen bevatten van pinda's

### Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, ovenschaal, saladekom

**Voedingswaarden** 706 kcal | 19 g eiwit | 78 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 13 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 220 graden.

**2** Was de krieltjes grondig, snijd de grote krieltjes in vieren en de kleine doormidden. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de krieltjes met de oregano, afgedekt, 25 – 30 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en bestrooi met peper en zout.

**3** Snijd ondertussen de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in dunne repen. Schil de koolrabi en snijd de koolrabi en de appel (jonagold) in blokjes van 1 cm.

**4** Vet een ovenschaal in met de overige olijfolie en bak de venkel en koolrabi 15 minuten in de oven.

**5** Haal na 15 minuten de ovenschaal uit de oven. Verdeel de appel, geitenkaas, walnoten, 1 el balsamicoazijn per persoon en de honing over de groenten en bak nog 5 minuten in de oven.

**6** Snijd ondertussen de ijsbergsla klein en meng de ijsbergsla in een saladekom met de extra vierge olijfolie, de overige balsamicoazijn en peper en zout naar smaak.

**7** Verdeel de groenten met geitenkaas over de borden. Serveer met de gebakken krieltjes en salade.

**Tip!** Je hoeft de appel niet te schillen. In de schil zitten veel voedingsstoffen en bovendien zorgt het voor extra kleur op je bord.

Het binnenste gedeelte van een venkel is hard en relatief bitter. Daarom kun je dit beter wegsnijden. Heeft jouw venkel nog wat groen aan de bovenkant? Hak dit dan fijn en gebruik het als kruid ter garnering. Lekker!