

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij
'De Viermarken' van vrijdag 2 januari
2026

MEDEDELINGEN

**Wij wensen u een gelukkig,
liefdevol en gezond 2026 toe!!**

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 2

Deze week vindt u de volgende
groenten in uw pakket:

1. Venkel
2. Boerenkool/Palmkool/Rode kool
3. Zoete aardappelmix
4. Pompoenslice
5. Stengel ui of bladgewas

RECEPTEN

**Vegan stoofpotje met pompoen,
zoete aardappel en kikkererwten**



Ingrediënten: (6 pers.)

2 zoete aardappelen (ca 500 gram)
1 kleine pompoen (ca. 500 gram)
6 eetlepels olijfolie
2 uien
4 tenen knoflook
1/2 eetlepel komijn
1/2 eetlepel oregano
1/2 eetlepel paprika
4 eetlepels olijfolie
een klein blikje tomatenpuree
1 blik gepelde tomaten
2 bouillonblokjes (vegan)
1 groot blik (400 gram) kikkererwten
1 klein blikje mais
een bosje verse peterselie

Bereiding:

Schil en snijd de pompoen en zoete aardappel in blokjes (van ca.1 cm). Schil en snijd de ui en knoflook in dunne ringen/ kleine stukjes. Verhit een hapjespan of braadpan. Doe hier de olijfolie in en bak de ui en knoflook aan, doe de gedroogde kruiden erbij en bak mee. Doe vervolgens de gesneden pompoen en zoete aardappel erbij. Bak en roer ongeveer 5 minuten. Doe vervolgens de tomatenpuree erbij en roer goed om. Doe nu gepelde tomaten en de bouillonblokjes erbij. Voeg eventueel een scheutje water toe. Laat het geheel op een zacht vuurtje ongeveer 15 minuten stomen, totdat de zoete aardappel en pompoen goed gaar zijn. Spoel de kikkererwten af in een vergiet met koud water tot ze niet meer schuimen. Voeg de kikkererwten toe en schep de mais erbij. Verwarm alles en haal de pan van de warmtebron. Voeg als laatste de fijngesneden peterselie toe. Serveer met guacamole en zilvertvriesrijst of quinoa.

**Pasta met gebakken venkel in
citroen-kruidensaus**



Ingrediënten: (4 pers.)

350-400 g tagliatelle
2 grote (of 4 kleine) venkelknollen, in parten of kleintjes in kwarten
50 g boter
4 el Italiaanse kruiden, fijngesneden
3 bosuitjes, in schuine plakjes
150 ml slagroom
2 citroenen, schil geraspt, sap geperst
150 g Parmezaanse kaas

Bereiding:

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout beetgaar. Kook de venkel ± 7 min. in het pastawater mee. Verwarm voor de pastasaus 35 g boter in een kleine steelpan. Voeg aan de 35 g boter de kruiden, bosuitjes, slagroom en helft van het citroenrasp toe en laat ± 2 min. zacht koken. Voeg aan het kruidenmengsel 2-3 el citroensap toe, verwarm kort, breng royaal op smaak met zout en peper en neem de pan van het vuur. Giet de pasta en venkel af. Verwarm voor de venkel 15 g boter in een pan. Neem de venkelstukken eruit, voeg deze met de rest van het citroenrasp toe aan de pan met 15 g boter en laat met deksel zachtjes 5 min. bakken. Breng op smaak met zout en peper. Doe de pasta terug in de pastapan en roer de citroensaus en 75 g van de kaas erdoor. Bestrooi zowel de venkel als de pasta op het bord met nog wat Parmezaanse kaas. Ook lekker als bijgerecht met karbonades.

WINKEL

**Wilt u uw pakket een week
overslaan?**

Dat kan u melden via de website, via winkel@viermarken.nl of telefonisch op telnr. 053-4359572

Dinsdagklanten: Graag uw pakket afmelden voor donderdag.

Donderdagklanten: Graag uw pakket afmelden voor maandag.

Dit i.v.m. onze planning en eventuele inkoop.

De afzegging is pas officieel wanneer u van ons een bevestiging heeft ontvangen.

Openingstijden boerderijwinkel

Za/Zo	Gesloten
Ma/Di	13.00 – 16.30 uur
Wo/Do en Vr:	08.30 – 16.30 uur

