

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij  
'De Viermarken' van vrijdag 6  
september 2024

## MEDEDELINGEN

**Wist u dat we ook samenwerken met Restaurant Lazuli in Enschede. Kok Tim Staal van Lazuli, gebruikt veel van onze producten bij zijn gerechten. Afgelopen zondag 1 september heeft het restaurant zelfs een diner gegeven voor 50 gasten, midden in onze moestuin! Met producten uit diezelfde moestuin en kruiwagens vol met ijs om de perfecte bijpassende wijnen te koelen. Het was een zeer smakelijk feestje!**

## SAMENSTELLING PAKKET WEEK 37

Deze week vindt u de volgende  
groenten in uw pakket:

1. Regenboog Wortels
2. Spaghettipompoen of courgette
3. Rode uien
4. Paprika of aubergine of tomaat
5. Peppertje

## RECEPTEN

### Gevulde spaghettipompoen



### Ingrediënten: (2 pers):

1 Spaghetti Pompoen  
1 theelepel Ghee (of gewone boter)  
1 Ui  
2 teentjes Knoflook  
1 Courgette  
250 gr Rundergehakt  
1 theelepel Paprikapoeder  
1/2 theelepel Kaneel  
50 gr Geitenkaas  
Olijfolie, zout en peper naar smaak

### Bereiding:

Zet de oven aan op 180 graden Celsius.  
Snijd de pompoen door de helft en hol de binnenkant uit. Bewaar de binnenkant (dat is de spaghetti uit de pompoen).  
Schuif de pompoen helften in de oven voor minimaal 40 minuten of tot de binnenkant zacht is.  
Zet een grote bakpan op het vuur met wat ghee. Snipper de ui en knoflook en fruit dit zachtjes aan in de pan.  
Snijd de courgette in blokjes en doe dit bij de pan.  
Voeg als laatste het gehakt toe samen met peper, zout, paprikapoeder en kaneelpoeder. Bak tot het gehakt bruin ziet.  
Zet een andere bakpan op het vuur met wat ghee of boter en bak hierin de pompoen spaghetti (de binnenkant van de pompoen) tot het gaar is.  
Verdeel de spaghetti over de helften van de pompoen en doe hier boven op het gehaktmix.  
Garneer af met stukjes geitenkaas en een scheutje olijfolie.

### Spaghettipompoen klaarmaken is best makkelijk!

Je kan de pompoen in de oven op 200 graden laten garen. Net als bij een aardappel bepaal je de gaarheid door er in te prikken. Kan je er met een mes of vork makkelijk doorheen prikken tot je de zaadjes voelt, dan is je pompoen gaar. (ong. 3 kwartier tot een uur)

Snijd de gegaarde pompoen halfdoor en schep er met een lepel de zaadjes uit. Schraap er dan met een vork de draden uit... en daar heb je mooie slierten die in een bord echt op spaghetti lijken.

De draden zijn net zoals bij gewone pompoenstukken of pompoenpuree: altijd beter wanneer je er boter doorroert, kruid met zout en flink wat peper en je simpelste spaghetti staat op tafel. De smaak van deze vegetarische spaghetti is minder zoet en minder uitgesproken dan een gewone pompoen, dus je kan er best gewoon ook je meest favoriete spaghettisaus over serveren. Rasp er nog een flinke portie parmezaanse kaas over, en je zal niet eens merken dat je eigenlijk geen echte spaghetti op je bord hebt

## WINKEL

### Wilt u uw pakket een week overslaan?

Dat kan u melden via de website, via [winkel@viermarken.nl](mailto: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

