



Special: Winterse pompoenwellington

met tijmjus en rodekoolsalade



30-40min



2 personen

Vandaag maken we een vegetarische variant op de beef wellington. Met al het heerlijk dat het winterseizoen te bieden heeft: nootachtige pompoen met champignonpasta en krokant bladerdeeg, geserveerd met een geraffineerde tijmjus. De knapperige rodekoolsalade met walnoten en appels zal niet alleen vegetariërs gelukkig maken!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 250g champignons
- 10g verse kruidenmix: oregano & tijm
- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 rol bladerdeeg ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25g walnoten ¹⁵
- 10g verse peterselie
- 1 appel
- 200g rodekoolreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl boter ⁷
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1220kcal, vet 83.5g, koolhydraten 90.7g, eiwit 22.6g



1. Ingrediënten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Halveer en pel de **ui** en hak de **helft** fijn. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Borstel de **champignons** schoon en snijd ze in plakjes. Pluk de **oreganoblaadjes**. Snijd de **pompoen** doormidden, verwijder de draden en pitten en snijd de **helft van de pompoen** in blokjes. Gebruik **rest van de pompoen** voor een ander recept.



4. Wellingtons bakken

Leg de **Wellingtons** met het bakpapier op een bakplaat en snijd de bovenzijde ca. 4x schuin in. **Tip:** voor extra glans kun je het **deeg** evt. met een losgeklopt ei of een beetje water bestrijken. Bak de **Wellingtons** 30-35min in de oven, tot ze goudbruin en krokant zijn.



2. Champignoncrème maken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gehakte ui**, de **helft van de knoflook**, de **champignons** en de **oregano** in ca. 5min zacht. Rasp de **kaas** fijn en doe samen met het **champignonmengsel** en 1tl boter in een hoge (maat)beker. Pureer glad met een staafmixer. Veeg de pan schoon.



5. Jus maken

Snijd de **andere uienhelft** in fijne reepjes. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** met de **rest van de knoflook** 2-3min. Bestuif met 1tl bloem, bak ca. 20sec mee en roer dan de **helft van het bouillonpoeder**, de **tijm incl. steeltjes** en 200ml water erdoor. Breng kort aan de kook met een snuf peper en suiker. Laat de **jus** ca. 10min zachtjes koken.



3. Deeg oprollen

Rol het **deeg** met bakpapier uit, snijd het in twee rechthoeken en bestrijk met de **champignoncrème**. Verdeel de **pompoen** over de onderste helft van elk stuk **deeg** en bestrooi met een flinke snuf peper en zout. Vouw de lange zijden over de **vulling** en rol dan het **deeg** vanaf de onderzijde op.



6. Salade mengen

Hak de **walnoten** en de **peterselie incl. steeltjes** grof. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne plakjes. Meng de **appel** met de **rode kool**, de **walnoten**, de **peterselie**, 2el olijfolie, 2el azijn en een flinke snuf peper en zout. Vis de **tijmtakjes** uit de **jus**. Serveer de **Wellingtons** met de **jus** en de **salade**.