



Herfststoofschotel met pastinaak, paddenstoelen, tijm en wortel uit Polen

Hier vind je een héérlijke pastinaak stoofschotel met paddenstoelen en kruiden. Het originele recept komt uit Polen, uit Taraska. Superlekker, supersimpel en super gezond !!

Ik heb het van één van de kokkinnen op onze meditatie cursus gekregen. En nu we weer thuis zijn, gaat dit recept direct op deze blog. Eet smakelijk !

Recept voor een pastinaak herfst stoofschotel

Nodig voor ca 3 a 4 personen :

- Ca 500 a 700 gram verschillende soorten paddenstoelen (kastanje champignons, shii take, oesterzwam, konings oesterzwam etc) Kies grote paddenstoelen
- Ca 400 gram (biologische) pastinaak (= 1 dikke stevige pastinaak)
- Ca 300 gram wortel (= 1 stevige wortel)
- 1 bio bouillontabletje bospaddenstoelen bouillon
- 1/2^e rode paprika (in stukken gesneden)
- ca 6 a 10 mini tomaatjes (in 4-en gesneden)
- 2 sjalotjes (in stukjes)
- 1 teentje knoflook (geperst)
- Duimpje verse gember (in kleine dobbeltjes)
- Klont boter
- 1 eetlepel cognac (óf een paar =ca 6 gekookte jeneverbessen)
- Veel verse tijm (ca flinke 2 a 3 eetlepels vol afgeritste verse blaadjes)
- Een tak met ca 8 blaadjes verse salie
- 1 theelepel gedroogde provencaalse kruiden
- Boter
- 1 Flesje donker Chimay bier. (Chimay komt het dichtst bij het zwarte Tsjechische bier qua smaak). Trappist kan ook.
- Geen alcohol ? Donker *alcoholvrij* bier kan ook. (Of *alcoholvrij* weizen bier) 33 cl.
- Peper en zout

+ 1 Dikke stevige stoofpan (Creuset, Diamond o.i.d.)

Aardappelen kunnen erbij. Wij hebben het met gnocchi gegeten, maar macaroni zou ook kunnen.

Bereiden :

1. Snij de gember in mini dobbeltjes
2. Schil en snij de pastinaak in 1 cm dikke plakken en snij deze plakken in 4-en.
3. Schil en snij de wortel in 1 cm dikke plakken en snij deze plakken in 4-en.
4. Was de 1/2^e paprika en snij in stukken
5. Snij de mini tomaatjes in 4-en
6. Doe de boter in de pan en al deze stukken groenten
7. Verkruimel het paddenstoelen bouillon tabletje en doe ook in de pan
8. Eetlepel cognac erbij
9. Bak het even op middelhoog vuur ongeveer 10 minuten, goed husselen
10. Giet er ondertussen een scheut bier bij (voorzichtig, het schuimt hoog op)
11. Roeren, roeren en roeren ca 2 minuten
12. Snij de grote paddenstoelen alvast in stukken. Niet te kleine stukken
13. Doe ze erbij in de pan
14. Doe de provencaalse kruiden erbij
15. Doe de salie in stukjes gesneden erbij
16. Doe de verse eetlepels tijm erbij
17. Giet er de helft van het bier bij
18. Ruim peper en wat zout erbij
19. Flink roeren. Roeren en roeren.
20. Zet nu het vuur laag.

Doe het deksel op de pan, zet het vuur laag. Roer af en toe nog even en doe er evt nog een scheutje bier bij. Je houdt een bodempje bier in het flesje over, anders heb je (denk ik) iets te veel. Maar het ligt ook aan de grootte van de stoofpot. Hoeveel er dus verdampt.

Laat de stoofschotel ongeveer ruim 30 a 45 minuten zachtjes pruttelen tot alles gaar is, en het in je keuken héérlijk ruikt. Kook ondertussen de aardappelen.

Eet je het met gnocchi ? Zet vast het water op, de gnocchi is in 2 minuten klaar.

Je kunt het ook met stevig boerenbrood eten, donker Tsjechisch biertje erbij. Laat de vorst maar komen. (PS Laat dan de stoofpot niet te dik worden, zodat je kunt 'soppen' met je brood)

Eet smakelijk gezond !

Met een hartelijke groet van Tienieke