

Lauwwarme pompoensalade met noten

recept Vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

De walnotenoogst lijkt wel elk jaar groter te worden. Reden genoeg om walnoten zoveel mogelijk in de keuken te gebruiken. Daarnaast is het natuurlijk gezellig ze samen te kraken en ze op te eten als supergezond tussendoortje.

Wist u trouwens dat u noten heel goed kunt invriezen? Gepelde hele noten of gemalen voor een crumble, gebak of over ijs of een ander dessert. Zo worden ze niet ranzig en zijn ze circa zes maanden houdbaar. Ik heb altijd gemalen noten in de diepvriezer, vaak al gemengd met boter, suiker, bloem en iets zout voor een kruimellaag over gepocheerde of gebakken dikke appel- of perenparten. Noten malen gaat handig in een ouderwets notenmolentje of met het stalen mes in de keukenmachine.

Zelf een walnotenboom? Haal de noten zo snel mogelijk uit de groenbruine schil, was ze en laat ze in een droge, liefst warme (niet boven de 25°C) ruimte op een doek of rooster 2-6 weken drogen. Keer ze regelmatig. Ze zijn goed gedroogd als de buitenkant niet meer aan de noot vastkleeft. Regelmatig proberen dus. Bewaar ze vervolgens in netzakken op een koele, donkere plaats. Houdbaarheid circa één jaar. Gooi beschimmelde noten direct weg. Deze schimmel is giftig.

Rooster de gehakte noten in een droge koekenpan met antiaanbaklaag goudbruin. Klop in een slaschaal een dressing van de mosterd, wijnazijn, walnotenolie, 1 eetlepel van de zonnebloemolie, zout, peper en tijmblaadjes.

Snijd het pompoenvruchtvlees in blokjes van circa 2 x 2 cm. Verhit de overgebleven eetlepel zonnebloemolie in een pan. Voeg de pompoen toe, bak al omscheppende even mee en schenk de bouillon erbij. Dek de pan af en laat de pompoen op een lage warmtebron zachtjes beetgaar koken, 6-8 minuten.

Schep de pompoen met het kookvocht door de dressing. Meng goed, strooi er geroosterde noten over en laat de salade afkoelen tot lauwwarm. Serveer er voor een feestelijk tintje een glas biologische Elzasser Gewurztraminer bij.

Ingrediënten voor een voorgerecht voor 4 personen:

2 eetlepels grof gehakte gepelde walnoten

2 eetlepels grof gehakte hazelnoten

1 eetlepel zachte (honing)mosterd

2 eetlepels witte wijnazijn

zout, peper

2 eetlepels walnotenolie

2 eetlepels zonnebloemolie

1 eetlepel fijngesneden tijmblaadjes

circa 600 gram pompoenvrucht vlees (bijvoorbeeld butternut = fles-
pompoen of hokkaido)

1 dl groentebouillon
