

Judy van der Lijke-van Ueen

Oprichtster the Sustainability Company,
Rheden



Met the Sustainability Company help ik organisaties hun weg te vinden in de wereld van maatschappelijk verantwoord ondernemen (MVO). Bijvoorbeeld bij het formuleren van een strategie voor duurzaamheid, het implementeren van duurzaamheidsbeleid of het schrijven van een duurzaamheidsverslag. Ik ben bedrijfskundig econoom en heb me gespecialiseerd in MVO.

Pompoen als groente ken ik niet van vroeger. Bij ons thuis werd oer-Hollands gekookt. Ik maakte er voor het eerst kennis mee, toen ik het enkele jaren geleden aantrof langs de weg bij de biologische boerderij De Wolfskuil. Ik vond die manier van verkopen zo leuk, dat ik op zoek ging naar lekkere pompoengerechten.

In dit ovensgerecht combineer ik pompoen met nog twee ingrediënten die ik niet goed kende: hüttenkäse en couscous. Het spreekt me aan om nieuwe producten te leren kennen en recepten te zoeken die mijn kinderen ook lekker vinden. Pompoen is seizoensgebonden, biologisch beschikbaar en het wordt lokaal aangeboden. Dat is de link met mijn werk als verduurzaamster.

Culinaire tip

Duurzaamheidstip: enkele minuten eerder de oven uitzetten. Het gerecht wordt ook dan goed gaar.

Pompoen met hüttenkäse

Ingrediënten

1 middelgrote pompoen (circa 1 kg)
250 g kastanjechampignons
2 rode uien
3 teentjes knoflook
paar takjes verse tijm
(zee)zout
peper
3-4 el balsamico-azijn
circa 100 ml olijfolie extra vierge
50-60 g hazelnoten
50 g oude (pittige) geraspte kaas
125 g hüttenkäse
couscous

Bereidingswijze

Pompoen wassen en in 8 tot 12 parten snijden. Schraap de pitten en draden eruit en leg de parten naast elkaar in een ovenvaste schaal. Tijmblaadjes van de takjes ritsen en over de parten pompoen strooien, samen met zout en peper. Dan de champignons voorzichtig afborstelen met een droge champignonborstel of met keukenpapier en in plakjes snijden; uien snipperen en teentjes knoflook in dunne plakjes snijden.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verdeel nu de champignons, ui en knoflook over de pompoenparten, bestrooi de parten opnieuw met zout en peper en sprenkel er tot slot balsamico-azijn en olijfolie overheen. Laat het gerecht in de oven in 30 tot 40 minuten gaar worden. Halverwege even voorzichtig doorscheppen.

Hak intussen de hazelnoten in grove stukken en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin. Laat de nootjes afkoelen. Maak dan de couscous klaar volgens de aanwijzingen op het pak.

Verdeel de parten pompoen over vier diepe borden en schep de hüttenkäse eroverheen. Garneer het geheel met geraspte kaas en de hazelnootjes. Serveer daarbij de couscous.

Wijntip

Saint Veran Drouhin.²

