



Denne uges skribenter er
Lene og Maj

Pift dit måltid op med krydderurter

Tilsæt dit måltid et bundt krydderurter. På denne måde sættes der mere spil i retten. Anvend dine krydderurter som et delelement i en salat, drys det på dine kartofler eller æggekage, vend dem i din creme-fraiche dressing, blend dem til en pesto eller noget helt femte. Kun fantasien sætter grænser for hvordan friske krydderurter kan anvendes i madlavningen.

Krydderurter som persille og purløg (afklippet) opbevares bedst i køleskabet i en plastboks eller -pose.

Kålskud

Kål er toårige eller mere og høstes i efterårssæsonen. På den anden side af vinteren påbegyndes formeringen, og kålstokkene går i blomst. De kålstokke som har overlevet høsten og den efterfølgende kolde vinter får i marts *forårsformemmelser*. Fra kålstokkene skyder der heraf kålskud frem i månederne april-maj. Dette gør kålskud til en rigtig forårsspise.

Hvorvidt der kommer kålskud i foråret eller ej, er afhængigt af hvor *oprydningstrængende* man er i efteråret ved høst. Høster man *kun* kålhovederne og lader stokkene stå over vinteren, vil man i foråret have glæde af de velsmagende kålskud.

Alt afhængigt af hvilken kålsort kålskuddene kommer af har de forskellige farvenuancer.

PASTINAKSUPPE med ÆBLE, ROSA PEBER OG KÅLSKUDSCHIPS

INGREDIENSER

500 g skrællede pastinakker i tern	1 liter bouillon
1-2 skrællede kartofler I tern	Knust rosa peber
2 skalotteløg	Olivenolie
2-3 skrællede æbler I tern	Balsamico
1-2 kartofler	Nogle kålskud
Et par kviste rosmarin	Salt

FREMANGSMÅDE

1. Opvarm lidt af olien og lad skalotteløgene stege heri i 5 min uden at tage farve.
2. Tilføj bouillon, pastinak- samt kartoffeltern, rosa peber og salt.
3. Bring det hele I kog og lad det simre I ca. 15 min.
4. Tilføj æbleternene og rosmarinkvistene og lad det hele simre, indtil pastinakker og æbler er bløde.
5. Fjern rosmarinkvistene og blend suppen til den er jævn.
6. Anret i mindre skåle: Dryp med balsamico og drys med rosa peber og *kålskudschips* (se opskrift nedenfor).

KÅLSKUDSCHIPS

Skær kålskuddene i mundrette stykker. Vend de udskårne stykker med lidt olivenolie og salt i en plastikpose og bag dem i ovnen ved 250 grader til de er sprøde.

KRYDDERURTE TABOULE

Taboulé er oprindeligt en libanesisk ret, der kan laves på en basis af alle mulige kornprodukter, f.eks. couscousgryn eller bulgur. Her er brugt perlebyg, men man kan sagtens bytte den ud men en af de andre typer. I en taboulé skal der gerne indgå bade salt, sødt, surt og stærkt. I stedet for citrus kan bruges æblecidereddike eller hvid balsamico

INGREDIENSER

1 dl perlebyg	Snithvidløg
Det grønne fra en porre	Purløg
2 spsk. citron- eller limesaft	Persille
1 tsk. ahornsirup eller honning	3 spsk. olivenolie
Økologisk citron	Soltørrede tomater
1 knsp. cayennepeber/chilipulver	(Sorte oliven)
Salt og peber	

FREMANGSMÅDE

1. Kog perlebyggen efter anvisning på pakken.
2. Marinér dem med olie, citrussaft, cayenne, citrusskal, salt og peber og lad en køle af-
3. Hak krydderurterne samt porren og bland dem i.
4. Tilsæt soltørrede tomater, oliven og hvad du ellers har lyst til, f.eks. let dampet lilla broccoli fra ugens pose.

Tip: Steg resten af porren på en pande med lidt olie, salt og hvidløg