DE WIMPSCHRANS HOEVE

September 2026

Zoete aardappel is zoet van smaak. Ze bevatten evenveel koolhydraten als een gewone aardappel. Ze zijn ook rijk aan vezels, vitamine A en kalium. Je kan ze koken, poffen, pureren, roosteren en zelfs frietjes van maken.

Zoete aardappel met kip

Verwarm de oven voor op 180°C.

Gaar ong 700gr zoete aardappel (in aluminiumfolie) in de oven. Pocheer een halve kip 20 minuten in kokend gezouten of bouillon water. Haal de kip uit het kookvocht en trek het in kleine stukjes. Snijd 1 paprika en ½ courgette in blokjes. Bak 170 gr broccoliroosjes krokant in olijfolie. Voeg de courgette, paprika en zoete aardappel toe en roerbak een 4tal minuten. Voeg de kip toe en kruid met peper en zout, paprikapoeder en/of cajunmix.

Voor een eventuele verdere afwerking:

Bestrooi het geheel met geraspte kaas en plaats nog een aantal minuten in de oven onder de grill. Meng het sap van ½ limoen met enkele eetlepels (Griekse) yoghurt en kruid met peper en zout. Werk de aardappelen uit de oven af met de limoenyoghurt.

Groenten eigen teelt:

Sla	1.50	
Courgette	0.60	**2+1 gratis**
Komkommer	1.50	
Lente-ui	1	
Peterselie	1.50	
Spitskool	2	
Koolrabi	1	
Groene selder	1.50	
Pompoen hokkaido	1	
Bussel wortel	1.50	
Zoete aardappel	2.5 € / kg	
Boontjes	5 - 7 € / kg	
Sjalot	3 € / kg	
Spinazie	6 € / kg	
Ajuin	1.20 € / kg	
Rode ajuin	1.50 € / kg	
Pompoen butternut	1.50 € / kg	
Rode biet	1 € / kg	
Spinazie	6 € / kg	

Fruit eigen teelt:

Appel	1 € / kg
Peer	2 € / kg

Imker Anne Baeten heeft laten weten dat de oogst van honing dit jaar serieus is tegengevallen. Hierdoor zullen wij dit jaar geen koolzaadhoning van Anne kunnen aanbieden. Zomerhoning van Anne is binnenkort wel beschikbaar. Houd onze facebookpagina in het oog voor meer nieuws.

Appels eigen teelt

verschillende rassen 1 €/kg

Er is terug rijstpap van kok-traiteur An Van Bedts.

Met saffraan 4€ zonder saffraan 3,5€

Nieuwe aardappelen

soort Première 1 € / kg

Bintjes zijn op komst.

Onze oogst Frieslander is spijtig genoeg niet gelukt. Deze zullen we dus niet (of heel beperkt) aanbieden in de winkel.

Itegemsesteenweg 125 – 2270 Herenthout / Guy Van Bedts 0474/745186
guy.van.bedts@telenet.be www.wimpschranshoeve.be

Openingsuren: ma – zat : 8 – 13 uur / 17 – 20 uur zon- en feestdagen : 8 – 12 uur