DE WIMPSCHRANS HOEVE

November 2026



Knolselder heeft een hoge voedingswaarde. Ze bevatten relatief veel essentiële voedingsstoffen voor weinig calorieën. Knolselder is rijk aan voedingsvezels en is een goede bon van kalium, foliumzuur en vitamine C Je kan hem zowel rauw als warm eten. Besprenkel de geschilde knolselder(partjes) met citroensap of azijn om bruinkleuring te vermijden.

Konijnenragout met knolselder en aardappel. (4pers)

Pel en snij 2 ajuinen in blokjes. Pel en pers 1 teentje knoflook.
Schil 1 knolselder (½ van een grote) , 2 wortels en 400g vastkokende aardappelen en snijd in gelijke stukken van ong 2 à 3 cm groot. Verhit in een grote stoofpot een scheutje olijfolie en bak de stukken (van 1) konijn kort aan. Kruid met peper en zout. Haal het vlees uit de pot.
Snijd 4 plakjes gerookt spek (8 als het dun gesneden is) in reepjes en bak het in dezelfde pot kort aan. Voeg de ui en knoflook toe en laat op een zacht vuurtje glazig worden. Voeg 2 el tomatenpuree, de wortels en knolselder toe en roerbak 1 minuut. Voeg de stukken konijn, 750ml gevogeltebouillon en 2 laurierblaadjes toe en dek af. Laat op een zacht vuur 20 min garen. Voeg daarna de aardappelen toe en laat nog 35 – 40 minuten verder garen. Breng verder op smaak met peper en zout.



Groenten eigen teelt

Knolselder	1
Wortel bussel	1
Selder wit / groen	1.50
Peterselie	1
Pompoen Hokkaido	1
Savooikool	2
Kool wit/rood	1.8
Aardpeer	2 €/kg
Rode biet	1 €/kg
Pompoen Butternut	1.5 €/kg
Ajuin	1.2 €/kg
Rode ajuin	2 €/kg
Sjalot	2 €/kg
Spinazie	6 €/kg
Boerenkool	3 €/kg
Prei	2 €/kg
Spruitjes	2.5 €/kg
zoete aardappel	2 €/kg
Boontjes	5 €/kg

Hoevekonijn
(2 à 2.5 kg)
25 € / stuk

Vers op bestelling

Bewaaraardappelen eigen teelt
Bintjes = bloemig
Noblesse = vastkokend
Jelly = licht vastkokend
1€/kg 8€/10kg 16€/25kg



Belgische honing van plaatselijke imkers:
Voorjaarshoning 500ml – 9€
Vloeibare honing 350ml – 10€



Europese koolzaad- en bloemenhoning 500ml – 7€
Europese acaciahoning (vloeibaar) 500ml – 12€

Boskoop appelen 1.80 €/kg

Lekker als stoofappel en in rode kool

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