

OOGSTAPPEL

receptenboek 2022



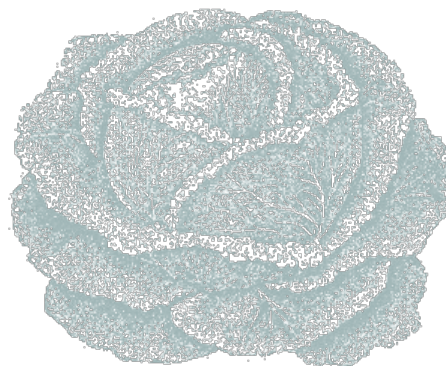
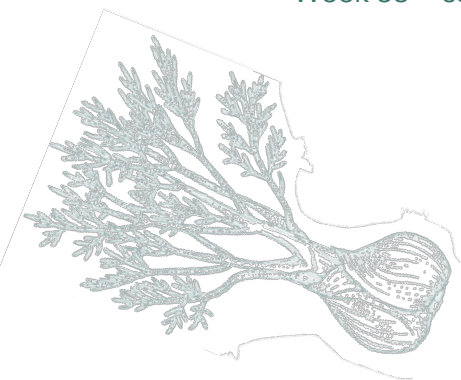


recepten



Week 16 – salade van yacón, granaatappel en mizuna
Week 17 – Pad Thai met Chinese kool en prei
Week 18 – Laab Kai in andijviewraps
Week 19 – asperges met mizuna
Week 20 – shakshuka met regenboogwarmoes
Week 21 – salade van rode biet, koolrabi en appel
Week 22 – gekarameliseerde venkel met geitenkaas
Week 23 – geroosterde spitskool op drie wijzen
Week 24 – linguini met asperges, broccoli en zalm
Week 25 – fritatta met bloemkool, venkel en geitenkaas
Week 26 – (vegetarische) balletjes in tomatensaus met selder
Week 27 – hummus van tuinbonen en basilicum
Week 28 – gevulde courgette op mediterrane wijze
Week 29 – preikoekjes met tzatzikisous
Week 30 – melanzane alla parmigiana
Week 31 – Tom Kha Gai soep met boontjes en kerstomaten
Week 32 – Chile sin carne met groene boontjes
Week 33 – courgettedip met tahin en paprikadip met feta

Week 34 – gevulde puntpaprika's met aubergine, feta en tomaat
Week 35 – boerenkoollasagne met boschampionns
Week 36 – ragú alla Bolognese
Week 37 – geroosterde pompoenschotel met kerstomaten
Week 38 – kroketten en frietjes van pastinaak
Week 39 – knolseldersteak met bospaddenstoelen of paprikasaus
Week 40 – noedels van Chinese kool, spinazie en shiitake
Week 41 – runderragout met pompoen en peterseliewortel
Week 42 – Japanse ramen met paksoi of Chinese kool
Week 43 – pasta met butternut-saus en bospaddenstoelen
Week 44 – gele curry van knolselder en andijvie
Week 45 – ovenschotel met geroosterde wintergroenten
Week 46 – rode kool met appeltjes
Week 47 – aardpeersoep met kokos en rode curry
Week 48 – hutsepot met biet, wortelen en spruitjes
Week 49 – penne in roomsaus met roodlof, gorgonzola, walnoten
Week 50 – tarte tatin van witloof, geitenkaas en pijnpoempitten
Week 51 – lasagne van savooikool, pompoen en cottage cheese





Week 16

Begint het bij jullie ook te kriebelen? De eerste straaltes lentezon en die ene nonkel haalt meteen zijn veel te dure barbecue boven? Lekker wat grillen terwijl de vrienden en familie aan de aperitief zitten te slurpen?

Maar hoe kan je daar nu originele en gezonde bijgerechten bij verzinnen? Verbaas dan je gasten met de friszoete en knapperige smaak van **yacón**! Nog nooit van gehoord? Dat kan best zijn, want je vindt deze knol niet zo vaak in de winkel. Hoewel de groente nog het lekkerst is rauw, kan je er ook een heleboel warme gerechten mee bereiden. In het Nederlands wordt er wel eens naar deze Latijns-Amerikaanse groente uit het Andesgebergte verwezen als appelwortel. Hoe langer je de knol (koud) bewaart, hoe meer deze naar een appel begint te smaken. Ideaal dus voor een lentebarbecue.

Wij maken geregeld een **salade van yacón en granaatappel met onze pikante slamix**, die we voor de gemakkelijkerheid "**mizuna**" noemen. Dat is een Aziatische mengeling van verschillende bladgroenten, waaronder Japanse mosterdsla in rode en groene variant, mizuna en tuinkers. Het is een mengeling van bladkolen, want ze behoren tot de koolsoorten die niet kroppen.

Ingrediënten voor een kom salade

- 200g yacón
- 1 bussel mizuna
- 1 granaatappel
- handvol walnoten (of pecannoten)

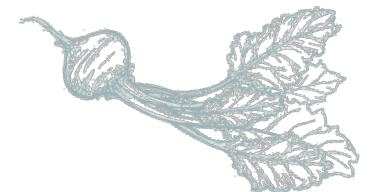
Was de slamix en laat deze uitlekken. Schil de yacón en spoel het overige zand eraf. Snij de yacón in dunne schijfjes en maak van de dunne schijfjes kleine reepjes van een halve centimeter. Als je de salade ruim op voorhand wil maken, kan je wat citroensap over de yacón-reepjes gieten, zodat ze niet te snel bruin worden. Yacón wordt namelijk snel bruin van zodra je deze schilt, maar de smaak verslechtert niet zo snel.

Extra: schil en rasp een **rode biet**, een **wortel** of een **koolrabi**. Deze combineren ook heel goed in dit slaatje. Liefhebbers kunnen gerust ook wat fijngehakte kervel uit het pakket toevoegen.

Plet de (wal)noten een beetje in een vijzel, maar zorg ervoor dat er nog grove stukken zijn. De granaatappel zorgt voor het meeste werk. Er zijn verschillende trucs om de pitjes er zo vlot en proper mogelijk uit te halen, zoals erop slaan met de achterzijde van een lepel. Het is ons echter nog nooit gelukt om het zo eenvoudig te doen. Wij blijven dus ons handen vuilmaken ;-)

Meng nu alle ingrediënten samen in een slakom en werk deze af met wat olijfolie. Liefhebbers kunnen nog bijkruiden met peper en zout.

Laat het smaken!



Week 17



Weet je niet echt wat gedaan met voorjaarsgroenten? Pad Thai is altijd een goed idee. Daar kan je eigenlijk zowat alles door draaien. Zo maken we wel eens een vegetarische variatie op de klassieker. We gebruiken ook vaak prei in plaats van lente-ui en we vullen aan met Chinese kool. Heb je ook nog wat paksoi over van vorige week? Dat komt goed uit, want die lusten we ook wel graag in dit noedelgerecht. We gebruiken geen echte vleesvervangers, want de eieren en de noten doen dat werk wel. Voor de vleeseters: biologisch varkensvlees, bijvoorbeeld van onze collega Kathy van [Forestree](#), past uitstekend in een Pad Thai. De basis voor ons recept **Pad Thai met Chinese kool en prei** vind je alvast in deze pakketbrief.

Ingrediënten voor 2 personen

- 150 g Chinese Kool
- 1 dunne stengel prei
- 2 eieren
- 1 teen look
- 1 klein chilipepertje
- 1 el vissaus
- 0,5 el rietsuiker
- 1 el geplette (pinda)noten
- citroengras naar believen
- rijstnoedels voor 2 personen



eventueel

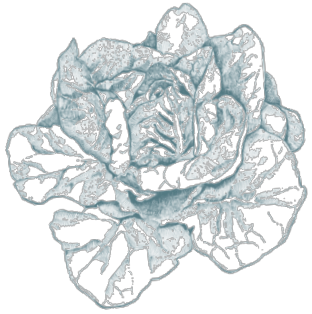
- geraspte wortelen
- restjes paksoi
- garneren met limoensap en koriander

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking en zet ze dan opzij. Verwarm wat olie in de wok. Wie vlees wil toevoegen, snijd eerst het vlees in reepjes en schroeit het aan. Wie geen vlees toevoegt, perst meteen de look, snijd de chilipeper fijn en snijd het citroengras door midden. Deze kruiden laat je sudderen in de wok. Breek dan de eieren rechtstreeks in de wok en voeg vissaus en rietsuiker toe. Roer dan goed terwijl het ei stolt.

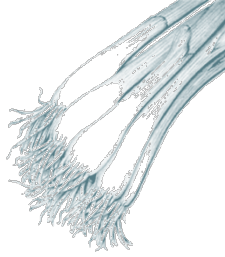
Snijd daarna de Chinese kool fijn en hak de prei in ringen. Wie ook met geraspte wortel wil werken, voegt deze voor de kool en prei toe aan de wok. Wortels hebben namelijk wat langer nodig om mals te worden. Voeg de Chinese kool en de prei toe (en eventueel wat restjes paksoi van vorige week). Roerbak dit alles kort. Doe dan de noedels bij dit mengsel.

Werk tenslotte af fijngestampte pindanoten. Liefhebbers garneren nog verder met een beetje limoensap en verse koriander.

Laat het smaken!



Week 18



We kunnen ondertussen terug reizen, maar we kunnen evengoed de wereldkeuken in eigen land serveren. We brengen Zuid-Oost Azië naar ons bord met deze **Laab Kai in andijviewraps**. Laab Kai betekent fijngehakte kip en is een traditioneel gerecht uit het noordoosten van Thailand en Laos. Laab (ook wel *larb* of *laap* genoemd) is een frisse kruidige salade van fijngehakt vlees, maar deze smaakt minstens even lekker met vegetarisch gehakt (quorn). Je kan lente-ui in dit gerecht eventueel door dunne ringetjes prei vervangen.

Ingrediënten voor 2 personen

- 500 g kipgehakt
- 1 el (jasmijn)rijst
- 3 stengels lente-ui
- 1 stengel citroengras
- 2 tenen knoflook
- 2 pepertjes
- 2 tl suiker
- 1,5 el vissaus
- sap van 1 limoen
- 1 tl gedroogde chili (naar smaak)
- enkele blaadjes andijvie

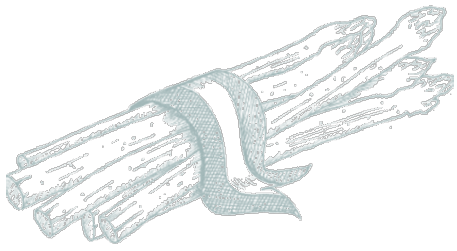
Eventueel

- verse koriander (naar smaak)
- verse munt (naar smaak)

Hak het witte gedeelte van het citroengras fijn, doe samen met de geperste knoflook en pepertjes in een vijzel en maal ze tot een pasta. Laat even staan en verhit intussen een wok op een hoog vuur. Snij de stengels lente-ui fijn. Giet 2 el arachideolie in de wok en bak het (kip)gehakt samen met de uiringetjes mooi bruin. Dit duurt gemiddeld zo'n 15 min. Verhit ondertussen een pan op medium vuur en rooster de rijst in 5 à 10 minuten goudbruin. Schep de geroosterde rijst in een vijzel en vermaal het tot poeder en zet het opzij.

Zet de wok van het vuur en schep de pasta van citroengras door het gehakt. Doe ook de vissaus, suiker en het limoensap erbij en roer door. Breng op smaak met de gedroogde chili naar believen. Besprenkel met de geroosterde rijst, en de liefhebbers kunnen nu ook verse koriander en/of munt toevoegen naar believen.

Leg enkele blaadjes andijvie open op je werkblad. Schep in elk blaadje een beetje Laab en rol de blaadjes dicht zoals een wrap. Je kan de Laab-wraps zo eten, maar ze komen beter tot hun recht als je ze nu nog even stoomt, bvb. in een netje boven een pot kokend water of in een pan met anti-aanbaklaag en met een groot deksel. Serveer de Laab in andijviewraps met wat kleeftijst en laat het smaken!



Week 19



Als er zowel witte asperges als mizuna in het groentepakket zitten, kunnen we niet anders dan een recept delen voor **asperges op z'n Vlaams!**

Asperges eet je best uiterst vers. Dat merk je aan het plekje waar ze afgesneden werden. Als het héél houderig aanvoelt, is het te laat. Als je je asperges niet meteen kan klaarmaken, bewaar je ze best in een natte handdoek in je koelkast. Eventueel kan je ze ook invriezen nadat je ze eerst schilt en het uiteinde eraf breekt. Je hoeft ze niet eerst te ontdooien, wanneer je ze klaarmaakt. Er zal echter een beetje smaak verloren gaan.

De asperges schillen in fijne slierten van boven naar onder is het vervelendste werk, maar je kan van de schillen wel een heerlijk bouillon trekken als basis voor een (asperge)soep. Je hoeft die soep trouwens niet meteen te maken. Je kan de schillen ook gewoon invriezen!

* Wij telen trouwens geen witte asperges op onze boerderij, dat laten we liever aan de experts over. Deze asperges komen van de bioboerderij [De Wieltjeshoeve](#) in Turnhout.

Ingrediënten voor 2 personen

- 12 witte asperges
- 150g kwaliteitsboter
- 3 eieren
- 1/2 bussel mizuna
- zout, peper
- optioneel met (gedroogde) ham of grijze garnaaltjes

Wanneer je de asperges hebt geschild en de houderige uiteindes er hebt afgebroken, leg je ze in een grote pot koud water. De asperges moeten helemaal onder water staan. Voeg er wat zout aan toe en breng het water zachtjes aan de kook. Laat het water kort even koken en neem dan de pot van het vuur. Laat de asperges vervolgens 7 à 10 minuten rusten in het hete water. De meeste asperges komen dan bovondrijven. Ze moeten zacht maar knapperig zijn.

De traditie bepaalt dat wij onze asperges met geklaarde boter en een mimosa van ei en peterselie eten. Wij nemen graag een voorbeeld aan topchef Seppe Nobels, die de peterselie soms vervangt door mosterdblads. Mosterblad vind je in de Aziatische slamix die we *mizunanoemen*. Dat zijn de paarsgekleurde gerafelde takjes. Maar neem toch gewoon verschillende blaadjes uit die mix en knip ze fijn. Je kan boter klaren door het zachtjes te laten smelten in een pot. Je schept de witte restjes voorzichtig eruit met een schuimspaan, zeefje of soeplepel uit de gesmolten boter.

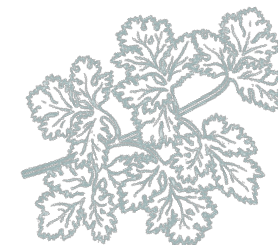
Kook de eieren 10 minuten tot ze hard zijn. Koel ze goed af onder koud water zodat je ze beter kan pellen. Leg de gepelde eieren in een schaalje en plet ze met een vork. Voeg ze toe bij de gesmolten boter en meng met de versnipperde mizuna. Breng op smaak met zout en peper. Je kan ook een klein beetje van het water waarin de asperges gekookt hebben toevoegen.

Laat het smaken!





Week 20



Shakshuka is een Oosters eenpansgerecht dat er als ontbijt of lunch gegeten wordt. Maar in België eten we het even graag als volwaardig avondmaal. Met warmoes maken we een variatie op het klassieke gerecht, want doorgaans wordt shakshuka enkel met tomaten gemaakt. Bekende koks zoals Otto Lenghi hebben uitstekende recepten voor dit gerecht, maar wij maken toch onze eigen versie met **regenboogwarmoes**.

Ingrediënten voor 2 personen

- ca. 400g regenboogwarmoes
- 800g tomatenblokjes in sap
- 2 tot 4 eieren
- 1 pepertje (gedroogd of vers)
- 1 ajuin + 2 teentjes knoflook
- 2 tl paprikapoeder + 2 tl komijn + béetje cayenne-peper
- peterselie (of koriander) voor de afwerking

Je kan eventueel ook een ingelegde **rode paprika** en/of **fetakaas** toevoegen. Je kan uiteraard zelf kiezen hoeveel eieren je wil gebruiken. Voor dit gerecht heb je een ovenbestendige pan nodig. Heb je niet zo'n pan, dan kan je alles in een ovenschaal overgieten voordat je de eieren toevoegt en het gerecht in de oven gaat.

Verwarm alvast de oven voor op 200°C. Versnipper de ajuin, plet de look en snijd het pepertje fijn. Verhit wat olie in een ovenbestendige pan. Fruit dan de drie ingrediënten tot de ajuin glazig is. Wil je een ingelegde paprika toevoegen, voeg deze dan kleingesneden toe na het fruiten van de ajuin. Voeg dan het paprikapoeder, de komijn en de cayennepeper toe. Fruit dit alles nog een minuut mee. Voeg de tomatenblokjes toe en breng alles aan de kook. Laat het zo'n 10 minuten pruttelen op een matig vuur zodat de tomatensaus indikt. Ondertussen heb je tijd om de warmoes te kuisen en in reepjes te snijden. Voeg na ongeveer 5 van de 10 minuten de warmoes toe aan de pan. Roer de reepjes er goed door en breng wat op smaak met peper en zout.

Als de 10 minuten om zijn, maak je 2 tot 4 holtes in de tomatensaus: één voor elk ei. Je breekt elk ei boven een andere holte en bestrooit ze met wat zout en peper. Zet dit nu enkele minuten middenin de warme oven. De shakshuka is klaar wanneer het ei net gestold is, maar de dooier moet nog zacht zijn. Gemiddeld kan dit in een sterke oven al na 6 minuten zijn, maar het kan ook 10 minuten duren – in de gaten houden dus! Eenmaal uit de oven, kan je het gerecht nog afwerken met wat peterselie of koriander. Serveer het in de pan als deelgerecht met vers brood.



Week 21

Koolrabi en rode biet passen zowel warm als koud goed bij elkaar! Is het wat grauw en grijs buiten, rooster beide dan in blokjes in een ovenschaal met wat olie, zout, peper en rozemarijn. Maar dit weekend zou de zon eindelijk eens van de partij zijn, dan kan je uitpakken met een origineel **slaatje** bij een barbecue. Er bestaan ontzettend veel variaties om een heerlijk frisse salade te maken vol contrast in smaken. Eén van onze favoriete combinaties is de aardse smaak van **rode biet** met de frisse knapperige **koolrabi** en het zoet-zurige aroma van **appel**. En voeg daar nog een handvol noten of zaden aan toe! Wist je dat je het loof van jonge bietjes ook gewoon klein kan snijden en mee in je salade kan mengen?

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 rauwe koolrabi
- 1 rauwe rode biet (incl. loof)
- 1 kleine appel
- 4 el pompoenpitten
- 1 lente-ui

voor een bijpassende dressing

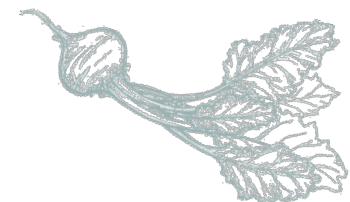
- 1 el citroensap of appelciderazijn
- 60 ml (plantaardige) yoghurt (ongezoet)
- 2 tl mosterd

Snij de koolrabi, rode biet en appel klein, eventueel met een wortelschiller. Als je eens stevige rasp hebt, kan je ze ook raspen. Van jonge bietjes kan je gerust het loof ook gebruiken. De blaadjes, inclusief steeltjes, smaken een beetje zoals warmoes. Snij ze gerust ook klein en meng ze door je salade. Je kan hier ook een wortel bijvoegen, maar het is zeker ook lekker zonder! Hak het lente-uitje fijne en meng alle ingrediënten in een kom.

Neem een tweede kom voor de dressing. Meng de ingrediënten voor de dressing met een vork. Om meer voedingsstoffen uit de citroen te halen, kan je ook opteren om niet enkel het geperste sap te gebruiken, maar om in plaats daarvan de citroen in de blender te mixen. Kruid bij met wat zout en peper. Ook een beetje honing kan soms wel smaken!

Giet wat dressing over de salade en werk af met de pompoenpitten. Hoewel pompoenpitten ook lekker zijn zo, smaakt de salade nog beter als je de pompoenpitten even roostert voor je ze over de salade strooit.

Eet smakelijk!





Week 22

Met dit wisselvallige weer hebben we meer en meer nood aan comfort food. En dat kan best gezond zijn ook! Zo creëer je een héérlijk bijgerecht door venkel te karamelliseren.

Gekarameliseerde venkel combineert uitstekend met wat honing en zachte geitenkaas! Met dit eenvoudige recept kan je menig barbecue-gast verrassen met een origineel voorgerecht!

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 grote venkel
- 20 g boter
- 1 el suiker
- 1 teentje knoflook
- citroenzest
- 75 g zachte geitenkaas
- lopende honing
- dille (of gewoon wat venkelloof)
- zout en peper

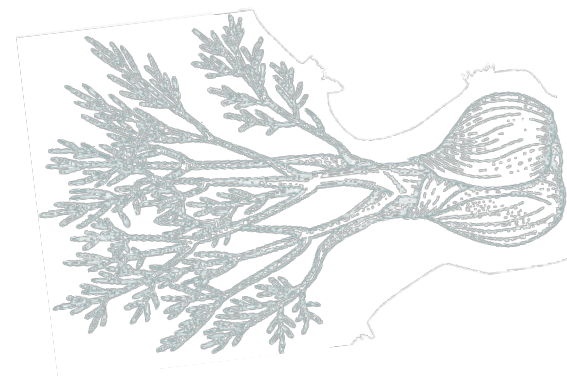
Ben je wat lui, laat het karamelliseren dan achterwege en serveer de gegrilde venkel op een bordje met geitenkaas en honing.

Snij een deel van het wortelstukje van de venkel, maar zorg ervoor dat de 'rokken' nog aan elkaar vastzitten. Snij vervolgens elke knol overlangs in plakjes van ongeveer 1 cm. Verhit wat boter én olijfolie in een grote pan en bak de venkelplakjes aan beide kanten mooi bruin. Haal ze dan uit de pan. Herhaal dit opnieuw indien je véél plakjes hebt.

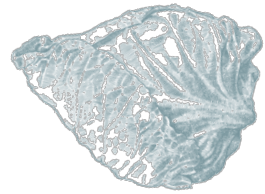
Doe vervolgens de suiker, zout, peper en eventueel wat venkelzaad in de legepan. Bak dit zo'n 30 seconden, leg de venkel er weer bij en karamelliseer ze een paar minuten. Schep de plakken venkel in een schaal en laat ze afkoelen. Schud de venkel om met wat fijngehakte dille (of venkelloof) en eventueel wat geplette knoflook.

Presenteer met enkele stukjes geitenkaas, besprenkel met een beetje honing en citroenzest. Zo simpel kan het zijn!

Smakelijk!



Week 23



Spitskool, een zomerse witte kool die doorgaans niet zo populair is omdat onze voorkeur toch steeds naar die heerlijke zomergroenten zoals paprika of tomaat gaat. Maar spitskool is de ideale groente voor een vegetarische barbecue! Je kan de kool ook rauw verwerken in een salade of op z'n Aziatisch wokken, maar je zal versteld staan van de smaken die vrijkomen wanneer je deze kool roostert. Op een regenachtige dag kan je dat gerust in de oven doen, maar onze voorkeur gaat naar het 'branden' van spitskool op de barbecue.

Deze week voorzien we **drie bereidingswijzen** voor spitskool op de barbecue voor een scala aan smaken; 1) een zoete spitskool op de barbecue met kaneel en kruidnagel à la Seppe Nobels van Graanmarkt 13; 2) een Lorraine spitskool met mosterd en spek; en 3) een Oosterse spitskool met curry en laurier.

De zoete spitskool

- 1 spitskool
- 1 kaneelstok
- 6 kruidnagels

De smaken komen bij deze bereidingswijze pas echt tot hun recht als de spitskool lang kan garen op niet al te hete kolen. Idealiter maak je deze kool dus aan het einde van je barbecue

voor de volgende dag, maar je kan deze natuurlijk ook lang laten roosteren in de oven.

Stop de kaneelstok in de kruin van de spitskool en verdeel de kruidnagels over de hele buitenkant. Leg de kool op het rooster boven de nog warme kolen. Zet er een deksel op. Keer na 20 minuten de kool om. Doe dat een keer of vier tot de kool pikzwart geblakerd is. Je mag ze gerust laten liggen tot de volgende ochtend. Verwijder de buitenste 2 tot 3 lagen van de kool en snijd de zoete kern in vier. Je kan deze kool combineren met hartige barbecuegroenten zoals gevulde portobello's met blauwe kaas of kruidenboter, maar hij smaakt minstens even lekker in de gedurfd combinatie met verse kaas en blauwe bessen.

De Lorraine spitskool

- 1 spitskool
- 2 el Dijon mosterd
- 1 el mosterzaad
- 50 g plakjes spekjes

Snij de spitskool in 4 kwarten maar verwijder de stronk niet zodat de bladeren niet uit elkaar vallen. Verwijder desnoods de grootste buitenste bladeren. Meng zo'n 4 el olijfolie, de mosterd en het mosterzaad in een kom met zout en peper naar smaak. Schep de spitskoolkwarten door het oliemengsel in de

kom en smeer het mengsel goed tussen de bladeren.

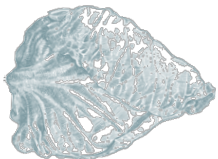
Leg de kwarten in een bakplaat (oven) of een aluminiumbakje (bbq) naast elkaar. Duw met de hand de plakjes spek of ham zo diep mogelijk tussen de verschillende lagen van de kool. Rooster de kool in zo'n 30 minuten gaar.

De Oosterse spitskool

- 1 spitskool
- 4 el currypoeder (gele/garam massala)
- 3 laurierblaadjes
- 100 g boter

Snij ook hier de spitskool in 4 kwarten en bestrijk rijkelijk met olijfolie. Vergeet ook niet weer de stronken eraan te laten zodat de bladeren niet uit elkaar vallen. Bestrooi met currypoeder en zout. Verwarm in een ovenschaal (oven) of aluminium schaal (bbq) zo'n 3 el olijfolie en 50 gram boter. Voeg daarbij de laurierblaadjes.

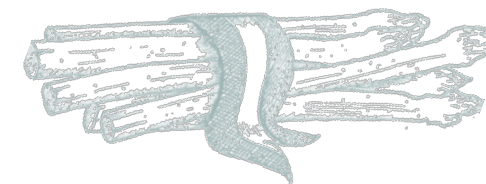
Gril eventueel de gesneden kanten van de spitskool zo'n vijftal minuten per kant op een grillplaat of rooster voor. Verplaats de stukken spitskool naar de schaal en gaar ze nog zo'n halfuur indirect op de barbecue of oven (max 180°C). Wanneer je de kwarten serveert, leg er dan nog de overige boter op zodat die aan tafel kan smelten. En experimenteren maar!







Week 24



Tijdens de werkweek met zomerse temperaturen koken we liefst eenvoudige éénpansgerechten. Eén van onze favorieten, reeds goedgekeurd door menig bezoek van jong en oud, is deze **linguini met asperges, broccoli en zalm in roomsaus**. Een bordje vol smaak gegarandeerd en het is klaar in een mum van tijd! Tegenwoordig houden we zelf de zalm achterwege en vervangen we ze door oesterzwammen of koningsoesterzwammen.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 grote teen look
- 2 asperges
- 1 kleine broccoli
- 200 ml (soja)room
- 200 g gerookte zalm
- 250 g linguini
- dille of venkelloof

optioneel

- scheutje witte wijn
- (koningsoester)zwammen (ipv zalm)
- mosterdblad ter afwerking

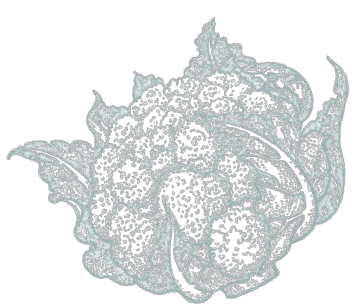
Lookliefhebbers kunnen een extra teentje toevoegen. Je kan dit gerecht maken met verse zalm, gerookte zalm of ook zonder zalm. Of misschien is een beetje prosciutto toevoegen in de plaats ook niet slecht?

Zet een klein potje water aan de kook. Schil intussen de asperges met een dunschiller en snij de kontjes ervan. Snij ze in stukjes van 2 cm. Als het water kookt, voeg je de asperges toe. Zet het water af en laat ze ca. 10 minuten in het potje met een gesloten deksel. Ze moeten zacht maar nog een tikkeltje krokant zijn als je ze eruit haalt. Bewaar het water voor de broccoli.

Snij intussen de broccoli in kleine roosjes. Kook de broccoli kort in het potje tot de roosjes gaar zijn. Pers dan de look uit in een pan met wat olie op een matig vuur. Giet het water af en voeg de broccoli en de asperges toe aan de pan.

Wil je met paddestoelen werken ipv zalm, gaar ze dan ook in de pan. Voeg de room toe en laat het sudderen op een zacht vuurtje. Snij de gerookte zalm in kleine reepjes en voeg ze bij de room. Je kan er ook voor kiezen om verse zalm te gebruiken, maar let er dan op dat je deze niet te lang bakt. Kies je voor verse zalm, voeg deze dan toe vóór de room zodat deze nog even kunnen garen. Je kan ook een scheutje witte wijn toevoegen vooraleer je de room erbij giet.

Kruid alles bij met wat zout, peper en fijngehakt venkelloof of dille. Terwijl je alles op een zacht vuurtje laat sudderen, kan je de linguini al dente koken. Serveer met Parmezaanse kaas!



Week 25



Bloemkool kennen we allemaal. Niets zo lekker als de Belgische klassieker in witte saus met patatjes en een worstje daarbij. Maar we proberen ook graag nieuwe dingen uit, zoals deze **frittata met geroosterde bloemkool, venkel en geitenkaas** uit de oven. Frittata is voor Italianen wat de tortilla voor Spanjaarden is. Het is een lekker dikke omelet waar je in feite al je groenterestjes uit de koelkast in kan verwerken. Dit gerecht kan je trouwens perfect serveren met een fris slaatje van onze pluksla en wat radijsjes!

Ingrediënten voor één ovenschaal

- 1 ui
- 2 teentjes look
- 8 eieren
- 1 kleine bloemkool
- 1 venkel
- een rolletje zachte geitenkaas (plakjes)
- 4 dl (soja)melk
- 1 el citroensap
- 1 tl tijm
- 30g Parmezaanse kaas

Optioneel

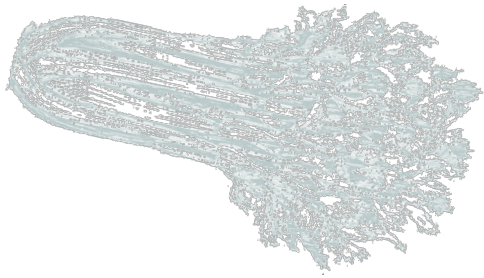
- wat spekjes of gedroogde ham
- enkele zongedroogde tomaatjes
- wat paddenstoelen

Verwarm de oven op 190°C. Verdeel de bloemkool in roosjes in een ovenschaal en bestrijk ze met olijfolie. Zet ze ongeveer 20 minuten in de oven. Hou je oven na 15 minuten goed in het oog, want afhankelijk van je oven rooster je ze best iets korter of langer.

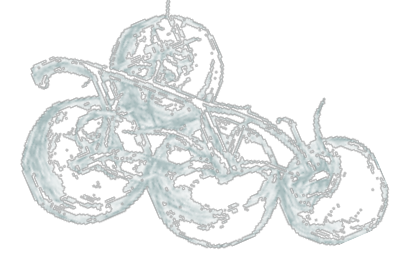
Fruit intussen de look en ajuin in een pan op een zacht vuurtje. Voeg eventueel een pepertje toe. Voeg dan de venkel toe. Meng in een kom de eieren met melk, citroen, parmezaan en kruid bij met tijm, peper en zout.

Haal de ovenschaal na 20 minuten weer uit de oven en voeg de look, ajuin en venkel er aan toe. Je kan eventueel nog spekjes, gedroogde ham, paddenstoelen of zongedroogde tomaatjes toevoegen. Giet vervolgens het eiermengsel erover. Rangschik de plakjes geitenkaas erbovenop en zet de ovenschaal opnieuw in de oven voor zo'n 30-tal minuten. Ook hier is de boodschap: hou je oven een beetje in de gaten, want de ene oven gaat wat sneller dan de andere. De frittata stolt ook nog wat verder als je de schotel uit de oven laat rusten.

Leuk om te weten: je kan deze schotel zowel recht uit de oven als koud de dag nadien eten.
Smakelijk!



Week 26



Nog wat nazomer op je bord, dat kan ook op z'n Vlaams. Deze week maken we **(vegetarische) balletjes in tomatensaus** op grootmoeder's wijze! Wat heeft de bomma ermee te maken? Wel, de klassieke saus is niet compleet zonder selder! Zo maakte menig grootmoeder vroeger gehaktballetjes in tomatensaus met een grote schep puree erbij.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 kg tomaten
- (vegetarisch) gehakt
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 à 2 stengels selder
- 1 teentje knoflook
- enkele takjes tijm
- 1/2 tl oregano
- peper en zout

Dit gerecht valt ongetwijfeld in de smaak bij de kinderen. Maar vrees je dat ze de stukjes selder mooi op de rand van hun bordje zullen laten liggen. Geen nood, wij hebben de ultieme tip: verwerk de selder stiekem ook in de zelfgerolde (vegetarische) gehaktballetjes! Dat geeft een knapperig extraatje.

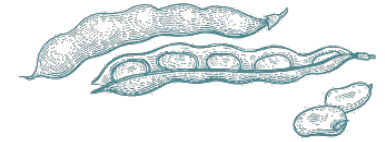
Snipper de ui fijn en snij de selder in kleine blokjes. Schil ook de wortels en snijd in stukjes. Stoof de ui en fijngeperste look glazig in olijfolie. Voeg de selder en wortels toe en stoof 5 minuten.

Was ondertussen de tomaten en haal er de kroontjes uit. Snij ze (zonder de pitjes eruit te halen) in kleine blokjes. Bij tomaten in de winkel kan je best wel ontpitten, want anders gaat je saus te waterig smaken. Voeg de tomaten toe en laat nogmaals 5 minuten stoven. Breng op smaak met peper en zout, tijm en oregano. Laat 20 minuten sudderen op een zacht vuur.

Ondertussen rol je je balletjes. Vleeseters kiezen bij voorkeur gemengd gehad. In het nog niet gekruid zou zijn, breng het op smaak met peper en zout. Kies voor kleine balletjes (walnoot-grootte) en bij voorkeur zijn ze ongeveer even groot zodat ze gelijktijdig garen. Je kan ze koken, als ze drijven zijn ze klaar. Je kan ze ook bakken in een pan met boter op een zacht vuurtje. Wil je ze graag met selder mengen, stoof dan eerst nog wat selder apart voor voordat je deze eronder mengt. Meng eventueel ook met beetje chili voor extra pit.

Serveer met puree of kroketjes. Smakelijk

Week 27



De zomer is daar! Deze aangename temperaturen vragen voor lichte maaltijden en aperitiefhapjes. Wil je het gezond houden? Maak dan zelf je dips! Deze smaakmaker is de ideale combo van de klassieke hummus en pesto. Lekker met geroosterd pitabrood of Libanees platbrood. Of gewoon op je boterham 's middags? Maak zelf je **hummus van tuinbonen en basilicum**.

Ingrediënten voor 4 personen

- 125 gr dubbelgedopte tuinbonen
- 0,5 dl extra vierge olijfolie
- 0,5 busser basilicum
- 0,5 teentje knoflook
- 0,25 citroen
- peper - zout

eventueel

- 3 takjes platte peterselie

Opgelet: het beste resultaat voor deze dip krijg je als je er al een dag op voorhand aan begint, maar dat is geen *must* natuurlijk.

Dop je tuinbonen dubbel. Op de [website van CSA De Witte Beek](#) vinden jullie een uitstekende beschrijving van hoe je dat doet. Blancheer ze dan kort in kokend water. Blancheer nadien de blaadjes van de basilicum (en eventueel de platte peterselie) 3 seconden in kokend water en dompel onmiddellijk onder in ijswater.

Pers de blaadjes goed uit en mix samen met de olie en een snuifje zeezout tot een felgroene olie. Laat de olie (indien mogelijk) een nacht trekken en zeef ze daarna door een fijne zeef.

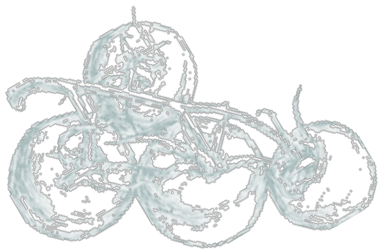
Mix de tuinbonen met de helft van de basilicumolie en het geperste teentje knoflook tot een puree. Er mogen gerust nog stukjes tuinboon zichtbaar zijn.

Breng de hummus op smaak met enkele druppels citroensap, wat zeezout en peper van de molen. Bewaar de rest van de olie in de koelkast. Je kunt nog olie toevoegen als afwerking.

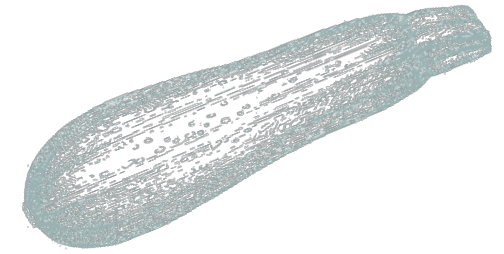
Smakelijk!







Week 28



Er komen Zuidere temperaturen aan, dat vraagt om Zuidere keuken. Frisse salades van komkommer, eikenblad, lente-ui en tomaat zorgen voor enige verkoeling. Maar soms snakken we toch naar een goed gevuld warm bordje eten. Wij lusten op zulke dagen wel een **gevulde courgette met couscous, tomaat, feta, kappertjes en olijven**. Onze gele bolcourgettes zijn ideaal om te vullen, maar je kan dit recept uiteraard ook prima met de gebruikelijke groene courgette maken.

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 courgettes
- 150 g couscous
- 200 ml passata of twee verse tomaten
- 1 el kappertjes
- handje zwarte olijven, ontpit
- feta naar believen
- peper, zout

eventueel

- verse basilicum of oregano
- champignons
- (kippen)gehakt

Er zijn vele variaties mogelijk voor de vulling: vervang bijvoorbeeld de couscous door orzo en je krijgt plots een Griekse toets. Vul aan met champignons of voeg toch wat vlees toe. Geen fan van gehakt? Probeer het eens met ansjovis!

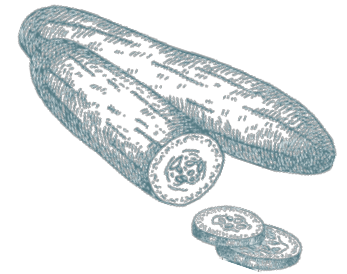
Verwarm de oven op 180°C. Koos je voor bolcourgettes, snij dan de kopjes van de courgettes. Lange courgettes snij je overlangs in twee. Lepel het vruchtvlees uit de courgettes en leg opzij (we mengen het later door het vulsel). Leg de courgettes in een ovenschaal met een bodempje water. Rooster deze alvast een beetje voor in de oven terwijl je aan de vulling werkt.

Snij het vruchtvlees van de courgette in kleine stukjes. Neem een pan en bak de stukjes gaar. Ze zullen heel wat vocht verliezen, dus giet af en toe een beetje water weg. Voeg daarna de passata of de verse tomaten toe. Laat dit op een zacht vuurtje pruttelen terwijl je de olijven (in twee gesneden) en kappertjes toevoegt. De saus moet de smaak van deze producten goed opnemen. Kruid bij met peper en zout.

Zet intussen een beetje water aan de kook in een potje en maak de couscous. Deze is in een wip en een gauw klaar. Meng dan de saus erin. Als laatste voeg je de feta naar believen toe en meng je ze onder het vulsel. Voordat de feta helemaal smelt, neem je de ovenschaal voorzichtig weer uit de oven en vul nu de courgettes met de vulling. Zet deze nog even onder de grill, maar hou je courgettes goed in het oog zodat ze niet verbranden.

Serveer met een fris slaatje en laat het smaken! Klaar is kees!

Week 29



Wat doe je in godsnaam met prei en komkommer?

Saaie groenten? Niets is minder waar. Na het bereiden van dit recept voor **preikoekjes van Yotam Ottolenghi** zal je je mening over prei wel willen bijstellen. In zijn boek Plenty legt hij uit hoe je de koekjes maakt. We serveren de koekjes met een **heerlijke tzatziki-saus**. Opgelet, de tzatziki moet wel 2u in de koelkast inwerken, zodat de smaken tot hun recht komen!

Maak dus eerst de Tzaziki

Schil een halve komkommer en snij deze overlans doormidden. Haal de zadjes eruit en rasp de komkommer. Meng met ongeveer 200 g Griekse yoghurt, een geperst teentje look en wat verse muntblaadjes en dille (fijngesakt). Laat de smaken inwerken door het mengsel minstens 2u in de koelkast te zetten voor je ervan proeft!

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 grote prei
- 1 grote sjalot
- 1 ei +1 eiwit



- 120 g zelfrijzende bloem
- 150 ml melk
- 60 g gesmolten boter
- 25 g peterselie, 3/4 tl korianderpoeder
- 1 tl komijn, 1/4 tl kurkuma, 1/4 tl kaneel
- 1 tl kristalsuiker

Snij de prei in ringen, was ze en dep ze droog. Bak de prei samen met de sjalotjes in wat olie op een halfhoog vuur tot ze ongeveer na 15 minuten gaar zijn. Doe ze in een grote kom en voeg chilipeper, peterselie, specerijen, suiker en een snufje zout toe. Laat dit alles even afkoelen.

Klop intussen het eiwit stijf en spatel het nadien door de groenten. Meng in een andere kom de zelfrijzende bloem (of bloem met bakpoeder) samen met het ei, de 150 ml melk en de gesmolten boter tot een beslag. Schep dit luchtig door het preimengsel. Verhit vervolgens 2 eetlepels olie in een grote pan met anti-aanbaklaag op halfhoog vuur. Schep wat beslag in vier grote porties in de pan, zoals kleine pannenkoekjes. Bak de koekjes 2 à 3 minuten aan elke kant tot ze goudbruin en knapperig zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier en hou ze warm. Voilà!

Week 30



Ben je momenteel niet op vakantie? Dit gerecht geeft je zonder meer een vakantiegevoel in eigen land. Italië op z'n best. Aubergine op z'n best. Dan hebben we het over een **melanzane alla parmigiana**.

Dit gerecht is het lekkerst met je eigen passata. Hoe je die makkelijk maakt, lees je in de rubriek hieronder! Deze ovenschotel is ideaal om je eigengereide passata in te verwerken. Gebruik je liever passata uit de winkel, voeg daar dan nog wat look, verse basilicum, tijm, oregano, laurier, peper en zout aan toe om deze op smaak te brengen.

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 aubergines
- 250g passata
- 75g parmezaan
- 125g provolone dolce of mozzarella
- 2 takjes tijm
- verse basilicum
- zout en peper



Snij de aubergines in de lengte in plakken van een halve centimeter. Bestrooi de plakken aan beide kanten royaal met zout en peper en laat ze in een vergiet uitlekken. Je legt ze best in laagjes in een vergiet en duwt ze goed aan (leg er bijvoorbeeld een bord met iets zwaars op). Laat dit een uur staan: zo gaat al het vocht uit de aubergine.

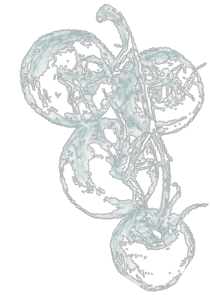
Verwarm ondertussen de oven voor op 180 °C. Spoel het zout van de aubergines af en dep droog met keukenpapier. Bak dan de aubergines in delen met een beetje olie. Bak de plakken telkens 2 minuten aan elke kant en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Leg een laag aubergine in de ovenschaal en schep er een laag passata op. Bestrooi met geraspte Parmezaanse kaas, leg er een paar plakken provolone of mozzarella op. Scheur er wat blaadjes basilicum over. Herhaal tot alle ingrediënten op zijn en eindig met een laag aubergine. Bak dit ongeveer een halfuur in de oven.

Trouwens, we hebben ook alles in het (kleine) pakket om een traditionele bolognese saus te maken (wortelen, selder, tomaten).



Week 31



Het is zomervakantie, dus velen zijn naar tropischere oorden getrokken om daar te genieten van de heerlijke plaatselijke keuken. Maar de thuisblijvers laten zich ook al graag eens inspireren door die keuken. Deze week wanen we ons in Thailand en maken we een **eigen vegetarische versie van de bekende Tom Kha Gai**. Dat is een kokossoep die we lekker pikant maken, met shiitakes, **boontjes en kerstomaten**. Je gaat er goed van zweten, en hoe gek het ook klinkt, maar dat koelt je zowaar af op hete zomeravonden.

Ingrediënten voor 2 personen

- 400 ml kokosroom
- 1 grote lente-ui
- 1 grote teen look
- 200 g shiitakes (of bospaddenstoelen)
- 300 g boontjes
- een tiental kerstomaatjes
- 5 cm gember
- 2 st citroengras
- 1 rode chilipeper
- 4 el vissaus

Afwerking

- verse basilicum of koriander
- schijfje limoen

Begin met het schillen van de gember en de look. Hak ze allebei in fijne stukjes. Snij ook de chilipeper fijn. Liefhebbers van pikant voegen gerust een tweede chilipeper. Breng de kokosroom samen met zo'n 400 ml bouillon (kip of veggie) aan de kook. Voeg de gember, chili look toe. Breng de soep verder op smaak met de vissaus en de overlans gesneden stengels citroengras. Heb je geen citroengras in huis, dan kan een beetje citroensap ook als vervanger dienen. Proef regelmatig je bouillon en oordeel zelf of je nog moet bijkruiden met zout of peper.

Snij de boontjes in stukjes van maximum 2 cm. je kan hiervoor prinsessenbonen of snijbonen gebruiken. Voeg ze toe aan de soep. Snij nu ook de paddestoelen in schijfjes en doe ze erbij. Daarna snij je de kerstomaatjes in vier. Voeg ze ook bij de soep en laat alles op een zacht vuurtje pruttelen. Snij de lente-ui fijn en voeg deze als laatste toe.

Werk af met gehakte koriander en/of basilicum, eventueel nog een schijfje limoen. Serveer met noedels of rijst en eet vooral smakelijk!



Week 32



Waar is het altijd zomer? In Mexico! En daar eten ze graag pikant. Met bonen. En vlees. Maar nee, we maken geen tacos. We maken vandaag een variatie op de alombekende Chili Con Carne. Wij doen dat namelijk zonder vlees, of zoals dat in het Spaans dan heet: **Chili Sin Carne**. En wij doen dat ook niet met kidneybonen, maar met onze eigen **groene boontjes!** Dat kan zowel met prinsessenbonen of snijbonen. We maken dus in feite een pittige stoofpot op basis van boontjes, tomaten en chilipepers. We maken twee variaties: ééntje plantaardig en ééntje met kaas.

CHILI SIN CARNE

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 300 g boontjes
- 1 paprika
- 3 tomaten
- 200 g champignons
- chilipepertjes naar believen
- harissa, komijn, zout en peper naar smaak

Eventueel

- blad van warmoes
- (vegetarisch) gehakt

CHILI CON QUESO

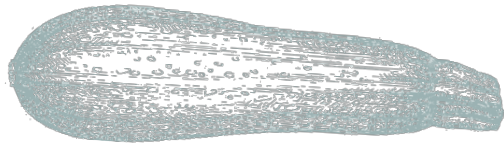
- voeg nog 150 g geraspte kaas (ipv vegetarisch gehakt)

De ingrediënten en gebruikte kruiden kunnen variëren afhankelijk van de streek, waardoor er natuurlijk wat meningsverschillen bestaan rond het gerecht.

Puristen beweren namelijk dat de éniige echte chili bestaat uit enkel (runds)vlees en chilipepers. Het eerste recept voor chili zou dateren uit de jaren 1850 uit de regio waar nu Noord-Mexico en Zuid-Texas gelegen zijn. In het recept werden gedroogd rundvlees, niervet, gedroogde chilipepers en zout samen fijngestampt om ze later gemakkelijk *on the road* in potten te koken.

Verhit wat olie in een braadpan of pot en fruit daarin de ui glazig, voeg de knoflook toe. Snij de boontjes klein (2 cm voor prinsessenbonen of 1 cm voor snijbonen) en kook ze in een apart potje tot ze net mals zijn. Snij intussen de paprika in reepjes en voeg deze toe aan de braadpan. Doe er meteen wat fijngesneden (chili)pepertjes bij naar believen. Als laatste voeg je de champignons (en eventueel het vegetarische gehakt) toe. Giet de boontjes af en voeg ze tenslotte ook toe aan de braadpan. Eventueel kan je er op dit moment ook was blad van onze warmoes doordraaien. Doe er dan verse tomaten bij, goed roeren en laat alles op een zacht vuurtje pruttelen. Tomatenliefhebbers mogen gerust wat meer tomaten toevoegen, dan wordt de saus lopender. In de versie met kaas, voeg je nu ook de kaas toe. Hoe langer je het laat pruttelen, hoe meer het indikt en hoe beter de smaak. Wij laten het meestal een dik kwartier pruttelen. Maar, vergeet zeker niet te roeren! Kruid dan naar smaak bij met harissa, zout, peper en eventueel wat komijn! Serveer het stoofpotje met tacos, in een wrap, met couscous, rijst of polenta met peterselie of koriander.





WEEK 33



Zomer betekent aperitieven! En aperitieven betekent dips! Hieronder enkele lekkere dip-ideetjes die je kan maken met onze groenten. Experimenteer er maar op los! Ze zijn niet alleen héérlijk met een cracker of een chipje, maar ze zijn ook zeer geschikt als gezond broodbeleg.

COURGETTEDIP MET TAHIN

- 1 courgette
- handvol cashewnoten
- 3 grote el tahin
- 1 citroen
- 1 teentje look
- peper en zout

eventueel

- sesamzaadjes ter afwerking
- peterselie ter afwerking

Gebruik een blender of een staafmixer. Schil eventueel de courgette. Snij deze in schijfjes en grill ze in de oven. Doe de schijfjes vervolgens in de blender. Voeg de cashewnoten en tahin toe. Je kan deze sesampasta zeker vinden in je Turkse of Marokkaanse buurtwinkel. Pers één citroen uit en voeg toe aan de rest. Voeg ook de fijngesneden look, peper en zout toe naar smaak. Mix alles tot een smeüige pasta en werk af met wat sesamzaadjes en peterselie! Voeg desnoods nog wat olijfolie toe, indien de spread niet lopend genoeg is.

PAPRIKADIP MET FETA

- 2 geroosterde paprika's
- 100 g Griekse feta
- 1 el pijnboompitten
- peper, zout, paprikapoeder

Paprika wordt zoveel lekkerder wanneer je deze grilt in de oven. Of op de barbecue! Neem een grote paprika of twee kleintjes en snij doormidden. Haal de zaadjes eruit en leg de paprika op een rooster in de oven of op de barbecue. Rooster totdat het velletje bruin ziet. Eenmaal uit de oven verwijder je voorzichtig de velletje.

Eventueel kan je gelijktijdig in de oven ook vier kerstomaatjes roosteren om de dip nog meer smaak te geven. Leg ze dan in een ovenschaaltje, want ze gaan lekken. Bestrooi ze met wat peper en zout. Heb je veel passata gemaakt? Dan kan je ook 2 eetlepels passata gebruiken in plaats van de geroosterde kerstomaatjes.

Doe de paprikahelften (en eventuele) kerstomaatjes samen in een blender. Voeg 100 g Griekse feta en een eetlepel pijnboompitten toe. Kruid met peper, zout en eventueel een snuifje paprikapoeder. Voeg tenslotte een eetlepel olijfolie toe en blend alles samen.

Genieten maar!

Week 34



In deze hitte barbecuen we wel eens graag. Maar waarom eigenlijk? Omdat we dat natuurlijk met een fris drankje kunnen doen én omdat we ook héél frisse gerechten kunnen bereiden op hete kolen. We maken deze week gevulde (punt)paprika's met een Mediterraanse couscoussalade van basilicum, tomaat, gegrilde aubergine en feta. Ook boontjes passen perfect in deze couscoussalade. Dit gerechtje kan je trouwens ook gewoon in de oven maken. Je kan ook courgettes, tomaat of aubergines vullen met deze frisse salade!

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 teen look
- 1 (lente-)ui
- 2 (punt)paprika's
- 200 g couscous
- 1/2 aubergine.
- 1 à 2 (tros)tomaten
- een handvol basilicum
- 50 g feta

Eventueel

- 50 g boontjes
- zwarte olijven

Snij eerst de paprika's overlangs en haal de zaadjes eruit. Rooster ze op de warme barbecue tot de velletjes een beetje bruin beginnen zien. Ondertussen bereid je de vulling voor.

We gebruiken voor de vulling gegrilde aubergine. Snij een halve aubergine in schijven van een halve centimeter overlans. Strooi er voldoende zout op en laat dit 5 minuten inwerken. Spoel de aubergines af onder stromend water en dep ze droog. Kruid met peper. Gril ze dan op de warme barbecue. Snij ze in kleine stukjes wanneer ze gaar zijn. Intussen kan je eventueel ook wat boontjes klein snijden en blancheren, of wat ontpitte zwarte olijven halveren. Snij ook de tomaten in kleine stukjes en hak de basilicum fijn.

Plet nu de look en snipper de (lente-)ui fijn. Stoof deze aan in een hete pan met olijfolie. Voeg de tomatenblokjes toe en laat op een zachter vuurtje stoven. Kruid bij met peper en zout. Kook intussen wat bouillon in een apart potje en voeg daar de couscous aan toe en kook dit volgens de voorschriften op de verpakking. Haal het potje van het vuur, maar bedek het met een deksel. De couscous zal de bouillon helemaal opnemen. Voeg de couscous nadien toe aan de tomaten in de pan. Voeg hier de gegrilde aubergine aan toe, eventueel samen met de geblancheerde boontjes en/of de olijven. Meng hierdoor de fetablokjes en de fijngehakte basilicum. Vul nu de geroosterde (punt)paprika's met dit mengsel en laat het nog enkele minuten opwarmen op de barbecue.

En smullen maar!





Week 35



Boerenkool, krulkool, of *kale* zoals in het Engels, is op en top hip. Boerenkool verliest stilaan zijn status als vergeten groente en is bezig aan een stevige comeback. Probeer er maar eens gezonde chips van te maken door ze gewoonweg kort in de oven te leggen. Lekker! Boerenkoolstoemp blijft voor ons de ultieme winterse comfortfood. Maar het is verre van winter, dus we geven je vandaag een héerlijk receptje mee voor een vegetarische boerenkoollasagne met boschampignons en truffel die je helemaal geruststelt wanneer je denkt "oh nee, die zomer is weeral bijna voorbij".

Ingrediënten voor 1 ovenschaal

- 1 aubergine
- 100 g boerenkool
- 200 ml passata (of verse tomaten)
- 600 g boschampignon
- 2 teentjes look
- 200 g ricotta (of béchamel)
- 100 g geraspte kaas
- chilipepers, peper en zout
- zwarte truffel (of truffelolie)

eventueel

- geroosterde paprika

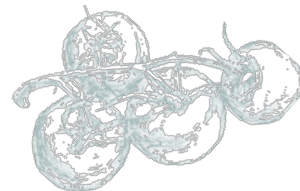
Gebruik voor deze lasagne véél boschampignons. We maken de lasagne zonder lasagnebladeren, maar gebruiken in plaats daarvan schijfjes aubergine (of eventueel courgette). Zo wordt de ovenschotel een stuk lichter.

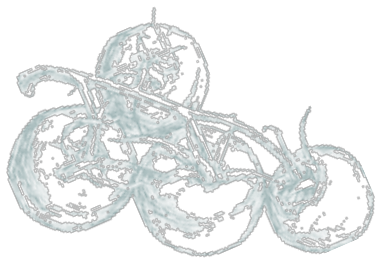
Verwarm de oven voor op 200°C. Snij intussen de grote nerf uit de boerenkoolbladeren. Blancheer de bladeren één minuut in kokend gezouten water. Tip: doe een snufje bicarbonaat in het water als je boerenkool kookt, zo blijven de blaadjes mooi groen én is de kool makkelijker te verteren. Giet het water af en laat schrikken onder ijskoud water. Knijp goed uit en snipper fijn.

Zet een pannetje op het vuur met wat olie. Pel de look en halveer het teentje, stoof het in de olie. Bak de paddenstoelen in de hete olie. Kruid met peper en zout. Meng een chilipepertje of twee door de paddenstoelen. Gebruik je truffelolie, meng dit dan ook even met de paddestoelen. Gebruik je zwarte truffel, dan voegen we die pas als allerlaatste toe.

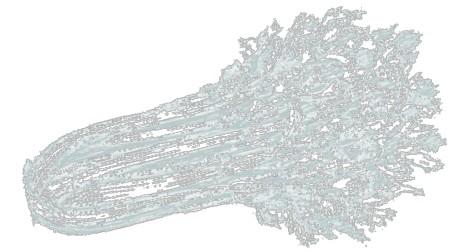
Snij de aubergine (of courgette) in lange dunne plakken. Vet een ovenschaal in met olie en schik er enkele plakjes in. Bestrijk ze met ricotta en verdeel er wat boerenkool en passata (of eventueel verse tomatenschijfjes) over. Kruid bij met peper en zout. Maak een nieuwe laag met de aubergineplakjes, ricotta en passata en verdeel er dan de helft van de boschampignons over. Bestrooi ze met de geraspte kaas. Herhaal deze lagen nog een keer op dezelfde manier.

Eindig met een laagje aubergine. Bestrooi daarover nog wat kaas en bak dit alles ongeveer 20 minuten in de hete oven. Hou het zelf wat in het oog, soms duurt het wat langer of korter afhankelijk van je oven. Eens uit de oven, bestrooi de lasagne met enkele schilfers truffel.





Week 36



Deze week trekken we richting Italië, want dat land kent toch wel één van de beste keukens. Onze groenten lenen zich uitstekend voor een smaakvolle pasta met bolognese saus. De overvloed aan tomaten in deze periode maakt het overigens hét ideale moment om zélf ook de passata te maken. Voor zelfgemaakte passata verwijzen we naar het uitstekend recept uit de blog hieronder! Het verschil van zelfgemaakte passata zal je ongetwijfeld proeven!

Maar, laten we het hebben over échte **bolognese saus**, want dat is een gewaagde uitspraak... Zowat elke familie in Italië heeft zijn eigen werkwijze en dus een eigen variatie op de saus die oorspronkelijk uit Bologna komt. Wij laten ons inspireren door onze reizen naar Italië en schrijven onze opgedane kennis hieronder neer. Maak meteen voldoende saus zodat je kleine porties kan invriezen om ook in de winter nog van deze ragu alla bolognese.

Ingrediënten voor 6 personen

- 1 grote (rode) ajuin
- 2 tenen knoflook
- 2 stengels selder
- 2 grote wortels
- 400 g (zelfgemaakte) passata
- 500 g rundergehakt
- 2 dl volle melk
- snufje zout, peper en nootmuskaat

eventueel

- pepertjes
- 2 el balsamicoazijn
- 1 tl kristalsuiker



Pel de rode ajuin en de teentjes look en snij ze fijn. Schil de wortels en snij ze vervolgens klein. Snij dan ook de selder in kleine stukjes. Neem een grote pan en verhit wat olijfolie. Doe er eerst de ajuin en look in. Voeg vervolgens de wortels toe. Het is soms sneller om een beetje water aan de wortels toe te voegen, dan worden ze sneller gaar. Als het water bij de wortels is verdampt, voeg je de selder toe en laat alles smoren in de pan. Daarna voeg je het rundergehakt toe en laat het bakken. Breng op smaak met zout en peper.

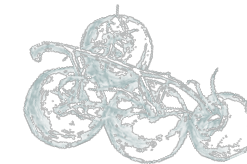
Wanneer het rundergehakt gaar is, voeg je er wat melk aan toe. Meng dan alles goed door elkaar. Wanneer de melk volledig opgenomen en verdampt is, voeg je er de rode wijn bij. Opnieuw alles goed mengen. Wanneer ook de wijn opgenomen en verdampt is, voeg je tenslotte de (zelfgemaakte) passata toe, eventueel samen met de optionele balsamicoazijn en de kristalsuiker. Werk nog af met een snufje nootmuskaat en meng alles goed. Voor de beste smaak, laat je de saus nog indikken. Breng nadien nog verder op smaak met zout en peper.

Als je passata uit de winkel gebruikt, dan raden we aan om wat meer kruiden toe te voegen. In de zelfgemaakte passata zitten namelijk al verschillende kruiden vermengd (tijm, oregano, rozemarijn, basilicum, al wat je maar kiest). Wij doen ook héél graag wat pepertjes in de passata zodat deze toch een tikkeltje pikant is. Gebruik je passata uit de winkel, dan kan je deze kruiden best nog bij de saus toevoegen voor een rijkere smaak.

Buon appetite!



Week 37



De herfst is eigenlijk nog niet aangebroken, maar op sommige regenachtige dagen voelt het wel al zo. Maar niet getreurd, dat betekent ook dat het pompoen-seizoen ingeluid wordt! De kleine pakkethouders moeten nog een klein beetje geduld uitoefenen, maar de deelnemers met een standaardpakket kunnen dit recept alvast eens uitproberen! Eén van onze favoriete ovenschotels met pompoen is namelijk een variatie op Yotam Ottolenghi's recept uit zijn kookboek *Jeruzalem*.

Dit gerecht is ideaal voor deze periode, want we combineren kerstomaten met de eerste pompoenen. Echt een smaakbom! Probeer deze **geroosterde pompoen met kerstomaten, rode ajuin, tahini en za'atar** maar eens op een druilerige regendag! Oh, en hoewel we het zelf nog nooit geprobeerd hebben, zouden de kleine pakkethouders de pompoen in dit gerecht eventueel **door geroosterde koolrabi kunnen vervangen**. Dappere experimenteerders mogen steeds hun bevindingen van dit alternatief volgende week gerust kritisch onderbouwd met ons delen.

Ingrediënten voor 2 à 3 personen

- 1 kleine pompoen (+/- 1kg ongeschild)
- 2 (rode) uien
- 1 teen look
- 150 g kerstomaatjes
- 4 el tahinpasta
- 2 el citroensap
- 30g pijnboompitten
- 1 el za'atar

eventueel

- peterselie en kappertjes



Tahin of tahini is een pasta gemaakt van sesamzaad, die de basis vormt van een populaire dressingsaus in het Midden-Oosten. De saus wordt bereid door een aantal eetlepels pasta te vermengen met citroensap, look en eventueel wat peterselie en zout. Soms wordt er nog zout en paprikapoeder over gestrooid ter afwerking. De dressing wordt voornamelijk geserveerd bij falafel of shoarma, maar ook dips zoals hummus en baba ganoush worden bereid met de saus. Je kan tahin zeker vinden in de Turkse winkel in je buurt, maar tegenwoordig ook in de grote supermarkten. **Za'atar** is een kruidenmengeling, eveneens uit het Midden-Oosten, gebaseerd op wilde oregano.

Verhit de oven op 200°C. Schil de pompoen, haal de zaadjes eruit en snij in parten van ongeveer 2 cm dik. Snij de ajuin grof en snij de kerstomaatjes in twee. Doe de stukken pompoen, ajuin en tomaat in een grote kom en meng met 3 el olie, 1 tl zout en wat zwarte peper. Verdeel de pompoen dan mooi over een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster zo'n 20 à 30 minuten tot de pompoen lichtbruin en gaar is. Halverwege (na ongeveer 15 min) leg je de ajuin en tomaten erbij. Leg de tomaatjes met het vlees naar boven. Laat dan verder roosteren. Afhankelijk van je oven kan dit wat korter of langer duren. Prik even in een stuk pompoen om te beslissen of de schaal eruit kan. Deze moet zacht zijn, maar niet melig. Haal dan de schaal uit de oven en laat afkoelen.

Doe voor de saus de tahin in een kommetje met citroensap, 2 eetlepels water, de knoflook en 1/4 theelepel zout. Klop tot het mengsel de consistentie van honing heeft en voeg eventueel nog een beetje water toe. Rooster dan de pijnboompitten in een pan, vergeet niet regelmatig om te scheppen tot ze goudbruin zijn. Verdeel ter afwerking de groenten over een grote schaal en sprenkel de tahinsaus eroverheen. Strooi de pijnboompitten erover, gevolgd door wat za'atar en eventueel wat peterselie.



Week 38



Pastinaak, saai en vergeten? Niks van! Verras menig kind (en volwassene) met deze heerlijke **kroketten van pastinaak** en aardappel. Je kan er overigens ook voor kiezen enkel pastinaak te gebruiken zonder aardappel. Serveer ze met wat zelfgemaakte mayonaise, veganaise of verse tartaarsaus. En met een salade van onze rode biet en koolrabi. Of Liever **frietjes**? Dat kan ook heel eenvoudig met pastinaak in de oven!

Ingrediënten voor 2 personen

- 400 g aardappel, geschild en in stukjes
- 400 g pastinaak, geschild en in stukjes
- 60 ml room
- 75 g boter
- 1 teen look
- 2 lenteuitjes
- peper en zout
- evt. 1 fijngesneden pepertje
- evt. wat geraspte wortel

voor het paneren

- 2 losgeklopte eieren
- wat bloem
- panko of paneermeel

Voor de vleeseters: ook héél lekker als je zo'n 150 g blokjes gerookt spek zachtjes uitgebakken mengt in je pureevulling.

Kook de stukjes aardappel met de pastinaak gaar in water met wat zout. Giet af en laat uitlekken. Voeg de boter en room (of evt. melk) toe en maak er een redelijk stevige puree van. Meng de fijngesneden look en lente-uitjes toe. Voor de liefhebbers kan je nu ook je pepertje, het fijngemakken spek of de geraspte wortel toevoegen. Breng dit alles op smaak met peper en zout. Laat de vulling nu goed koud worden.

Verwarm intussen olie (in een frietketel) tot 180°C en zet drie bakjes klaar: één met wat bloem, één met de losgeklopte eieren, en één met paneermeel. Vorm van de koude puree kleine rolletjes van ongeveer 40g. Haal ze eerst door de bloem, dan door het ei en dan door het paneermeel. Bak de kroketjes in de olie in ongeveer 3 à 4 minuten goudbruin en krokant.

Liever frietjes? Verwarm de oven dan voor op 200 °C. Schil de pastinaak en snijd in frietjes. Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi met wat rozemarijn, knoflook, zout en goed wat olie. Bak ca. 35 min. in het midden van de oven. Schep in de helft even om. Na 35 minuten kan je ze eventueel ook nog met parmezaanse kaas bestrooien en nog 10 minuten afbakken.

Smullen maar!

Week 39



Met knolselder kan je een heerlijk romige soep maken, maar wat kan je er eigenlijk verder nog mee? Wel, wij gebruiken knolselder ook graag als vleesvervanger: de knolseldersteak! Deze week vinden jullie inspiratie om deze vegetarische steak te serveren: met bospaddenstoelen en miso of met een saus van geroosterde paprika's. Maar niets houdt jullie tegen om een eentje met pepersaus te prepareren natuurlijk!

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 kleine knolselder
- 3 teentjes knoflook uitgeperst
- 3 el fijngehakte peterselie plus extra om te garneren
- 5 el olijfolie
- (1,5 tl paprikapoeder)

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Maak de knolselderij goed schoon, maar schillen hoeft niet. Droog af en snij de knolselder in 5 of 6 plakken van ongeveer 1,5 cm en leg ze op de bakplaat. Meng de knoflook, peterselie, olijfolie en eventueel wat paprikapoeder door elkaar en breng goed op smaak met peper en zout. Besmeer de knolselderijsteaks aan beide kanten met dit mengsel. Bak de knolselderij steaks om, verhoog de oventemperatuur naar 200 en bak ze nog eens 15 minuten.

dressing met bospaddenstoelen:

- 200g bospaddenstoelen
- 2 teentjes look
- 1 tl misopasta

Doe de paddestoelen en knoflook in een pan met een beetje olie en de miso. Bak ze tot de paddestoelen goudbruin zien.

of

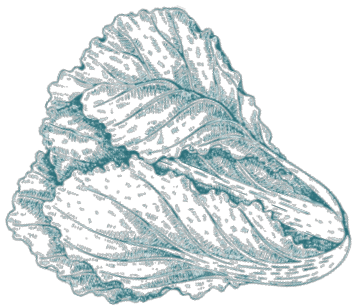
dressing van paprikasaus

- 3 geroosterde paprika's (zonder vel)
- 2 el Griekse yoghurt (10%)
- 1/2 el sherryazijn of balsamicoazijn

Blend de geroosterde paprika's, Griekse yoghurt en sherryazijn (of balsamicoazijn) tot een gladde saus. Garneer met een paar takjes peterselie.

Beide dressings combineren uitstekend met een **salade van rucola en kerstomaatjes**. En voor de grote honger, doe er nog wat ovenpatatjes, puree of krieltjes bij.

Laat het smaken!



Week 40



Chinese kool en spinazie in de wok blijft één van onze favoriete recepten. Dit receptje kunnen we nog eens hernemen, niet waar? Dit gerecht is lekker met noedels of met rijst. Als je niet veel tijd hebt, kies dan voor noedels. Wokken is ideaal om in een handomdraai een heerlijke en gezonde maaltijd te bereiden.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1/2 Chinese kool
- 75g spinazie
- 75g shiitake
- 2 fijngesneden lente-uitjes
- 1 grote teen knoflook
- 1 el verse gember (enkele plakjes)
- 1 el wokolie
- 1 el sojasaus
- 250g noedels

optioneel

- enkele pepertjes
- sesamzaadjes
- 1 el citroengras
- 2 el oestersaus (of vissaus)
- 200g gerookte tofu

Als je tofu wil toevoegen, kies dan voor een gerookte tofu (eventueel met zaden) en snij deze in blokjes.

Je hoeft niet per se shiitakes te kiezen maar je kan evengoed bospaddenstoelen of oesterzwammen gebruiken.

Snij de Chinese kool en de spinazie niet te klein, want bladgroenten krimpen nogal als je ze roerbakt. Hou de spinazie apart zodat je deze als laatste in de wok kunt doen. De spinazieblaadjes zijn het snelste klaar. Rooster de sesamzaadjes lichtjes in een droge pan en hou ze opzij tot op het einde.

Verhit een flinke scheut olie in de wok en voeg de gember toe. Laat deze kort fruiten in de hete wok. Roer er de lente-uitjes en de look bij. Voeg dan eerst de paddenstoelen, dan de Chinese kool en ten slotte de spinazie toe. Snij de pepertjes klein en voeg deze samen met het citroengras toe. Wil je ook tofu gebruiken, voeg deze dan als laatste toe. Alles kort wokken op een hoge temperatuur.

Kook intussen de noedels in wat bouillon of de rijst in water, giet ze af en roer ze als laatste in de wok. Je kan het vuur al afzetten intussen. Breng alles op smaak met sojasaus (en eventueel oester- of vissaus) en strooi er de sesamzaadjes over.

Laat het smaken!



Week 41



Nu de duisternis de bovenhand neemt op het licht, is de tijd aangebroken voor stoofpotjes. Vandaag baseren we ons op een super lokaal gerecht uit het kookboek "Thuiskomen" van één van onze leden genaamd Jos Stoffels: een **runderragout met pompoen, peterseliewortel en gremolata**.

Ingrediënten voor 2 personen

- 400 g rundsvlees voor stoverij
- 1 teen knoflook
- 1/2 ui
- 1/4 pompoen
- 1 peterseliewortel
- 250 g vastkokende aardappelen
- 1/4 fles rode wijn van goed kwaliteit
- 125 ml runderbouillon
- 125 ml groentebouillon
- 45 g tomatenpuree
- 1 el bloem
- salieblaadjes, peterselietakjes
- zest van 1/2 citroen
- peper en zout

Eventueel

- 2 wortelen

Verwarm hiervoor de oven op 160°C. Snipper de ui fijn. Ontpit en schil de pompoen en snij ze in blokjes. Voor wie wat lui is: de schil is ook eetbaar. Schil de peterseliewortel en snij in grove stukken. Dit gerecht wordt nog lekkerder met wat wortelen in. Was de aardappelen, maar schil ze niet. Snij grote aardappelen in blokjes, maar de kleine kan je heel laten.

Neem een gietijzeren pot en fruit hierin op een laag vuur de ui en de salieblaadjes in olijfolie. Snij het rundsvlees in kleine stukken, bestrooi het met bloem en voeg het bij de ui. Zet het vuur hoger en braad het vlees goudbruin. Kruid met peper en zout. Voeg alle groenten toe, samen met de wijn, bouillon en tomatenpuree. Breng aan de kook. Zet de pot nu 2,5 uur in de oven onder deksel. Controleer geregeld of er geen vocht bij moet.

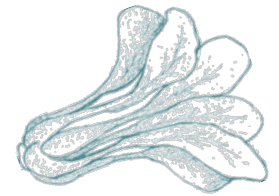
Meng voor de gremolata de gesnipperde knoflook en de bladpeterselie met de citroenzest. Dresseer een bord met de ragout en bestrooi met de gremolata. Voor de liefhebbers, degusteer er een heerlijk glas (of twee) rode wijn bij.

Eet smakelijk!





Week 42



Al gehoord van **Japanse ramen**? In de regel bestaat dit Japans gerecht uit tarwenoedels (op z'n Chinees) geserveerd in een bouillon. De bouillon is meestal op vlees gebaseerd en wordt op smaak gebracht door miso- of sojasaus. De toppings zijn gevarieerd en afhankelijk van de streek. Er bestaan eindeloze combinaties. Populair is bijvoorbeeld gesneden varkensvlees, zeewier en lente-uitjes. Wij maken een miso- ramen van paksoi / Chinese kool en shiitakes!

Ingrediënten voor 2 personen

- 200g paksoi, steel en groen fijngesneden
OF 200g Chinese kool fijngesneden
- 100g shiitake, in reepjes gesneden
- 1 teentje knoflook, geplet
- 1 lente-uitje, fijngesneden
- 1 el verse gember, in plakjes
- 1 chilipepertje
- 2 eieren, hardgekookt
- 2 el misopasta
- sesamzaadjes naar believen
- 250g noedels

Misopasta vind je in de Aziatische (afdeling van) supermarkten, maar ook in verschillende biowinkels. Je kan de misopasta ook weglaten en enkel met sojasaus werken. Groenteliefhebbers kunnen gerust ook wat wortelen toevoegen aan deze soep, maar begin dan met ze te stoven zodat ze goed mals zijn!

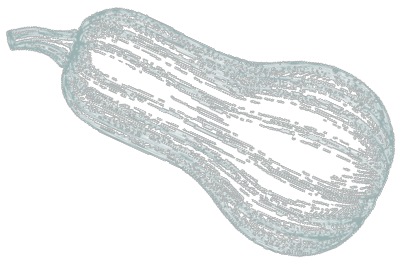
Wat ramen zo lekker maakt is de typische **umami**-smaak! Umami is één van de vijf basissmaken. Het is Japans voor 'hartig' en komt van nature voor in paddenstoelen, kaas, vlees, tomaten en zeewier. In vegetarische en veganistische gerechten wordt er vaak gespeeld met umami, omdat het de hartige smaak van vlees compenseert. In een ramen-soep hoef je dus helemaal geen vlees te doen, want aan umami ontbreekt het niet!

Kook twee eitjes tot ze hard zijn (ca. 10 minuten) en laat ze schrikken zodat je ze goed kan pellen. Zet een halve liter water aan de kook voor een groentebouillon. Verhit ondertussen wat olie in een pot en stook de knoflook aan. Voeg dan de misopasta toe en laat even opwarmen. Doe er Chinese kool (of paksoi), de shiitakes, de helft van het lente- uitje en de gember bij. Liefhebbers van pikante gerechten kunnen eventueel een fijngesnipperd chilipepertje toevoegen.

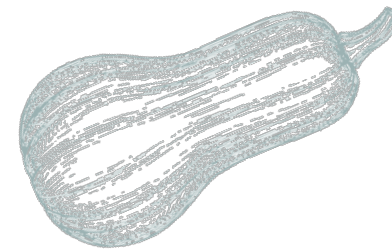
Giet de groentebouillon erbij. Laat het geheel 5 minuten trekken en voeg dan de noedels toe. Laat nog eens 5 minuten trekken. Pel ondertussen de eitjes en snij ze doormidden.

Verdeel de noedelsoep over twee kommen. Voeg één eitje per soepkom toe en werk af met wat sesamzaadjes en de rest van het lente-uitje. Voeg eventueel nog een tikkeltje sojasaus toe.

Laat het smaken!



Week 43



We maken deze week een *Healthy Mac'n Cheese Look-a-Like*: **pasta met butternut-saus en bospaddenstoelen**. Deze basis kan je nog aanvullen met warmoes, spinazie of boerenkool. We maken deze saus doorgaans met salie, maar liefhebbers kunnen de salie ook vervangen door wat kervel uit ons pakket. Een echte herfstpasta!

Ingrediënten voor 2 personen

- 1/4 butternut pompoen
- 250g bospaddenstoelen
- 1/2 ui
- 2 teentjes knoflook
- 50g mascarpone
- handje geraspte kaas
- 120 ml (kippen)bouillon
- salie, peper, zout

eventueel

- 100g spinazie, warmoes of boerenkool
-

Wie de saus graag pittig heeft kan een pikant pepertje toevoegen, eventueel Cayenne-peper of chilivlokken.

Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de butternut en snij deze in blokjes van ongeveer 1cm. De schil van butternut is

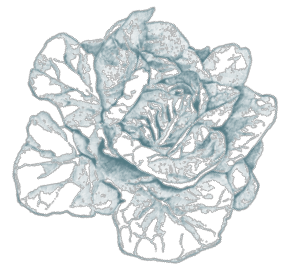
eetbaar, dus luie koks kunnen de schil er ook gewoon aan laten. Wij vinden de schil echter niet zo heel lekker, dus opteren ervoor om ze eraf te snijden. De schil is veel dunner dan die van Hokkaido-pompoenen, dus het gaat vrij makkelijk.

Snij de ui in partjes en doe ze samen met de pompoenblokjes in een kom. Meng ze met een scheut olijfolie, peper en zout. Spreid alles uit over een bakplaat en leg er de teentjes look tussen. Plaats dit voor ongeveer 30 minuten in de oven, maar meng alles even na ongeveer 15 minuten wat door elkaar. Hou het echter goed in de gaten, want niet alle ovens werken hetzelfde. Prik even om te voelen wanneer de pompoen klaar is.

Bak ondertussen de bospaddenstoelen in een pan met wat olie en zout. Bereid ook de pasta al dente. Eventueel kan je nu ook wat bladgroen koken. Wanneer je alles uit de oven haalt, kieper je de groenten opnieuw in de kom. Pers de look uit het velletje erbij. Giet er ook de bouillon en mascarpone bij en mix alles samen met een staafmixer. Kruid bij indien nodig. Meng de pasta nu met de saus en serveer met de gebakken bospaddenstoelen en fijngesnipperde salie. Werk desnoods af met wat parmezaanse kaas!



Week 44



Doe eens wat anders in je curry! Wij proberen deze week een winterse **gele curry met knolselderij en andijvie**. Wie wil kan er gerust ook wat bloemkool en paprika in verwerken. Curry wordt bovendien nog smaakvoller als je er wat tomaat doorsjakkert ook! Ook heerlijk: voeg kikkererwten toe!

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 ajuin
- 1 teentje look
- 150 g knolselder
- 150 g andijvie
- 1 el gele currypasta
- 200 ml kokosmelk
- 50 g cashewnoten

eventueel

- verse koriander
- kikkererwten
- champignons
- bloemkool of paprika
- tomaat

Wie de saus graag pittig heeft kan een **pikant pepertje** toevoegen. In plaats van cashewnoten, kan je natuurlijk ook met **kippenreepjes** werken bijvoorbeeld.

Snipper de ajuin en fruit deze zachtjes aan in wat olie in een wok. Plet de look en voeg toe. Schil en snij intussen de knolselderij in blokjes van 1 cm. Fruit de currypasta even mee met de ajuin en look en voeg daarna de knolselderij toe. Roer om en bak zachtjes verder.

Wil je vlees, champignons of paprika toevoegen, doe dit dan eerst. Wil je ook bloemkool toevoegen? Kook deze dan eerst kort voordat je de roosjes in de wok gooit. Snij de bladeren van de andijvie in repen. Voeg deze als laatste bij de rest en roerbak kort. De bladeren slinken namelijk heel snel.

Voeg dan de kokosmelk toe. Laat ongeveer 10 minuten stoven met een deksel op de wokpan tot de knolselderij beetgaar is. Voeg zout naar smaak toe. Voeg eventueel een rood pepertje toe.

Rooster de cashewnoten in een droge hete pan en bestrooi de curry voor het serveren met de noten en eventueel wat koriander naar smaak. Deze curry is het lekkerst met basmatirijst. Deze zet je best voor je begint te wokken al op het vuur.

Zo zie je maar, voor deze curry kan je eigenlijk met verschillende najaarsgroenten variëren!

Laat het smaken!





Week 45



Yotam Ottolenghi blijft ons inspireren. Hij introduceerde enkele jaren geleden een uitstekende ovenschotel van geroosterde wintergroenten met een vinaigrette om u tegen te zeggen! Het leuke aan de ovenschotel is dat je oneindig kan variëren. Vandaag kiezen we voor een **ovenschotel van geroosterde pastinaak, rode biet, koolrabi en patatjes met kappertjesvinaigrette**.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 pastinaak
- 1 koolrabi
- 1 rode biet
- 3tal aardappelen
- 1 (rode) ui
- 4 teentjes look
- tijm, rozemarijn

Eventueel

- enkele cherrytomaatjes

Voor de vinaigrette

- 1 el citroensap
- 2 el kleine kappertjes
- 1/4 el ahornsiroop
- 1/4 tl Dijonmosterd
- 1/2 el geroosterd sesamzaad, zout, peper

Verhit de oven tot 190 graden. Schil de pastinaak en snij ze in stukjes van 1,5 cm breed. Doe hetzelfde met de aardappelen, de rode biet en de koolrabi. Pel de ui en snij ze in parten. Doe de stukken groenten in een mengkom en voeg wat olijfolie toe, alsook de tijm, rozemarijn, geplette knoflook, zout en wat peper. Vermeng alles en verdeel het in een grote ovenschaal.

Rooster alles zo'n 20 minuten. Schep alles even om en rooster de groenten nog minstens 30 minuten verder. Prik er zeker even een vork in. Je wilt dat de groenten zacht zijn vanbinnen met een knapperige rand.

Roer er eventueel, kort voor de ovenwekker gaat, wat halve kerstomaatjes erdoor.

Klop intussen het citroensap, de kappertjes, de ahornsiroop, de mosterd, 1 el olie en 1/4 tl zout door elkaar. Giet de dressing over de geroosterde groenten zodra ze uit de oven komen. Roer goed. Kruid indien nodig bij met peper en zout. Werk af met sesamzaad.

Smakelijk!



Week 46



Onder het motto combineer onze groenten eens met ons fruit mak en we deze week **rode kool!** Een ouwe getrouwe recht uit *Ons Kookboek* die prima smaakt met een (vegetarische) worst en aardappelpuree of met frietjes en gehaktballen.

Ingrediënten voor 1 rode kool

- 1 rode kool
- 2 stoofappelen (Reinettes of Boskoop)
- 2 grote uien
- bruine suiker
- cider-, appel- of balsamicoazijn
- ongezouten hoeveboter
- zeezout
- 1/4 tl gemalen kruidnagel
- 1/4 tl kaneel
- 80 ml droge rode wijn (of droge porto)

Eventueel

- 2 el zure rode bessengelei

De overschot kan je invriezen en bewaren voor de weken dat er geen pakket is.

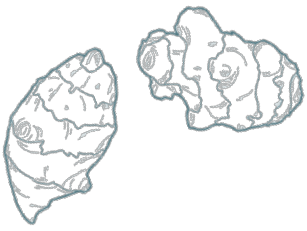
Snij de appel in stukjes en versnipper de uien. Smelt 2 à 4 eetlepels hoeveboter in een pot met dikke bodem en roer er de stukjes appel door. Voeg de uisnippers bij de appels en roer opnieuw om.

Verwijder de buitenste bladeren van de kool, snij deze verticaal in twee, verwijder de harde kern en hak dan fijn. Voeg dan de fijngesneden rode kool toe en laat een kleine 10 minuten koken tot de kool ietwat verwelkt. Voeg dan 2 eetlepels azijn, zo'n 50 g suiker, een eetlepel zout en de kruiden toe en roer alles goed om.

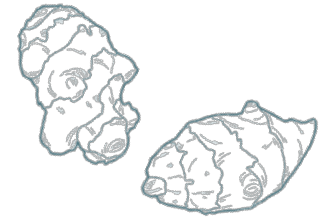
Dek af en laat de kool een tiental minuten sudderen tot ze zacht maar nog knapperig is. Roer er de rode wijn en eventueel de rode bessengelei door en laat nog vijf minuten verder sudderen zonder deksel. Breng verder op smaak met zout en peper.

Trouwens, voor de bijhorende puree kan je ook onze wortelpeterselie, knolselder of aardpeer gebruiken!

En laat het smaken!



Week 47



Het is zover: de dagen worden kouder en donkerder. We nestelen ons nu het liefst vroeg in de zetel met een warme soep. En omdat we ons nu elke dag opwarmen met soep, mag er wel eens wat afwisseling zijn. Verras vriend en gezin met deze **aardpeersoep met rode curry en kokosmelk**. Niet lekker, horen we je denken? Wacht maar tot je ervan proeft!

Ingrediënten voor 2 personen

- ca. 7 aardperen
- 1 ajuin
- 1 teentje look
- 1 blik kokosmelk
- 2 tl rode currypasta
- eventueel
- 2 wortelen

Heb je geen rode currypasta in huis, dan is de soep minstens even lekker met 2 theelepels garam masala kruiden. Je kan experimenteren en er ook wat prei of selder aan toevoegen, maar wij vinden de soep het lekkerst met enkel en alleen aardpeer!

Schil de aardperen en snij ze in schijfjes. Als je geen zin hebt om deze knolletjes te schillen, spoel ze dan goed af, doe ze in hun geheel in een pot met wat citroensap en licht gezouten water, laat ze 20 minuten koken, giet ze af en laat even afkoelen. Daarna kan je de aardperen pellen en in schijfjes snijden. Is de pel vrij dun en proper? Dan hoef je ze eigenlijk niet eens te verwijderen.

Ben je niet zo'n fan van de smaak van aardpeer, dan kan je gerust wat wortelen toevoegen aan deze soep. In dat geval schil je nu de wortelen en snij ze in schijfjes.

Pel en snipper de look en de ajuin. Fruit ze in een grote pot met olie. Voeg de currypasta toe en laat 1 à 2 minuten mee fruiten. Voeg de aardpeerschijfjes (en eventueel wortel) toe en roerbak ze enkele minuten mee. Overgiet de groenten met groentebouillon tot ze net onderstaan. Laat 20 à 30 minuten zachtjes koken. Pureer de soep en laat even afkoelen. Giet het blikje kokosmelk erbij en mix desnoods de soep nog eens. Breng op smaak met peper en zout. Kruid desnoods ook nog wat curry bij, indien gewenst.

Smakelijk!



Week 48



Soms moet het ook niet meer zijn dan een heleboel oogstappel-groenten in één pot en klaar! Elke winter ontdekken we opnieuw hoe lekker **hutsepot** eigenlijk is. En de ene hutsepot is de andere niet. Doe erin wat je in huis heb en laat jezelf verrassen door het smakenpalet. Je kan er zowat alles wat winters en tegelijk groente is in kwijt. En ook handig in deze tijden, het verwarmt zowel lichaam als ziel! Op basis van het weekpakket kozen we voor de combo biet, wortel en spruitjes. Maar heb je nog wat pompoen over van vorige week? Kieper die gerust erbij! Pastinaak of aardpeer die smeken om gebruikt te worden? Sjakker erin! Voor de vleeseters: heerlijk met rookworst of spek!

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 l bouillon
- 1 grote ui
- 2 teentjes look
- 3 aardappelen
- 1 biet
- 2 wortelen
- enkele spruiten
- 2 laurierblaadjes
- tijm, rozemarijn
- 1 tl gedroogde chili (naar smaak)
- scheutje balsamico-azijn
- 250 g linzen of spliterwtjes (of half-half)

Eventueel

- 2 rookworsten of wat spekjes

Zet de linzen en/of de spliterwtjes in een pot met water om te weken. Schil alle groenten en snij deze in blokjes van ongeveer 1,5cm. Fruit de ajuin en de look enkele minuten al roerend in een grote pot met wat olie en zout op een half-hoog vuur. Doe er na enkele minuten alle andere groenten bij en zet het vuur wat lager. Laat alle groenten zo'n 15 minuten aanstoven maar roer af en toe om.

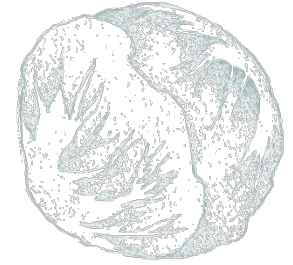
Voeg een scheutje balsamico samen met de kruiden, het peper en het zout toe. Roer nog eens goed om en laat alles nog een minuutje stoven. Voeg dan de bouillon, de linzen en/of de spliterwtjes toe en zet het vuur wat hoger. Laat zo'n 20 minuten pruttelen zonder deksel. De rookworst kan je tijdens het pruttelen toevoegen, de spekjes bak je bij voorkeur eerst lekker krokant in de pan.

En laat het daarna vooral smaken!





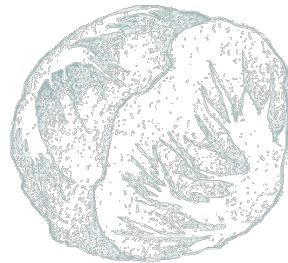
Week 49



Roodlof, of in het Italiaans beter bekend als *radicchio rosso* is het minder bekende broertje van witloof. Het smaakt uitstekend in pastagerechten, bijvoorbeeld in combinatie met blauwe kaas en noten. Zo maak je in een mum van tijd een winterse delicatessen: **penne in roomsaus met roodlof, gorgonzola en walnoten**. Wij maken er graag ook een portie oesterzwammen bij.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 teen look
- 100ml (soja)room
- stronkje roodlof, grofgesneden
- 150g oesterzwammen
- gorgonzola naar believen
- 10 walnoten, geplet
- 250g penne



Plet wat look en bak de geplette look zachtjes in wat olijfolie in een grote pan. Snij de oesterzwammen wat kleiner en voeg deze samen met het roodlof toe aan de pan. De radicchio mag best nog knapperig zijn, dus laat zeker niet te lang garen.

Wanneer ze gaar zijn, voeg je de room toe. Snij de gorgonzola in kleine stukjes en laat ze smelten in de room. Kruid bij met peper en zout en laat alles zachtjes pruttelen.

Serveer de penne al dente in een diep bord met de roomsaus. Werk je pasta af met wat geplette walnoten.

De combinatie roodlof, gorgonzola en walnoten is ook erg lekker als rauwe salade. Daar kan je ook wat stukjes peer aan toevoegen!

Buon appetito!



Week 50



Driewerf hoera, er zit eindelijk witloof in het pakket! Rauw of gestoomd, we lusten het allemaal graag. Geen winter gaat voorbij zonder een ovenschotel met witloofstronkjes in hesp gerold. Maar die klassieker kennen jullie uiteraard allemaal, dus we kiezen deze week voor een minder gekend recept: een **tarte tatin van witloof**.

Ingrediënten voor 1 taart

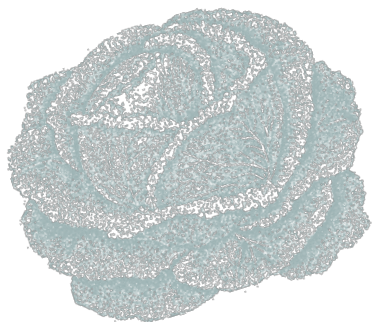
- ca. 4 stronkjes witloof
- 1 (rode) ui
- 100g geitenkaas
- 50g pijnboompitten
- 50g boter
- 25g suiker
- tijm en dragon
- bladerdeeg

Er zijn trouwens véél variaties mogelijk! Je kan bijvoorbeeld ook pastinaak aan de taart toevoegen. Het kan natuurlijk ook zonder kaas of pijnboompitten. De taart is overigens heerlijk met een fris slaatje van bijvoorbeeld geraspte rode biet, wortel en appeltjes! Verwarm eerst de oven voor op 180°C. Verwarm dan een ovenvaste steelpan van ongeveer 22 cm

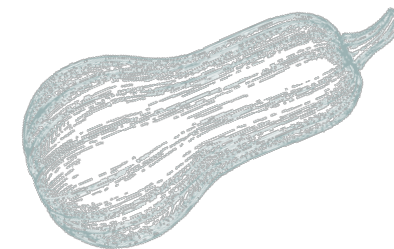
diameter. Smelt de helft van de boter. Voeg de fijngesneden ui toe en stoof deze glazig tot lichtgebruind. Schep de ui uit de pan. Voeg opnieuw boter toe en laat de suiker zachtjes smelten zonder te roeren! Zet het vuur hoger en laat de suiker karamelliseren. Haal dan de pan van het vuur.

Voeg wat tijm toe aan de gekaramelliseerde suiker. Snij de witloofstronkjes in de helft en leg ze met de platte kant op de karamel in de pan. Kruid bij met peper en zout. Rooster de pijnboompitten in een andere pan zonder vetstof goudbruin. Verdeel de geitenkaas, de ui en de helft van de pijnboompitten over de witloofstronkjes heen. Laat zeker één schijfje geitenkaas voor op het einde. Strooi daarna wat dragon over het geheel.

Rol het bladerdeeg uit. Prik er met een vork gaatjes in en drapeer het voorzichtig over de pan heen. Stop de randen voorzichtig in zodat de vulling mooi ingepakt de oven in kan. Laat ongeveer 35 min in de oven garen. Haal uit de oven en laat volledig afkoelen alvorens om te draaien. Breng het overige schijfje geitenkaas op smaak met honing en peper en schuif het een viertal minuten onder de grill, tot het lichtjes aan de randen begint te verkleuren. Leg vervolgens het kaasje in het midden van de taart en strooi de rest van de pijnboompitten over de taart net voor het serveren.



Week 51



E-i-n-d-e-l-i-j-k staat savooikool op het menu! En daar kan je véél mee aanvangen. Onze hele pakketbrief draait deze week dan ook om deze smakelijke kool en hoe je deze creatief kan combineren. Het hoeft niet altijd puree te zijn, hoewel we eigenlijk best wel fan zijn van deze uitermate Belgische kost, zoals savooikoolstoemp met een rookworstje daarbij! Maar voor ons wekelijks recept komen we graag met wat originelers op de proppen. Vandaag maken we een **lasagne van savooikool, pompoen, cottage cheese en salie**.

Ingrediënten voor 2 personen

- 5 savooikoolbladeren
- 1 (fles)pompoen
- 2 teentjes look
- 150 g cottage cheese
- 2 blaadjes salie
- 1/2 limoen (sap)
- peper en zout

Eventueel

- geraspte kaas

Tip: je kan zoveel lasagnevellen gebruiken als je wil, maar het gerecht wordt zwaarder hoe meer lagen je gebruikt. Voor een lichte maaltijd kan je opteren voor maar twee lagen.

Verwarm de oven voor op 180–∞C. Halveer ondertussen de pompoenen in de lengte, verwijder de pitten en leg ze met de schel naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat. Leg er de teentjes knoflook met schil naast en zet deze ongeveer 30 minuten in de oven.

Haal ze daarna uit de oven en laat even afkoelen zodat je er met een lepel het zachte vruchtvlees uit kan scheppen. Hou ondertussen de oven warm. Verwijder ook de schil van de geroosterde knoflook. Prak met een vork het vruchtvlees van de pompoen en de knoflook tot een puree. Voeg daar 1 el olijfolie, de salie en het limoensap aan toe en breng op smaak met peper en zout.

Kook dan de lasagnevellen al dente. Blancheer ook de savooikool bladen in water met zout. Neem een ovenschaal en bouw er de lasagne in op. Begin met een laagje pompoenpuree op de bodem, lasagnevellen, een laagje cottage cheese, een savooikoolblad en zo opnieuw.

Eindig met een laagje puree of wat kaas. Besprenkel eventueel met wat geraspte kaas voor een knapperig korstje.

Smakelijk!

