



gerechten met veel kleur, contrast en gevoel

tintelend, prikkelend en kleurrijk koken

Marieke van Oosten

Vooraf

In dit boekje vind je makkelijk te bereiden gerechten die allemaal op hun eigen manier de zintuigen prikkelen. Ze hebben allemaal een of meerdere tintelende ingrediënten, iets hards en zachts, kouds en warmes en een kleurrijk uiterlijk. Hierdoor zijn de gerechten naast lekker, ook leuk en fijn om te eten. Het is een beleving voor alle zintuigen, zelfs als deze je in de steek hebben gelaten.

De keuken in het Midden-Oosten is erg gericht op structuren, kleuren en vooral groenten. Een kok als Yotam Ottolenghi heeft mij de laatste jaren geïnspireerd en een hoop bijgebracht over het gebruik van lokale producten en de Midden-Oosterse kruiden en specerijen. Gelukkig zijn de meesten hier ook gewoon goed verkrijgbaar bij de grote supermarkten, maar zeker bij de Turkse/Marokkaanse winkels.

Ingrediënten die veel terugkomen zijn:

Harissa: een pittige tomatenpuree. Veel gebruikt als saus, maar ook zeker als marinade of smaakmaker. Wordt milder als het warm geworden is.

Sumak: een rode zure bes, die een citrusachtige smaak heeft. Heel fijn in koude en warme gerechten. Gebruik sumak als ingrediënt tijdens het koken om het een licht zurige smaak aan het gerecht te geven, of als garnering. Daardoor geef je met de prachtige rode kleur niet alleen een frisse toets aan je gerecht, maar ziet het er meteen chique uit.

Halloumi: een frisse, (soms zeer) zoute ongerijpte schapen- of geitenkaas die niet kan smelten. Heerlijk gebakken of gegrild en geeft het gerecht iets zouts, warmes en een lekkere bite.

Tahini: sesampasta, licht bitter. Bindt de smaken in gerechten en sauzen. Onmisbaar in de Midden-Oosterse keuken.

Ras el Hanout: het beste van het huis. Een kruidenmelange die eigenlijk elke keer anders is, maar altijd een warme kruidige smaak geeft aan gerechten.

Kikkererwten: echt een gezellig ingrediënt dat vulling en of bite geeft aan een gerecht, mits juist gebruikt. Ik gebruik ze vaak om dips mee te maken, maar ook gepoft zijn ze een hele fijne aanvulling bij een curry of in een salade.

Gember: lekker warm tintelende wortel. Geeft diepte en scherpte aan een gerecht wanneer je een keer geen pepertjes wil gebruiken. Geschikt voor vooral warme bereidingen.

Granaatappel pitjes: friszuur vruchtvlees (en pitje) van de granaatappel. Het geeft een gerecht iets knapperigs en iets zuurs mee. Leuk om mee te garneren, maar misstaan zeker niet als volwaardig onderdeel in een salade.

Feta: alom bekend, zowel de zachte als de wat stevigere variant zijn erg goed te gebruiken. Mijn ervaring is, hoe zachter hoe zuurder en frisser en hoe harder hoe zouter. Het maakt ook verschil of je geiten- of schapen feta koopt. Mijn voorkeur gaat toch uit naar de wat zachtere zuurdere schapen variant. Dit omdat je dan meteen 3 elementen van het smaakpalet te pakken hebt: koud, zacht en zuur.

Munt: een kleine tintel in je neus en gaat perfect samen met alles in de Midden-Oosterse keuken. Kan in zowel zoete als zoute gerechten, maar smaakt naar mijn idee het lekkerst in koude gerechten (of in thee met een beetje verse gember).

Platte peterselie: geeft frisheid en een bite aan een gerecht. Is wat steviger dan de krulpeterselie en heeft de scherpte van selderij. Wellicht niet het meest heftige verse kruid om toe te voegen, maar zeker doordat het knapperig is en

Ook in de Nederlandse keuken zijn een aantal prikkelende smaakmakers. Hierbij kan je denken aan yoghurt (koud/zuur), mosterd (pittig/prikkelend), mierikswortel (pittig/prikkelend), harde geitenkaas (zou/zuur), zachte geitenkaas (koud/zuur), kaneel (verwarmend).

Ander ingrediënten die ik veel gebruik zijn: hazelnoten (zelf kapot meppen met de onderkant van een pan, zo ontspannend), amandelschaafsel en pistachenootjes. Deze noten geven net een spannendere twist aan een gerecht dat anders een beetje vlak zou blijven.

De reden waarom ik zo vaak voor bouillonblokjes kies in sauzen is omdat dit precies de hoeveelheid zout is die nodig is voor een tweepersoonsgerecht. Zo hoeft je je nooit af te vragen of iets nog meer op smaak moet worden gebracht. Daarnaast is bouillon vaak gezonder zout dan het zout dat uit aarde of zee gewonnen wordt. Dit zout komt voor het grootste deel uit plantjes, kruiden of indien je dierlijke bouillon gebruik, uit de smaak van het beestje. Dus ga voor makkelijk en gezond!

Niet allen het Midden-Oosten staat centraal, maar ook de Aziatische, mediterrane en Zuid-Amerikaanse keuken zullen voorbijkomen. Ook de Nederlandse en Noord-Europese klassiekers worden in een spannend en prikkelend gerecht omgetoverd. De meeste gerechten zijn vegetarisch. Naast de vegetarische gerechten zullen ook een aantal vleesgerechten beschreven worden. Natuurlijk kan er in plaats van het stukje vlees, gekozen worden voor een vleesvervanger. De voorkeur gaat dan wel uit naar een vervanger die qua structuur overeenkomt met dat wat het moet vervangen in verband met de balans van het gerecht.

Een fijne reis rond de wereld, maar vooral veel plezier met het bereiden en daarna beleven van het eten!

Marieke

benodigdheden

Hier staat een lijst beschreven van basis ingrediënten en basisbenodigdheden in de keuken. Ingrediënten waar ik niet zonder kan en vooral de spulletjes die het mij makkelijk(er) maken om van dat alles iets lekkers te maken.

ingrediënten

olijfolie	sambal
boter	hazelnoten
tomatenpuree	geblancheerde amandelen
zout	amandelschaafsel
zwarte peper	pistachenootjes
gedroogde kruiden:	honing
oregano, rozemarijn, tijm	suiker
gedroogde en gemalen specerijen:	bloem
nootmuskaat, komijn, koriander, gember,	zelfrijzend bakmeel
kurkuma, kaneel, kerrie, ras el hanout	pasta
chili flakes (gemalen gedroogde chili)	couscous
harissa	blikje kikkererwten
sumak	bouillonblokjes
tahini	citroensap
mierikswortelpuree	eieren
grove en fijne mosterd	knoflook
sojasaus	uien
mayonaise	tomaten

keukenhulpjes

scherp mes	oven die op 180° graden kan
broodmes	een bakplaat of dunne ovenschaal/bakblik
aardappelschilmesje	met een groot oppervlakte
snijplank	garde
schalen van verschillende grootte	houten lepels
fijne en grove rasp	spatel
kaasschaaf	staafmixer
kleine en grote koekenpan	maatbeker 1,5 liter
kleine, middelgrote en grote pan	keukenpapier
hapjespan	bakpapier
braad/stoofpan	aluminiumfolie
waterkoker	plasticfolie
knoflookpers	

voorgerechten

Voorgerechten vind ik altijd overgewaardeerd. Ze moeten je zin in eten vergroten, maar zorgen er juist voor dat je de hoofdmaaltijd niet meer op kan. Daarom doop ik bij deze al de volgende gerecht om tot mogelijk voorgerecht, lekker snack of lichte lunch.

grapefruit met halloumi en chili flakes (2 personen, 15 min.)

nodig:

heel scherp mes

koekenpan

1 grote schaal om samen van te eten (of 2 borden, let dan op de portionering)

klein zakje rucola

1 grote rode grapefruit

1 pakje halloumi kaas

1/2 theelepel chili flakes

olijfolie

Snijd het dakje van de grapefruit eraf.

Beweeg je mes van boven (waar het kapje er af is) naar beneden achter de schil langs.

Pel de hele grapefruit en verwijder eventuele stukken wit (dat is bittere schil en taai)

Zet de koekenpan op het vuur (redelijk hoog).

Maak 8 plakjes van het blok halloumi en leg deze in de hete pan en draai het vuur omlaag.

Bak de halloumi goudbruin.

Maak dunne plakken van de grapefruit.

Leg twee kleine handjes rucola op de schaal en verdeel dit zodat overal een klein beetje ligt.

Verdeel de dunne plakjes grapefruit als een soort carpaccio over de rucola en druppel een klein beetje olijfolie over het geheel.

Leg de halloumi op de grapefruit en maak het af door tussen je vingers de chili flakes over de halloumi te strooien.

Lekker met een stukje vers stokbrood!

toast met rucola amandel citroen puree met gebakken paddenstoelen en mozzarella (2 personen, 20 min.)

nodig:

staafmixer

koekenpan

maatbeker of staafmixerbeker

broodrooster

4 boterhammen (beetje recht gesneden zodat ze in de broodrooster passen)

olijfolie

rucola (2 handjes)

citroen (geraspt en daarna geperst)

50 gr amandelen (heel geblancheerd)

250 gr paddenstoelen

theelepel tijm

1 bol mozzarella

peper

zout

Mix met de staafmixer de rucola, amandelen, 1,5 eetlepel olijfolie, de rasp van de citroen en de helft van het citroensap. Doe er een mespunt zout en peper bij.

Verhit in de koekenpan 1 a 2 eetlepels olijfolie en voeg wanneer de olie walmt de paddenstoelen toe. Wanneer de paddenstoelen aan een kant goudbruin zijn, voeg je een beetje zout en peper en de tijm toe.

Zet de broodrooster aan en rooster de 4 boterhammen.

Houd de paddenstoelen warm in de koekenpan op matig vuur (zorg dat ze geen vocht af gaan geven, dan staat het vuur te laag!).

Snijd de bol mozzarella in 6 a 8 dunne plakjes en snijd de plakjes nog een keer door.

Leg twee geroosterde boterhammen op een bord en besmeer ze met de rucolapuree.

Herhaal dit bij het andere bord.

Verdeel de paddenstoelen over de twee borden en leg de plakjes mozzarella op een gezellige manier op de paddenstoelen.

Versier met een klein beetje peper en zout en een drupje olijfolie.

Vergeet bij het serveren de servetjes niet, dit gerechtje kan druppelen!

gerookte ham met mierikswortelcrème op toastjes (2 personen, 20 min.)

nodig:

schaal om op te dienen

bakplaat

voorverwarmde oven 180°C

4 boterhammen

potje mierikswortelpuree

150 gr gerookte ham (of 8 grote plakken)

125 gr crème fraise

olijfolie

peper

zout

Snijd de 4 boterhammen in goed te verdelen rechthoeken of vierkanten en haal 4 gelijke stukken uit elke boterham.

Leg de stukjes brood op de bakplaat.

Druppel een beetje olie op de stukjes brood en zet ze in de voorverwarmde oven gedurende 8 a 10 minuten tot goudbruin.

Mix de crème fraise met 1 volle theelepel mierikswortelpuree een mespuntje zout en peper.

Leg de plakjes ham op de (schoongemaakte) snijplank.

Maak met twee theelepeltjes een klein bolletje van de mierikswortelpuree en plaats dit in het midden van de plak gerookte ham.

Haal de toastjes uit de oven.

Vouw de ham om het crèmeballetje en plaats het op een toastje.

rijstcracker met zachte geitenkaas en pittige pistache (2-4 personen, 20 min.)

nodig:

voorverwarmde oven 180°C

bakplaat

bakpapier

kleine sauspan/koekenpan

40 gr pistachenootjes ongebrand en ongezouten

zachte smeerbare geitenkaas (chavroux)

honing

paprikapoeder

zout

chili flakes

rijstcrackertjes naturel (even vals spelen: van mitsuba of van der Meulen)

Leg het bakpapier op de bakplaat en verdeel de pistache over de plaat.

Verwarm in een klein pannetje 3 lepels honing totdat het even gebubbeld heeft.

Schenk de honing over de nootjes en strooi er wat zout, paprikapoeder en chili flakes over.

Zet de bakplaat voor 20 minuten in de oven. Laat afkoelen (dit duurt even).

Als de nootjes afgekoeld zijn, schraap je ze met een lepel van het papier.

Smeer de kaas ruim op de crackertjes (zoveel als je durft) en top af met de spicy pistache.

pittig eitje met deksel van appel (2 personen, 25 min.)

nodig:

middelgrote pan

kommetje (om te mixen)

schaal

borrelglaasje

theelepel

(8 mooie lepels)

1/2 groene appel

4 eieren

75 ml yoghurt

harissa

bieslook

zout

sumak

Kook de eieren 8 minuten (wanneer het water hard kookt, zet het zachter zodat de eieren niet barsten en groen worden).

Snijd de eieren in de lengte door de midden.

Doe de 4 eigelen met anderhalve lepel yoghurt en kleine theelepel harissa in het kommetje.

Snijd of knip 3 sprietjes bieslook in kleine stukjes en roer dit met een mespuntje zout ook door het mengsel.

Schep met een theelepel het mengsel in het eitje.

Snijd 1 a 2 millimeter dikke plakjes van de appel en druk met het borrelglaasje een klein rondje uit het schijfje. Herhaal dit 8 keer.

Leg de eieren op een schaal, of als je dat te wiebelig vindt, op een lepel en dan op een schaal.

Maak de eitjes af door het dekseltje van appel op de vulling te drukken, daar een kruisje van bieslook op te leggen en een snufje sumak op te strooien.

Een chique versie van gevuld ei, maar dan smaakvoller en kleurrijker.

soepen

noedelsoep (4 personen, 40 min.)

nodig:

waterkoker

staafmixer

maatbeker/staafmixerbeker

garde

koekenpan

grote soeppan

soepkommen

4 blokjes bouillon naar keuze

1 pak eiernoedels

olijfolie

2 tenen knoflook

1 Spaanse peper (zonder zaadjes en zaadlijsten)

1 stuk gember (duimgroot; ca 2 x 2 x 4 cm)

1 theelepel kurkuma

sojasaus

150 gr paddenstoelen (liefst shiitake, anders champignons)

2 eieren

zout

peper

taugé

lente ui

1/2 komkommer

fijn geraspte wortel

verse koriander

Kook 1,5 liter water in de waterkoker.

Pureer 2 eetlepels olijfolie, de knoflook, de gember, de Spaanse peper en kurkuma met de staafmixer.

Doe de puree in de soeppan en fruit dit zacht aan.

Snijd ondertussen de paddenstoelen in dunne plakjes.

Wanneer de puree verkleurd is, voeg je de paddenstoelen toe.

Hussel het geheel om en voeg 1 liter kokend water en de 4 bouillonblokjes toe.

Laat het zachtjes doorkoken.

Snijd de komkommer door de midden en haal de zaadlijst eruit. Maak er dunne reepjes van.

Snijd vervolgens de lente ui in mooie ringentjes.

Zet de koekenpan op het vuur en kluts de 2 eieren in een kommetje met een theelepel sojasaus en wat zout en peper.

Doe wat olie in de pan en giet het eiermengsel in de koekenpan.

Roer de soep door en voeg de 3/4 van het pak noedels en de wortels toe.

Haal het ei uit de koekenpan en snijd het in smalle reepjes.

Voeg het ei, de komkommer, lente ui, taugé toe en roer het even om.

Doe de soep in soepkommen en garneer het met wat sojasaus en de koriander.

tomatensoep met crème fraise en knoflook croutons (4 personen, 40 min.)

nodig:

grote soeppan

waterkoker

keukenpapier

soepkommen

2 oude boterhammen

2 uien

4 tenen knoflook

3 stengels selderij

1 winterwortel

olijfolie

boter

2 theelepels oregano

chili flakes

peper

500 gr cherrytomaten

2 kleine blikjes tomatenpuree

4 bouillonblokjes naar keuze

crème fraise

Zet 1,5 liter water op in de waterkoker.

Snijd de ui, selderiestengels en wortel in even grote blokjes van ongeveer een halve centimeter.

snijd de tenen knoflook in hele kleine stukjes en bewaar 1/3.

Verwarm in een grote soeppan twee eetlepels olijfolie en voeg de knoflook, ui, wortel en selderij toe.

Laat het zacht worden.

Snijd ondertussen de cherrytomaten in 2 a 3 stukken en voeg deze toe aan het mengsel.

Wanneer de tomaten zacht zijn, voeg je de tomatenpuree, de bouillonblokjes en iets meer dan een liter van het kokende water toe.

Roer alles goed door elkaar en voeg de oregano toe.

Snijd de boterhammen in blokjes van 1 cm.

Verwarm in een koekenpan een lepel olijfolie en een lepel boter.

Bak de croutons tot bijna goudbruin en voeg dan de overgebleven knoflook toe.

Dep de croutons af met keukenpapier en strooi er een klein beetje zout op.

Dien de soep op in soepkommen, met een paar knoflookcroutons en wat crème fraise.

mosterdpreisoep met (vega)spekjes en zelfgemaakte kaasdippers (4 personen, 30 min.)

nodig:

grote soeppan

waterkoker

broodrooster

staafmixer

koekenpan

kommetje voor de dip

soepkommen

4 oude boterhammen

pot grove mosterd

pakje (vega) spekjes

2 strengen prei

4 tenen knoflook

4 bouillonblokjes

pakje roomkaas (zonder kruiden)

bieslook

peper en zout

Snijd of knip de bieslook in kleine stukjes.

Snijd de knoflook zeer fijn en verdeel in twee gelijke porties.

Roer de bieslook en knoflook in een kommetje met wat peper en zout door elkaar.

Snijd de prei in smalle ringen.

Verwarm de soeppan op het vuur met 2 lepels olie er in.

Voeg de prei en knoflook toe aan de pan en toer tot deze glazig is.

Zet de waterkoker op met 1,5 liter water.

Als de prei glazig is voeg je de halve pot grove mosterd toe. Roer dit door elkaar.

Doe de 4 bouillonblokjes bij het prei mosterd mengsel en meng met minimaal 1 liter water.

Pureer met de staafmixer de soep.

Zet de koekenpan op het vuur. Voeg de spekjes toe. Wanneer je vega spekjes gebruikt, voeg eerst wat olie toe.

Rooster 4 boterhammen en snijd ze wanneer ze afgekoeld zijn in kleine reepjes.

Roer de spekjes door de soep en serveer de soep in een kom.

Zet de dip en geroosterde reepjes brood op tafel en snoepen maar!

Linzensoep (4 personen, 60 min.)

nodig:

voorverwarmde oven 180°C

grote soeppan

rode linzen (2 koffiemokken)

2 grote uien

4 tenen knoflook

gele/oranje paprika

4 grote tomaten (mag ook een blik tomatenblokjes zijn- de snelle versie-)

3 a 4 blokjes groentebouillon

ras el hanout (2,5 grote eetlepels)

karwijzaad (1,5 eetlepel in de vijzel geplet)

olijfolie

peper

1,5 liter (bijna) kokend water

limoen voor garnering

pitabroodjes

feta

yoghurt

sumak

humus (zelfgemaakt zie recept)

Snijd de uien en paprika zo klein mogelijk in ongeveer gelijke stukjes.

Snipper de knoflook.

Snijd de tomaten in blokjes (door de kroon in tweeën, kroontje eruit, 6/8 plakjes per helft en dan in drieën).

Plet in een vijzel 1,5 eetlepel karwijzaad.

Verwarm in een grote pan 3 eetlepels olie.

Voeg de ui, knoflook en paprika toe.

Wanneer de ui glazig is, voeg je de tomaat toe.

Als de tomaat zacht is, voeg je 3 bouillonblokjes toe, de linzen en 1 liter water.

Als alles doorgeroerd is, voeg je de ras el hanout, karwij en peper toe.

Zet het vuur lager, maar laat het nog zachtjes pruttelen (door het zetmeel in de linzen, kan de soep snel aankoken aan de bodem).

Prak de helft van de feta door 3 lepels yoghurt en doe er een beetje sumak door.

Snijd de pitabroodjes in 4 stukken en leg ze op het rooster in de voorverwarmde oven.

Bak de pita's 8 minuten, haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.

Serveer in een grote kom met wat limoensap met de pitachips en fetadip

Paddenstoelensoep (4 personen, 45 min.)

nodig:

grote soeppan

koekenpan

grote kom

1 grote doos champignons

1 klein doosjes oesterzwammen

1 klein doosje shiitake (of wat er voor handen is) (Totaal ca 400 gr)

bloem

4 bouillonblokjes

4 Knoflooktenen

2 kleine uien /1 hele grote ui

tijm

olijfolie

zout

peper

Snijd de paddenstoelen in plakjes/stukjes

Snipper de ui en knoflook

Verwarm een koekenpan tot deze zeer warm is

Voeg wat olijfolie en de helft van de paddenstoelen toe. (als je een kleine koekenpan hebt, doe er dan meer dan 2 keer over). Breng op smaak met wat zout en peper. Wanneer goudbruin 'schenk' de paddenstoelen in de grote kom

Herhaal tot alle paddenstoelen gebakken zijn en in de kom zitten

Verwarm in de soeppan ca 1 cm olie.

Voeg ui toe, fruit deze glazig.

Voeg de knoflook toe en roer deze even om (niet laten verkleuren!)

Bedek de olie (met ui en knoflook) met een laagje bloem door dit er voorzichtig op te strooien (de verhouding olie/ bloem is 3/2)

Roer de bloem en olie tot een dunne gelige pap

Voeg 4 bouillonblokjes toe en roer zachtjes gietend 2 liter heet water door het mengsel (stop wanneer je de soep goed vindt van dikte)

Voeg de paddenstoelen en 2 eetlepels tijm toe.

Controleer de dikte van de soep, heeft het nog wat vocht nodig na het toevoegen van de paddenstoelen? Voeg dit dat met beleid toe (kleine beetjes).

Laat de soep ca. 10 minuten op zacht vuur staan, zodat alle smaken gaan mengen. Vergeet niet te roeren over de bodem!

Server met een beetje versgemalen peper en/of koude crème fraîche.

Let op, wanneer de soep afkoelt, zal deze dikker zijn. Wacht dus tijdens het opwarmen tot de soep op 'eet temperatuur' is voordat je water toe voegt.

salades

Couscoussallade (2 personen, 20 min.)

nodig:

ruime schaal (hittebestendig)

koekenpan

kokend water (waterkoker paraat)

bord dat op de ruime schaal past

2 handjes geschaafde amandelen

3 lente-uitjes

1 teen knoflook

100 g granaatappelpitjes

4 takjes munt

4 takjes platte peterselie

100 g feta

ca 10 groene knoflook olijven (any other will do as well)

1 koffiemok couscous

olie

citroensap

zout

peper

Pluk de blaadjes van de munt

Rol en prop de peterselie en munt tot een balletje

Snijd de peterselie en munt in hele fijne sliertjes/stukjes en leg deze op het bord.

Snipper de knoflook en leg deze op het bord.

Snijd de eerste 2 cm van de bovenkant en het kontje van de lente-ui af, maak smalle ringetjes en leg deze op het bord.

Snijd de olijven in plakjes en leg deze op het bord.

Snijd de feta in (hele) kleine blokjes en leg deze op het bord.

Kook 1 liter water.

Doe de couscous in de ruime schaal.

Giet kokend water bij de couscous zodat deze onder water staat met een half vingerkootje water extra erop.

Leg het bord (met alle mukmuk erop) op de schaal.

Zet de koekenpan op het vuur en wacht tot deze warm is.

Als de pan heet is, rooster de geschaafde amandelen tot goudbruin en leg deze daarna op het bord (bij de rest) (het wordt wat vol nu).

Haal na 10 minuten het bord van de schaal en rul de couscous met een vork.

Gooi alles van het bord met de granaatappelpitjes in de schaal.

Giet 1 lepel citroensap, 2 lepels olijfolie over het geheel en meng het met een slabestekje (ga niet als een malle roeren, dan sloop je de feta).

Voeg een beetje zout en peper toe.

Lekker bij heel veel gerechten of als lunch!

Griekse salade (2 personen, 15 min.)

nodig:

grote schaal
1 komkommer
4 tomaten
100 gr feta
zwarte olijven
ui
olie
sumak
citroensap
zout en peper

Snijd de komkommer 2 maal in de lengte door, zodat er 4 lange repen ontstaan. Haal de zaadlijsten uit de komkommer, hier wordt de sla alleen maar nat van.

Snijd de tomaten door de midden, deze helften in 4 partjes en deze nog eens door de midden (in totaal zo'n 16 stukjes per tomaat dus).

Snijd de feta in gezellige blokjes en de ui i een keer door en dan in dunne (halve) ringen.

Snijd de olijven in 4 stukjes of kleiner als je daar zin in hebt.

Doe alle onderdelen in een grote schaal en hussel het zachtjes met een slabestek.

Voeg ongeveer 1 eetlepel citroensap en 1,5 lepel olijfolie toe en maak het geheel af met een beetje peper en zout en een snuf sumak.

frisse zuurkoolsalade (4 personen, 20 min)

nodig:

diepe kom
1 appel
75 gram walnoten
1 zakje zuurkool
rode peper
appelsap
mayonaise (zoveel je durft)
zout en peper

Een super snel zomers gerecht.

Doe de zuurkool in een vergiet en spoel even af met koud water. Laat daarna uitlekken.

Maak de rode peper schoon (zaad en zaadlijsten er uit) en snijd het in hele kleine stukjes.

Snijd of mep de walnoten klein.

Snijd de appel in kleine stukjes (met schil).

Hussel alles door elkaar in een grote kom met 3 lepels mayo en een klein scheutje appelsap.

Doe er een klein beetje zout en peper op en je bent al klaar!

Aardappel-ei salade (4 personen, 30 min.)

nodig:

2 pannen
1 grote kom
250 gr krieltjes
5 eieren
1 groene appel in kleine blokjes
1 kleine ui in kleine stukjes
2 augurken in kleine blokjes
1/2 potje zilveruitjes
5 eetlepels mayo (kan ook 3 lepels yoghurt/crème fraise, 2 mayo / halvanaise)
2 theelepels mosterd
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel gedroogde dille OF 2 eetlepels verse dille fijngeknipt
1 hand verse platte peterselie fijn gesneden/geknipt
Zout en peper naar smaak

Eigenlijk is het heel simpel als alles hierboven klaar staat.

(Snijd een groene appel, 2 augurken en een kleine ui in kleine stukjes)

Snijd de krieltjes in plakjes, mag in de schil, en kook ze 15 min.

Zet de eieren op, wanneer het water kookt, zet je het vuur uit. Na 11 minuten zijn de eieren hard.

Prak de eieren als ze afgekoeld zijn met een vork of wanneer je een grotere hoeveelheid maakt, de stampotstamper.

Hussel alle ingrediënten in een grote bak door elkaar en klaar.

bietensalade met ui, feta en augurk (2 personen, 15 min.)

nodig:

diepe kom
pakje voorgekookte bietjes
1 pakjes feta
1 kleine rode ui
3 augurken
mayonaise
zout en peper

Snijd de bietjes op een bord (op een plank, trekt de kleurstof in de plank) in kleine blokjes en doe het in een diepe kom

Snipper de ui zeer fijn en doe het in de kom.

Snijd de feta in kleine blokjes en de augurk in kleine stukjes en voeg dit toe aan de bietjes en ui.

Voeg twee lepels mayonaise toe en wees ruim met de peper en terughoudend met het zout. Hussel de boel door elkaar en weer iets lekkers is klaar!

noedelsalade (2 personen, 30 min.)

nodig:

grote pan
waterkoker
kleine pan
klein kommetje
grote schaal
noedels
rode peper
lente ui
augurk
2 eieren
taugé
cashewnoten
olie
sojasaus
suiker

Kook in de waterkoker zoveel water als je kunt. Doe het kokende water in de grote pan (deze hoeft niet op het vuur) en voeg 3/4 van de noedels toe.

Zet de eitjes in een kleine pan ruim water op het vuur. Kook de eieren, zet het vuur zacht wanneer het kookt en laat het minimaal 8 minuten staan.

Maak de rode peper schoon (zaad en zaadlijsten er uit) en snijd het in kleine stukjes.

Maak lange reepjes van de augurk en snijd de lente ui in diagonale reepjes (lange dunne reepjes).

Mix in een klein kommetje 3 lepels olijfolie, 2 lepels sojasaus en een klein beetje suiker tot alles goed gemengd is.

Hussel de noedels met de peper, augurk, lente ui en taugé in de grote kom met de dressing.

Maak het geheel af door er wat cashewnootjes over te strooien.

Leg een eitje bovenop als je serveert.

Mocht je voor een niet vegetarische variant gaan....

extra nodig:

aluminiumfolie
koekenpan
olijfolie
1 grote biefstuk (of twee kleintje)
boter
peper en zout

Kruid de biefstuk met een beetje peper en zout op boven en onderkant.

Bak de biefstukje medium rare in een beetje olie en boter (3 minuten per kant, dan 5 a 10 minuten laten rusten in aluminiumfolie).

Snijd de biefstuk in reepjes en voeg deze toe voordat je de nootjes en eitjes erop legt.

Smakelijk!!

bietensalade met oude geitenkaas en hazelnoten (2-3 personen, 20 min.)

nodig:

grote schaal

klein kommetje

(koekenpan om te pletten)

olie

mierikswortelpuree

yoghurt

kaasschaaf

pakje voorgekookte bieten

klein zakje rucola

250 gram oude geitenkaas aan een stuk

1 grote hand hazelnoten

zout en peper

Schaaf de bietjes in dunne plakken met de kaasschaaf (en laat ze in de grote schaal vallen).

Plet de hazelnoten met een mes of pan.

Doe de helft van de rucola in de kom erbij en hussel zacht met slabestek.

Pak het kleine kommetje en doe er twee lepels yoghurt en een theelepel mierikswortel en een klein scheutje olijfolie in. Voeg daar wat zout en ruim peper aan toe en roer het goed om.

scxhenk de inhoud van het kleine kommetje in de grote kom.

Hussel weer om.

Maak schaafsel van de helft van de oude geitenkaas met behulp van de kaasschaaf (alle soorten schotsjes en brokjes zijn goed)

Hussel de salade weer om.

Strooi de hazelnoten over de salade en je bent klaar om op te dienen.

hoofdgerechten

Midden-Oosters feestje (2 personen, 45 min.):

voor de vleeseters: harissa karbonaadje

voor de veggies: halloumi

met couscoussalade en geroosterde groenten

nodig:

ingrediënten van de couscoussalade op blz. 14

koekenpan

grillpan/tosti ijzer

ovenschaal

aluminiumfolie

1/2 bloemkool

1/2 aubergine

1/2 courgette

harissa

karbonade/ halloumi

olie

komijn

paprikapoeder

feta

yoghurt

sumak

zout en peper

Maak de couscoussalade zoals eerder vermeld (zie blz. 14)

Snijd de groenten in plakken van ca 1 centimeter.

Wrijf ze in met een beetje olie.

Bak ze in de grillpan (dit zal in een paar keer moeten, houd ze warm in een ovenschaal met aluminiumfolie).

Wanneer de groenten mooi verkleurd zijn, maar nog wel een beetje knapperig, strooi er wat komijn -en paprikapoeder en peper en zout over.

Even husselen en klaar.

Houd ze desnoods een tijdje warm in de oven op ca 80 °C in de ovenschaal, afgedekt met aluminium.

Smeer de karbonade in met harissa.

Zet de koekenpan op het vuur met een klein beetje olie.

Bak de karbonade goudbruin en dien het op met een beetje van de pittige jus erover.

Snijd de halloumi in 8 plakken.

Zet een koekenpan op het vuur en wacht tot deze goed warm is.

Bak de halloumi goud krokant.

Presenteer bij de groenten een fetayoghurt met wat sumak.

spicy Italiaans: pittige paprika pasta met geitenkaas en koude sperzieboonsalade met pistache nootjes (2 personen, 45 min.)

nodig:

hapjespan (of andere pan om saus in te maken)

grote pan voor de pasta

kleine pan voor 250 gr boontjes

koekenpan

staafmixer

waterkoker

bouillon

ui

knoflook

3 rode puntpaprika's

1 rode peper

250 gram sperzieboontjes

1 hand pistachenootjes

citroensap

olie

paprikapoeder

harissa

1 bouillonblokje

zachte geitenkaas

penne of andere pasta die je graag eet

Zet een grote pan klaar en kook in de waterkoker 1,5 liter water.

Wanneer het water gekookt heeft, doe je dit in de grote pan en zet je deze op hoog vuur.

Wacht tot het water weer kookt en voeg 4 handjes pasta (of een half pak) toe aan het kokende water).

Draai het vuur iets lager en zorg dat de pasta blijft koken (volg de instructie op het pak, maar proeven geeft de meeste zekerheid).

Zet nogmaals de waterkoker gevuld met water aan.

Maak de boontjes schoon en doe deze in een pan. Vul de pan met het kokende water en kook de boontjes tot zij beetgaar zijn. (ca. 18 minuten)

Giet de boontjes af en laat ze even staan in de pan.

Snij de ui en knoflook (hoeft niet heel fijn) en bak ze aan in een beetje olie.

Snijd de rode peper en paprika in stukken en bak het mee.

Als alle ingrediënten er zacht uit zien voeg je een theelepel harissa en een blokje bouillon toe.

Nu komt het lastige en meest spetterende deel....

Voeg een half koffiekopje kokend water toe en maak een gladde saus door met de staafmixer alles te pureren.

Zet de koekenpan op het vuur en rooster de pistachenootjes.

Haal de pan van het vuur en voeg de boontjes toe met een beetje olie en citroensap.

Meng de pasta met de saus en dien de pasta en de salade samen op een bord op.

Indiaas feestmaal: curry met gepofte kikkererwten, naanbrood en uien uit het zuur (2-4 personen, 1 uur)

Omdat het zuur het langst moet, maak je dat eerst... Misschien wel een dag van te voren.

nodig om zelf zuur te maken:

middelgrote pan (minimaal 1,5 liter)

6-8 gepelde sjalotjes

2 glazen water

1 glas azijn

3 kruidnagel

1 laurierblad

1 theelepel korianderzaad

theelepel kaneel

theelepel chili flakes (weglaten indien niet pittig gewenst)

theelepel ras el hanout

theelepel grove mosterd

Breng alle ingrediënten aan de kook met het zuur te maken ingrediënt naar keus (paddenstoelen/ komkommer / wortel / etc) in dit geval de gepelde sjalotten.

Laat 10-15 minuten koken.

Zet het vuur uit en laat afkoelen.

Hoe langer het gestaan heeft, hoe intenser de smaak.

nodig voor de curry:

de oven

een bakplaat

hapjespan

staafmixer

smal bakje om in te pureren

zakje oosterse groente mix (scheelt een hoop halve preien, kolen, etc)

olijfolie

1 ui (gepeld en in 6 stukken gesneden)

2 tenen knoflook

1 Spaanse peper (zonder zaadjes en zaadlijsten)

1 stuk gember (duimgroot; ca 2 x 2 x 4 cm)

kurkuma

150 ml yoghurt

potje kikkererwten

paprikapoeder

komijnpoeder

Verwarm de oven voor op 180°C.

Neem het bakje waarin je kan pureren. Doe in dat bakje de gember, ui, knoflook, Spaanse peper en kurkuma. Schenk er 4 eetlepels olijfolie op en doe er een mespunt zout bij.

Pureer het geheel tot een gladde pasta.

Zet de hapjespan op het vuur en doe de puree erin.
Laat de puree zachtjes garen.

Doe ondertussen de kikkererwten op de bakplaat en sprenkel er wat olijfolie en paprikapoeder en komijnpoeder overheen. Zet voor 15 minuten in de oven.

Doe een klein glas water bij het geheel en voeg de groenten toe.
Laat dit zonder deksel pruttelen.

Hussel na 15 minuten de kikkererwten even om en laat ze nog eens 15 minuten in de oven staan.

Wanneer de groenten zacht zijn voeg je een aantal lepels yoghurt toe (ongeveer de hoeveelheid van een koffiekopje).
Laat de curry op laag vuur staan en bewaar de knapperige kikkererwten in een schaaltje.

Maak nu het naanbrood...

nodig:

koekenpan

kom om te mixen

koude stenen schaal

1,5 kopje zelfrijzend bakmeel

1 kopje yoghurt

bloem voor je handen

1/4 theelepel zout

mespunt peper

voor de gezelligheid 1 theelepel karwijzaad

(eventueel 1/2 theelepel gemalen komijnzaad, 1 kleingesneden teen knoflook)

zachte boter/ olijfolie

Roer alles in de (stenen) schaal door elkaar (soms werkt prakken met een vork ook heel goed). Indien het te nat is, voeg je een beetje zelfrijzend bakmeel bij, indien te droog een klein beetje yoghurt. Maak kleine balletjes van ca 3 cm en plet deze tussen je handen (bloem je handen van tevoren) tot plakjes van 0,5 -1 cm dik.

Verhit de pan op hoog vuur en leg de plakjes brooddeeg in de pan (zonder vetstof!). Als er luchtballen ontstaan in het deeg, voorzichtig omdraaien en deppen met een beetje zachte boter of olijfolie.

Heerlijk bij zelfgemaakte curry of als snackje!

Ok, nu wordt het pas echt werken. Doe de curry in een kom en zet deze kom op een bord. Leg op het bord twee stukjes naanbrood en wat zure uitjes. Maak het bordje af door de kikkererwten op de curry te laten vallen en laat er ook een paar naast vallen, kan je ze zo opsnoepen....

klassieker met een twist: asperge taartje met pistache en gepofte tomaat (2 personen, 1 uur)

nodig:

voorverwarmde oven 180°C

ovenschaal

sauspan

garde

4-6 plakjes bladerdeeg origineel (die is minder vet en werkt beter met taartjes)

pond asperges (verse wit geschild OF wit uit pot uitgelekt OF groene, die zijn altijd verkrijgbaar)

bloem

1/2 liter melk

boter

3 eidooiers

azijn

dragon

nootmuskaat

1 hand pistachenootjes

trostomaatjes (cherry formaat)

olijfolie

zout en peper

Leg een aantal plakjes bladerdeeg uit de vriezer (zoveel als je denkt nodig te hebben om de bodem en zijkant van de ovenschaal te bedekken).

De eerste stap hangt af van de asperges die je gaat gebruiken.

Kies je verse witte asperges, moet je deze eerst schillen en 10 minuutjes koken, uit laten lekken en droogdeppen.

Kies je de witte asperges uit een pot, moet je die uit laten lekken en droogdeppen.

Kies je voor de groene asperges, dan is de voorbereiding iets anders. Probeer de asperges op een zo'n dik mogelijke plek te breken (de onderkant). Waar hij breekt is hij sappig, daaronder is hij taai, dus je moet inderdaad het een en ander weggooien. Kook de groene asperges 4 a 5 minuten, giet ze af, laat ze uitlekken en dep ze droog.

Dan gaan we nu verder met het grote overeenkomstige deel. De rest dus.

Vet de ovenschaal in met een beetje olijfolie, veeg het na met een keukenpapiertje. Doe wat bloem in de schaal en laat het rondgaan, zodat er een dun laagje op de olie achterblijft.

Leg het bladerdeeg voorzichtig in de schaal en druk bij de overlappende stukjes goed aan zodat de hele bodem en zijkanten bedekt zijn.

Pak de sauspan erbij en zet deze op halfhoog vuur.

Voeg 1,5 lepel boter toe en laat het smelten (het mag niet bruisen!).

Doe er 3 lepels bloem bij en roer tot een glad papje.

Nu het spannende deel: voeg de melk toe en blijf met een garde roeren tot de saus mooi dik is. Soms moet het vuur dan weer iets omhoog, maar bij de eerste bubbels meteen weer omlaag.

Snijd de verse dragon (een hoeveelheid die op je handpalm kan blijven liggen) in kleine reepjes.

Mix door de melksaus een mespunt zout, peper en nootmuskaat.

Voeg daarna de dragon, 3 eetlepels azijn en 3 eierdooiers door.

Blijf goed roeren en zet het vuur op z'n zachtst.

Leg de asperges op het bladerdeeg.

Schenk de saus erover en zet de schaal in de oven (180 °C 30 minuten).

Schenk 1,5 lepel olie in een koekenpan.

Leg de tomaatjes in de pan en laat ze langzaam zacht worden.

Als de velletjes los beginnen te laten, zijn de tomaatjes klaar.

Doe ze in een schaal met de pistachenootjes en strooi er een beetje zout en peper over.

Dien de aspergetaart in zijn geheel op en schep er taartwaardige stukjes uit. Leg er een paar tomaatjes naast op je bord en waan je in een

mooi Mexico: tortilla's met chili, crème fraise, quacamole en een limoentje (2 personen, 40 min.)

nodig:

hapjes pan

voorverwarmde oven 150°C

aluminiumfolie

zeef of vergiet

1 bakje (2 als je op chique wilt)

pakje tortilla wraps 6 stuks

potje bruine bonen

1 rode paprika

1 rode peper

chili flakes

een doosje champignons

klein blikje mais

tomatenpuree

1 blokje bouillon

1 ui

3 tenen knoflook

1 eetrijpe avocado

1 kleine rijpe tomaat

een potje crème fraise van 125 ml

citroensap

zout en peper

een limoentje

Zet om te beginnen de oven aan op 150°C.

Giet het potje bonen en blikje mais leeg in de zeef/het vergiet en spoel het om.

Snijd de ui en knoflook en houd de helft van de knoflook apart.

Snijd de champignons in plakjes en de paprika in kleine blokjes.

Maak de rode peper schoon en snijd deze fijn.

Gooi alle groenten met een beetje olie (1 eetlepel) in de pan (denk eraan een beetje knoflook achter te houden).

Terwijl dit staat te bakken, kan je de avocado schoonmaken: niet helemaal doorsnijden, maar wel volledig rondom insnijden. Dan draai je de twee delen in tegengestelde richting en kan je de pit er met een lepel zo uit ploppen.

Schep het vruchtvlees uit de avocadoschil en doe het in het kleine bakje en giet er 1,5 eetlepel citroensap over.

Inmiddels zijn de groenten vast zacht. Voeg de tomatenpuree en het blokje bouillon toe.

Een half glaasje water zal genoeg zijn om de boel een beetje los te maken.

Voeg nu de mais en bonen toe en roer alles om.

Nu mag er een half theelepeltje chili flakes bij.

Haal de tortilla's uit de verpakking en vouw aluminiumfolie om de stapel.

Leg de stapel in de oven voor ongeveer 10 minuten. Langer kan geen kwaad.

Blij de chili omroeren en controleer de dikte (of er een beetje water bij moet)

Zet een kruis met een mes in de kroon van de tomaat. Hierdoor kan je hem leegknippen. Snijd de tomaat in hele kleine stukjes en doe deze met de overgebleven knoflook in het bakje met avocado.

Prak de ingrediënten met een vork tot een mooie groene puree.

Nu het grote gebeuren:

Zet de pan, het bakje crème fraise en de quacamole op tafel. Leg de tortilla's in de folie op een bord, neem servetten mee naar de tafel en zorg dat er naast een bord ook een servet voor de eters is.

Maak een stapel, een vouwkunstwerk, of schep met de wraps de pittige bonen en koele crème fraise met wat quacamole op.

Het lijken veel stappen, maar eigenlijk is het in je mond krijgen op een nette manier ingewikkelder dan het bereiden...

Variatie: voeg nog verse komkommer toe voor een extra crunch OF laat het aluminiumfolie een klein beetje open tijdens het opwarmen van de tortilla's, daar worden zij knapperig van.

even iets anders: tortellini met tomaat-ui chutney, geroosterde paprika en geitenkaas (2 personen, 45 min.)

nodig:

ruime pan om de pasta in te koken

koekenpan

hapjespan / braadpan met deksel(!)

1 klein zakjes tortellini fromagi

1 grote rode paprika's

3 rode uien

3 grote rijpe tomaten (handvol, anders 4 of 5 kleintjes)

zachte geitenkaas (pakje met 2x 6 plakjes --> zonder honing!!!)

peper en zout

klein zakje rucola

olijfolie

balsamicoazijn

Zet de pastapan met ruim water op het vuur.

Snijd de ui door de midden en dan in halve ringen.

Snijd de tomaat in stukken (halveer, kroon eruit, 6 plakjes per helft en dan doorsnijden).

Snijd de paprika's in lange repen (door de helft, zaadlijsten eruit en dan in de lengte reepjes van 0,5 cm snijden).

Halveer of brokkel de zachte geitenkaasplakjes.

Zet de koekenpan en hapjespan op het vuur.

In de warme hapjespan gaan de uien, met de tomaten en daarover een ruime scheut olijfolie (4 eetlepels) en een ruime scheut balsamicoazijn (ook 4 eetlepels) flink peper en ruim zout, schep dit even om en doe het deksel op de pan.

Gril in de koekenpan (zonder olie!) de repen paprika.

Indien het water kookt voor de pasta, pasta toevoegen (ca 12 min. nodig, proef of de pasta en vulling(!) gaar zijn, dat is de beste test).

Hussel de tomaten en uien om, dit wordt het warmste gedeelte van het gerecht en heeft de langste tijd nodig (het moet een jamachtige structuur krijgen). Wanneer het te vochtig blijft, verhoog je (als de rest klaar is) het vuur en haal je het deksel van de pan af.

Serveer een ruime hand rucola per bord, met daarop een ruime schep tortellini (anderhalve aardappel lepel), dan een soepopscheplepel chutney, een handje geitenkaas (of 4/5 halve plakjes) en maak het geheel af met een paar stukjes van de gegrilde paprika, een drizzle olie en een beetje versgemalen peper en zout.

NB. Deze uien-tomatenchutney kan je ook in de oven maken, dat is eigenlijk lekkerder, maar duurt eindeloos... Ok, in ieder geval meer dan een uur. Gooi bovengenoemde ingrediënten (ui, tomaat, peper, zout, olie, balsamico) in een ovenschaal en zet deze in een oven die is voorverwarmd op 180 graden. Schep het geheel elke 20/30 minuten om. (Bruine stukjes aan de rand zijn welkom, dus roer ze er doorheen, haha, lees deze zin niet buiten het recept om). Na 75-90 minuten ziet het geheel eruit als een soort jam en is het klaar.

lekker Duits: aardappelsalade met appel, zuurkool en (vega)curryworst (2-4 personen, 45 min.)

nodig:

het recept en de ingrediënten voor aardappelsalade op blz.16

grote pan

hapjespan

pakje zuurkool

2-4 (vega)braadworstjes

olijfolie/boter

appelsap

currysaus (ja, gewoon uit een knijpfles)

kerriepoeder

bloem

Zet de zuurkool op in ruimwater en een beetje appelsap.

Maak de aardappelsalade zoals op blz.16.

Braad de worstjes aan in olie of boter.

Wanneer de worstjes gaar zijn, strooi je er een klein beetje bloem over (een filmlaagje).

Spuut curry in de pan bij de worstjes tot de bodem van de pan 1 cm bedekt is.

Schenk een beetje appelsap bij de worstjes en curry.

Het laatste stukje:

Giet de zuurkool af.

Schep de aardappelsalade, zuurkool en curryworst naast elkaar op een bord. Strooi wat kerriepoeder over de worstjes en het Duitse feest kan beginnen!

De vegetarische worstjes zijn er ook in het klein. Zo heb je echt een worstjesfeestje op je bord liggen...

veggie Grieks : moussaka met Griekse salade (2-3 personen, 1 uur)

nodig:

ingredienten en recept voor griekse salade op blz.15

voorverwarmde oven 180°C

ovenschaal

hapjespan

sauspan

koekenpan

waterkoker

bord

zakje aardappelschijfjes

1 aubergine

1 courgette

doosje champignons

1 ui

3 tenen knoflook

olijfolie

tomatenpuree

1 bouillonblokje

geraspte kaas

kaneel

rozemarijn

bloem

melk

nootmuskaat

zout en peper

Ik maak altijd eerst de moussaka en wanneer deze in de oven staat, maak ik de salade.

Snijd de aubergine in plakken van 1 cm.

Snijd de courgette en champignons in kleine blokjes (zeer fijn, dit wordt het gehakt).

Zet de koekenpan op het vuur en wanneer deze heet is, gril de aubergine plakjes. Leg ze na het grillen op een bord en strooi er wat peper en zout op.

Snijd de ui en knoflook.

Verwarm in de hapjespan wat olie.

Voeg de ui, knoflook en courgette en champignons toe.

Zet de waterkoker (halfvol) aan.

Wanneer alles zacht is, voeg je 1 bouillonblokje en een blikje tomatenpuree toe.

Doe een grote theekom aan kokend water erbij.

Voeg rozemarijn, zwarte peper en kaneel toe. En mogen 3-4 theelepels kaneel door. Dit zal zorgen dat de saus wat dikker wordt en geeft een warm mondgevoel.

Zet in een pannetje een bodempje olijfolie op met daarop een klein laagje bloem.

Roer dit tot een gelig sausje. Wanneer het gaat bruisen voeg je een groot glas melk toe. Roer dit met een garde en zet het vuur lager.

Wanneer de saus te dik is voeg je nog wat melk toe (tot maximaal een halve liter).

Roer wat zout, peper en nootmuskaat door de witte saus.

Nu gaan we stapelen.

Let op, dit alles gaat in 2 keer, dus verdeel het goed!

Eerst een laagje rode saus, dan aubergine, dan aardappelschijfjes, dan weer saus, aubergine, aardappel en eventueel nog wat rode saus (als je die over hebt) en dan de witte saus.

Top het geheel al met een laagje geraspte kaas.

Zet het in de oven voor 50 minuten op 180 °C. Leg er voor de zekerheid een stukje bakpapier of aluminiumfolie onder. Bij mij overstroomt de ovenschotel nogal eens.

Serveer het met de Griekse salade van blz.15

Als je wat overhoudt is dat geen enkel probleem. De dag er na is het nog lekkerder. Maar, let wel goed op met opwarmen. De bovenkant is al ruim gegaard. Het beste is dus om met aluminiumfolie over de schaal te verwarmen. Gewoon 180 °C en 50 minuten. Dit lijkt heel lang, maar anders is het niet warm.

Gekke Hollandse stampot met een twist: wortel/knolselderij gember stamp met feta en nootjes (2 personen, 35 min.)

nodig:

grote pan

1 knolselderij

2 winterwortels

boter

scheut melk

nootmuskaat

gemberwortel

100 gr feta

handje hazelnoten

handje pistachenootjes

Schil de knolselder en snijd het in blokjes.

Rasp de wortels en snijd ze in hetzelfde formaat blokjes als de knolselder.

Zet het op in een pan met water en voeg de gemberwortel toe (een stuk van 8 cm in 4 blokjes gesneden, zorg dat het vindbaar blijft, dus snijd het niet te klein).

Kook met een beetje zout gedurende 20 minuten.

Controleer of de groenten zacht zijn.

Wanneer deze zacht zijn, giet ze af en haal de gember er uit.

Pureer met een klontje boter en voeg eventueel melk toe. De knolselder is een natte groente, dus het kan ook gebeuren dat melk niet eens nodig is.

Voeg wat zout en peper en nootmuskaat toe.

Maak de nootjes (wat) kleiner en strooi deze erover.

Kruimel de feta erover en maak het af met wat peper.

Lekker met gebakken paddenstoelen en voor de vleeseters... eigenlijk alles van het varken (karbonade, speklapje, hamlapje, etc)

snelle Midden-Oosterse stoof: couscous met groente en fetayoghurt (2 personen, 50 min.)

nodig:

grote hapjes/braadpan
pan of afdekbare schaal
soepkom
waterkoker
couscous
1/2 flespompoen
1 grote zoete aardappel
1 winterwortel
2 uien
olijfolie
knoflook
blikje gepelde tomaten
1 bouillonblokje
komijn
ras el hanout
yoghurt
feta
sumak

Snijd de pompoen, aardappel en wortel in gelijke stukjes. Het voordeel aan de flespompoen is, dat je deze niet hoeft te schillen.

Snijd de ui en knoflook.

Zet de pan op het vuur en voeg wat olie toe.

Wanneer de olie warm is, gaan alle groenten, ui en knoflook in de pan.

Wanneer alle groenten kleur hebben, voeg je de gepelde tomaten en een bouillonblokje toe.

Plet de tomaten met een houten lepel en maak ze kleiner (je kan ze ook van te voren snijden of in het blik knippen, maar waarom zou je jezelf de pret van klieren in de pan onthouden).

Voeg 3 eetlepels ras el hanout toe en een theelepel komijn.

Laat het geheel met een deksel lekker staan pruttelen gedurende een half uur- uur (vergeet niet af en toe te roeren!)

Wanneer je toe bent aan het eten, zet je de waterkoker aan met 1 liter water.

Wanneer het water gekookt heeft, doe je couscous in een pan/schaal en zet deze onder water (1 vingerkootje meer water dan couscous).

Laat het afgedekt staan.

Roer het pakje feta door 150-200 ml yoghurt. Voeg een theelepel sumak toe voor kleur en een extra frisse noot.

Rul de couscous in de pan of schaal.

Maak op een bord een bedje van couscous en schenk de warme oranjeroode saus erover.

Lepel bovenop de koude witte fetayoghurt en geniet!

Israëlische Mezze feest: humus, gegrilde bloemkool met sumak, hazelnoten en tahinisaus, naanbrood, geroosterde kikkererwten, fetasnack (2-4 personen, 1 uur)

Dit gerecht bestaat eigenlijk uit allemaal kleine gerechtjes. Per gerechtje staat hoe je ze moet maken. Maak ze in de volgorde zoals ze beschreven zijn. als je alles tegelijk wilt eten op de juiste temperatuur.

humus:

nodig:

staafmixer

potje kikkererwten (uitgelekt)

tahini

zoute en peper

neutrale olie

komijn

(harissa)

Pureer met de staafmixer 1 potje kikkererwten met 2 eetlepels tahini, twee eetlepels (neutrale) olie, een theelepel komijn en wat zout en peper. Voor pittige hummus voeg je een theelepel harissa toe.

geroosterde kikkererwten

nodig:

oven op 180 °C

bakblik

kikkererwten

olijfolie

paprikapoeder

komijnpoeder

zout en peper

Verdeel de kikkererwten over de bakplaat.

Sprenkel wat olie over de kikkererwten en rol ze even rond.

Strooi dan wat paprika- en komijnpoeder op de kikkererwten en plaats het in de oven.

Hussel na 15 minuten om.

Na nog eens 15 minuten zijn ze klaar.

Doe ze in een leuk bakje en strooi wat peper en zout er op.

naanbrood

nodig:

koekenpan

kom om te mixen

koude stenen schaal

1,5 kopje zelfrijzend bakmeel

1 kopje yoghurt

bloem voor je handen

1/4 theelepel zout

mespunt peper

voor de gezelligheid 1 theelepel karwijzaad

(eventueel 1/2 theelepel gemalen komijnzaad, 1 kleingesneden teen knoflook)

zachte boter/ olijfolie

Roer alles in de (stenen) schaal door elkaar (soms werkt prakken met een vork ook heel goed). Indien het te nat is, voeg je een beetje zelfrijzend bakmeel bij, indien te droog een klein beetje yoghurt. Maak kleine balletjes van ca 3 cm en plet deze tussen je handen (bloem je handen van tevoren) tot plakjes van 0,5 -1 cm dik.

Verhit de pan op hoog vuur en leg de plakjes brooddeeg in de pan (zonder vetstof!). Als er luchtballen ontstaan in het deeg, voorzichtig omdraaien en deppen met een beetje zachte boter of olijfolie.

gegrilde bloemkool met sumak, hazelnoten en tahinisaus

nodig:

1 bloemkool

olijfolie

peper en zout

sumak

hazelnoten

tahini

yoghurt

citroensap

(chili flakes)

Snijd de bloemkool in plakken van ongeveer 1,5 centimeter. Smeer ze in met een beetje olijfolie, zout en peper en sumak. Gril ze in een pan of in de oven (180°C 20 minuten) tot goudbruin.

tahinisaus

Meng 1 deel tahini, met 1 deel olie, 1 deel citroensap en 3 delen yoghurt voeg een beetje zoute en peper (chili flakes) toe.

Schenk de tahinisaus over de bloemkool.

fetasnack

nodig:

oven op 180 °C

schoteltje

2 vellen bladerdeeg (origineel)

feta

paprikapoeder

komijn

Ontdooi het bladerdeeg.

Snijd de bladerdeeg in 4 vierkanten (lengte en breedte door de midden).

Snijd kleine blokjes feta van ca 1 cm³.

Strooi op het schoteltje wat paprika- en komijnpoeder.

Dip de blokjes feta in de specerijen en leg ze op een klein vierkantje bladerdeeg.

Vouw het bladerdeeg dicht (naar boven toe als een zakje).

Bak ze in de oven op 180°C 25 minuten.

nagerecht

yoghurt met walnoten en honing (5 minuten)

Lekker en simpel. Het zachte, knapperige en zurige gecombineerd.

Maak er niet te veel werk van.

Per persoon een kommetje Griekse yoghurt (het kan zelfs met Franse kwark), een hand walnoten en een scheutje honing.

warme peren met cranberrykruimels en kwark (4 personen, 1uur)

nodig:

koekenpan

ovenschaal

mengkom

4 conference peren

200 gr boter

300 gr bloem

gedroogde cranberries

100 gr suiker

losse suiker (voor de bodem)

Snijd de peren in kwarten en ontdoe ze van hun klokhuis.

Vet de ovenschaal een beetje in.

Strooi wat losse suiker op de beboterde bodem en leg de peren er op.

Meng in een mengkom met de hand de boter, bloem, cranberries en suiker.

Als je mooie brokjes kan maken, leg je deze op de peren (als het erg kruimelt is ze er op laten vallen ook heel leuk).

Zet het zo'n 30-40 minuten in de oven.

Serveer het warm in een kommetje met een lepel of twee koude kwark

citroen mascarpone met havergemberkoek (4+ personen, 1 uur)

nodig:

rasp

mengkom

soepkom

pannetje

oven op 180 °C

bakplaat

100gr boter

100 gr suiker

1 ei

150 gr bloem

1 zakje bakpoeder

1/2 theelepel zout

1 theelepel kaneel

1 theelepel gember

3 gemberbolletjes

een eetlepel gembersiroop (uit het potje van de gemberbolletjes)

150 gr havervlokken

mascarpone

citroen

2 lepels poedersuiker

Smelt in het pannetje de boter.

Meng in een kom de boter, suiker en het ei. Wanneer dit een geheel is, voeg je de bloem, het bakmeel en kruiden toe.

Snijd de gemberbolletjes in kleine stukjes.

Meng het deeg met de gemberbolletjes, havervlokken en de siroop.

Vorm balletjes en druk deze tot zij 1 cm dik zijn in.

Leg de robuuste rondjes op een bakplaat.

Bak de koeken 12 minuten (indien je ze in een bakblik/ovenschaal bakt, 14-16 minuten)

Rasp een hele citroen.

Meng de mascarpone met het sap van een halve citroen en de rasp. Voeg de poedersuiker toe. Zet het in de koelkast tot je het serveert.

Geef bij elk koekje een lepel mascarponecitroencrème en geniet ervan!

gember-ui taart (met een lepel koude kwark of dikke yoghurt) (4+ personen, 1 uur)

nodig:

oven op 180 °C

koekenpan

boter

bakblik

rasp

bladerdeeg (genoeg vellen om de bodem en zijkant te bedekken)

4 grote witte uien

1 ei (geklutst)

verse gember (duim groot 2x2x4 cm)

1 theelepel gemberpoeder

bloem

Ontdooi de bladerdeeg en zet de oven aan.

Snijd de uien in kwarten en maak kleine reepjes.

Smelt boter in de koekenpan en karamelliseer de uien (bak ze goudbruin, maar zonder het vocht te verliezen).

Voeg de theelepel gemberpoeder toe en rasp de verse gember. Bak dit mee gedurende 10 minuten.

Laat het mengsel afkoelen. Wanneer het lauwwarm is, roer je er een geklutst ei doorheen.

Beboter het bakblik en bebloem het daarna (eerst dus een laagje boter, dan een laagje bloem).

Leg het bladerdeeg erin, zodat er geen gaatjes meer zijn.

Druk het bladerdeeg waar het overlapt goed aan, zodat het deeg niet kan doorlekken.

Doe het ui gember mengsel in de bekleedde bakvorm. En plaats het voor 45 minuten in de oven.

Snijd bescheidenpuntjes en serveer het met een beetje kwark of yoghurt. Voor een koude frisse toets, twee schijfjes appel.

Smakelijk!

dips

humus:

Pureer met de staafmixer 1 potje kikkererwten met 2 eetlepels tahini, twee eetlepels (neutrale) olie, een theelepel komijn en wat zout en peper.

Voor de pittige hummus voeg je wat harissa toe.

tahinisaus:

Meng 1 deel tahini, met 1 deel olie, 1 deel citroensap en 3 delen yoghurt voeg een beetje zoute en peper (chili flakes) toe.

fetadip:

Meng 1 deel geprakte feta met 1 deel yoghurt. Ook lekker met chili flakes of een beetje komijn.

spicy olijven:

Pureer met de staafmixer een half bakje olijven met een kwart theelepel chili flakes en een theelepel olijfolie

blije tomaatjes:

Pureer met de staafmixer een potje (uitgelekte!!!) zongedroogde tomaatjes met een heel klein uitje en wat peper en zout.

Deze dips zijn lekker op toastjes, op brood, maar ook prima als sausjes te gebruiken bij warme en koude gerechten. Durf te combineren!

Bewaar ze koud, dan zijn ze zeker een week houdbaar (behalve de fetadip, die kan 3 dagen mee).

BONUS MATERIAAL

grote mensen pasta met witlof

voor 2 personen

bereidingstijd ca. 40 minuten

benodigdheden:

- 3 stronken witlof (ca 500 gr)
- 1 doosjes (150 gr) oesterzwammen (half doosje champignons)
- 6 nestjes tagliatelle
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 75 -100 gr gorgonzola (ipv gorgonzola kan je ook 3 eetlepels crème fraise gebruiken, voeg dan 2x zoveel salie toe)
- bloem
- olijfolie
- bouillonblokje voor 500 ml bouillon
- salie (gedroogd 1/2 theelepel / vers 3 blaadjes zeer fijn geknipt)
- peper
- optioneel: (vega) spekjes OF (vega) kipstukjes
- grote pan/hapjes pan
- pasta pan
- diep bord/schaal
- waterkoker

aan de slag:

- snipper de ui
- pers de knoflook
- maak de paddenstoelen schoon (oesterzwam: steeltje eraf! en reepjes scheuren/ champignon borstelen en in dunne plakjes snijden)
- snijd de witlof in de lengte in dunne reepjes (van kruin tot kontje, let op het hart van de witlof is hard, dus moet waarschijnlijk 2 keer gesneden worden)

pan 1

- verwarm in een pan 2 lepels olijfolie
- bak je witlofreesjes tot zij gekarameliseerd zijn (mooi bruin met een donkerbruin randje)
- 'schenk' de op het diepe bord of de schaal en laat zoveel mogelijk vocht in de pan
- voeg nogmaals twee lepels olie toe aan het vocht in de pan (optioneel -bak de kipstukjes/spekjes)

pan 2

- kook 1,5 liter water in de waterkoker

- zet de pan voor de pasta op het vuur. Wanneer de waterkoker gekookt heeft, schenk je iets meer dan een liter water in de pasta pan en voeg je de pasta toe. Kook deze al dente in ca 10 minuten (proeven werkt beter dan een keukenwekker!)

terug naar pan 1 (met alleen bakvocht van de witlof Of met spekjes/kip)

- voeg de paddenstoelen en ui toe
- wanneer de ui glazig is voeg je de knoflook toe
- strooi 3 eetlepels bloem over het bakmengsel en roer dit goed om gedurende 1 minuut
- voeg een bouillonblokje toe en ongeveer een halve mok kokend water
- wanneer het de saus een glad geheel is (niet te dun!) voeg je de kaas toe
- roer alles goed om tot de kaas gesmolten is
- voeg de salie en een klein beetje peper toe

pan 2:

giet de pasta af

controle en afwerking:

pan 1:

De saus heeft de juiste dikte wanneer je een streep kan trekken over een lepel en deze even zichtbaar blijft als je de saus van een lepel laat lopen.

Is de saus te dun, kook hem dan even in op hoog vuur (let op, wel blijven roeren!)

Doe de pasta bij de saus. Je ziet, als je het goed hebt gesneden, de witlof bijna niet terug tussen de tagliatelle.

Preisoep

voor: 4 personen

bereidingstijd: 30 minuten

benodigdheden:

- 6 strengen prei (1,5 pp dus)
- 1 kleine ui
- 2 tenen knoflook
- 3 groentebouillonblokjes
- 1,5 liter kokend water (waterkoker paraat kan ook)
- bloem
- olie (boter kan ook, volg het recept voor hoeveelheden)
- peper
- komijn (1 eetlepel gemalen)
- geraspte oude kaas voor garnering
- grote pan
- staafmixer

voorbereiding:

- haal het buitenste blad van elke streng prei,
- snijd de prei in de lengte door, spoel het zand eruit
- snijd de prei in (halve) ringen (tot ca 10 cm van het uiteinde van het donkergroene deel)
- snipper de ui en knoflook

aan de slag:

- verwarm 2 lepels olie in een grote pan (als je wil lekkerbekken/viezerikken 1,5 lepel boter)
- voeg ui, knoflook en prei toe
- blijf roeren tot de prei glazig is
- voeg nog 1 lepel olie toe (1 lepel boter), roer dit goed door het groentemengsel
- voeg 3 eetlepels bloem toe
- blijf roeren tot het geheel aan elkaar plakt
- voeg 2 bouillonblokjes toe en een liter water en roer het tot een glad geheel
- voeg peper toe naar smaak
- pureer het geheel met de staafmixer

controle:

- controleer 5 minuten of de dikte van de soep ok is. Wanneer deze te dik is, voeg je nog wat heet water toe (kleine beetjes per keer!)
- controleer de smaak: zit er genoeg peper in en is de soep zout genoeg? Indien de soep zout nodig heeft, voeg een half/heel blokje bouillon toe, controleer na een paar minuten of de smaak beter is (het duurt even voor de bouillon gemengd is met de soep).

serveer:

- met een beetje geraspte oude kaas (of voor de vegan variant met zoute knoflookcroutons)

Paddenstoelen risotto

voor 4 personen

Half pak risotto rijst (van ah, die blijft mooi stevig)

1 ui

2 tenen knoflook

100 gr Parmezaanse kaas (geraspt)

2 blokjes bouillon voor ca 500 ml per stuk (liefst paddenstoelenbouillon)

1 glas witte wijn (250 ml)

500 gr bospaddenstoelen

1 eetlepel roomboter

Zout

Peper

Olijfolie

Tijm

Ruime pan

Koekenpan

Vorbereiding:

Snijd de paddenstoelen in kleine stukjes (formaat plakje champignon)

Snijd de ui en knoflook heel fijn.

Los de bouillon op in een schenkan met 1 liter kokend water (laat de lepel erin staan, het bezinksel heeft de meeste smaak, dus roer even voor gebruik)

Aan de slag:

- Verhit een ruime diepe pan op het vuur (iets meer dan half vuur)
- bedek de bodem met een dun laagje olijfolie
- bak de ui en knoflook
- voeg de rijst toe als de ui glazig is
- wanneer de rijst de olie opgenomen heeft (deze wordt dan ook glazig) wijn toevoegen
- roer vanaf nu elke 2-3 minuten tot de wijn is opgenomen
- roer er een scheutje bouillon door
- wanneer de rijst de bouillon opgenomen heeft, voeg je weer een scheutje toe (niet in één keer schenken, dan neem de rijst het niet op en wordt t een bende)
- herhaal dit bouillon scheppen tot ca 750 ml op is
- blijf vooral roeren
- proef na ca 25-30 minuten de structuur van de rijst. Deze mag al dente zijn, maar niet kei hard. De risotto moet ca 40 minuten opstaan, dus blijf proeven tijdens het roeren.
- bak in de koekenpan de paddenstoelen goudbruin in olie met peper, zout en wat tijm
- voeg deze met het bakvocht toe aan de risotto
- roer de boter en Parmezaan door de risotto
- wanneer de risotto te dik wordt, voeg je nog wat bouillon toe.
- de risotto is het lekkerst als hij een beetje kan klotsen en golven in de pan
- breng op smaak met peper (zout is waarschijnlijk niet nodig door de bouillon en kaas)

Lekker met balsamico, rucola en gepofte tomaatjes