EEN KOOKBOEK

450 klassiekers van

SEPPE NOBELS

GRAANMARKT 13

Lannoo

EEN KOOKBOEK

450 klassiekers van
SEPPE NOBELS
GRAANMARKT 13

Lannoo

Suppe Nobels

MAG IK U INSPIREREN…

Als kind wilde ik boer worden. Of kok. Veel liever dan studeren, wilde ik iets met mijn handen doen. Mijn ouders begrepen er niets van. Vader Frank was binnenhuisarchitect en schepen van cultuur. Moeder Hilde was actrice. We woonden in Mechelen en ik kende niets van het boerenleven. Met ons gezin gingen we slechts zelden op restaurant. Maar mijn ouders zagen ook wel dat de schoolbanken niets voor mij waren. Samen met mij bezochten ze ongeveer elke hotelschool en land- en tuinbouw-school in Vlaanderen. Bij geen enkele voelde ik een klik. Tot ik in Hotelschool Ter Duinen in Koksijde kwam. De leraars, het internaat, de sfeer, de mensen die in kokstenue door de gangen holden: het klopte helemaal. Ik was verkocht.

Achteraf bekeken is het niet vreemd dat ik voor de horeca koos. Op weekavonden waren mijn ouders zelden thuis. Vader ging naar vergaderingen en moeder moest optreden. Het weekend was echter voorbehouden voor het gezin en de familie. ’s Zondags kookte mijn moeder de pannen van het dak. Vaak schoven ooms, tantes, grootouders of vrienden mee aan voor een overvloedige driegangenmaal-tijd. Die avonden bestonden uit pure, warme, intense gezelligheid. Op vakantie gebeurde hetzelfde. Met het gezin schuimden we lokale markten af en kochten hele vissen en manden vol groenten. Mijn moeder trok een schort over haar bikini aan en ging met al dat lekkers aan de slag. Of de kerstavonden bij ons thuis! Met de uitgebreide familie aan tafel om te eten, te drinken, te praten en te lachen… Al die momenten behoren tot de mooiste herinneringen uit mijn leven.

Toch had ik het niet gemakkelijk op Ter Duinen. De meeste andere leerlingen waren zoons of dochters van bekende chefs of hoteliers, waardoor ze veel meer ervaring in de horeca hadden dan ik. Op een plaats waar je vierentwintig op vierentwintig uur wordt

ondergedompeld in de gastronomie, leer je echter snel bij. Het was soms beenhard, maar ik bloeide er open.

Terwijl de ogen van de culinaire wereld gericht waren op El Bulli en zijn moleculaire keuken, kregen wij in Ter Duinen les volgens de leer van Auguste Escoffier, de Franse chef die honderdvijftig jaar geleden een blauwdruk maakte van hoe een keuken en een menu er moesten uitzien. Dat oogstte hier en daar kritiek, maar tot op de dag van vandaag ben ik de leraars van Ter Duinen dankbaar voor de klassieke opleiding die zij ons gaven. Het is de basis die elke chef nodig heeft. Zonder die kennis had ik nooit kunnen uitgroeien tot de chef die ik nu ben. Ik ben dan ook bijzonder trots dat ik in 2020 chefs als Peter Goossens, Geert Van Hecke, Filip Claeys en Piet Huysentruyt mag opvolgen als ambassadeur van Hotelschool Ter Duinen.

Lokaal geteeld, werelds bereid

Tijdens mijn stages in Frankrijk en Italië merkte ik hoe onbekend en ondergewaardeerd onze Belgische keuken is. Van de Fransen kreeg ik als ‘petit Belge’ meteen de bijnaam ‘chef moules-frites’ – alsof mosselen met friet het enige Belgische gerecht was. De Franse chefs met wie ik werkte waren overtuigd dat alleen zij échte gastronomen waren. Andere keukens vonden ze bij voorbaat minderwaardig. Bij de Italianen werd ik weggezet als de jongen uit het land van chocolade en bier. Dat vond ik vreemd. De cacaobonen voor de chocolade en de hop voor het bier zijn helemaal geen Belgische producten, maar van het typisch Belgische *terroir* hadden mijn Italiaanse collega’s vaak nog nooit gehoord. Voor hen was alleen de Italiaanse keuken zaligmakend. De rest interesseerde hen niet.

Na mijn stages werkte ik onder andere in Bistrot d’Eygalières in de Provence. Ik vond het heerlijk gewaagd wat Wout Bru daar deed. In het hol van de leeuw als Belg twee Michelinsterren verdedigen – je moet het maar durven. Ik werd er uitgedaagd en op de rooster gelegd, maar het gaf me wel de kans om te evolueren van kok naar chef. Ook Frank Fol was een inspiratie. Als groentechef effende hij het pad voor een nieuwe generatie jonge chefs die op een andere manier wilden

koken – groener, gezonder, lichter, en vooral met veel aandacht voor lokale producten. Als voorzitter van *The Master Cooks of Belgium* trekt Frank nog altijd resoluut de groene kaart. Ik ben er dan ook trots op dat ik het jongste lid mag zijn van deze groep Belgische topchefs.

Toen ik terugkeerde uit het buitenland, wist ik goed waar ik naartoe wilde: een pure keuken zonder veel franjes met de allerbeste producten uit ons eigen terroir. Daar hoorden zeker Belgische klassiekers bij zoals stoofvlees, witlof met ham en kaas of vol-au-vent. Veel van die gerechten staan zo goed op punt dat er niets aan veranderd moest worden. Andere mochten in mijn ogen wat lichter en groener worden. Nog andere wilde ik helemaal omgooien om er nieuwe klassiekers van te maken.

Groenten zijn de rode – of beter: groene – draad in mijn culinaire verhaal. In plaats van me af te vragen welke groenten ik zal serveren bij een stukje vlees of vis, kijk ik of er überhaupt wel vis of vlees nodig is bij een bepaalde bereiding. Dat doe ik zowel in het restaurant als thuis, waar ik voor vier kinderen kook. Ik haal mijn groenten bij lokale telers die het land met eerbied en vakkennis bewerken. Boer Ole en zijn vrouw Maaike van Ons Logisch Voedsel bijvoorbeeld, die er een heel fijne filosofie over landbouwen op nahouden. Ole is een inspiratie en een leraar voor mij. Als ik met hem over de vel-den loop, komt de groene jongen in mij naar boven en wil ik van elke groente weten hoe ze groeit en wat ik ermee kan doen. Bart van kruidenkwekerij Sanguisorba leerde me dat je bijna elke plant van wortel tot bloem kunt gebruiken in allerlei gerechten. Dankzij hem kon ik het smakenpalet van mijn keuken enorm uitbreiden. Bart leerde me ook Rembert Dodoens kennen, de dokter en botanicus uit de 16de eeuw die alles wist over de geneeskrachtige werking van allerlei kruiden. Ook die kennis verwerk ik vandaag in mijn gerechten. Samen met Bart legden we een kruidentuin aan op het dak van Graanmarkt 13, waardoor we een van de voorlopers in de *Urban Farming*-beweging werden. In grote bakken kweken we niet alleen oer-Vlaamse kruiden, maar ook mediterrane en Aziatische kruiden-soorten en zelfs duinplanten. Samen met imker Rik plaatste ik bijenkorven op verschillende daken in de stad, waarvan we de heerlijke honing

gebruiken in het restaurant. We hebben zelfs korven op het operagebouw staan, net als in Parijs, waar beweerd wordt dat net dié honing subliem is voor je stem-banden. Zeewieren en algen pluk ik graag aan de Oosterschelde – het liefst met een groep vrienden die net als ik van de natuur houden.

Hoewel groenten de hoofdrol spelen in mijn keuken, ben ik geen vegetarische chef. Op het menu mag gerust vlees, vis of gevogelte staan en ook dan kies ik voor lokale, eerlijke producten. Vis uit de Noordzee – ik ben een van de achttien fiere *NorthSeaChefs* – en vlees en gevogelte die hier gekweekt worden met respect voor dier en natuur. We hebben geluk dat we in België zowel een kust als heuvels hebben, waardoor het aanbod aan producten enorm groot is. Het wild uit onze Ardennen is van topkwaliteit. Bijna elke streek heeft een paar topkazen en de Mechelse koekoek kent zijn gelijke niet als je een smakelijke kip wilt serveren.

Aan de andere kant ben ik een gretige reiziger die graag van andere culturen proeft. Door mijn werk krijg ik de kans om op heel veel plaatsen ter wereld onze Belgische keuken te vertegenwoordigen. Een van mijn beste herinneringen is een reis met koning Filip en koningin Mathilde naar India. Toen de koning me voorstelde aan de Indiase premier, zei hij: ‘Dit is Seppe Nobels. Hij is de beste groentechef van *mijn* land.’ Alleen een koning kan zoiets zeggen.

Elk van die reizen is een verrijking. Door samen te koken met grote buitenlandse chefs leer ik nieuwe bereidingswijzen kennen die hier vaak nog niet bekend zijn. Thuis probeer ik ze uit op onze lokale producten, vaak met een verrassend lekker resultaat. Op die manier geef ik af en toe zelfs typisch Belgische klassiekers een wereldse toets.

Restaurant Graanmarkt 13

Tien jaar geleden werd ik chef van het restaurant van Graanmarkt 13. Het pand op een van de mooiste pleinen in Antwerpen ademt klasse, schoonheid en stijl. Dat is helemaal te danken aan ondernemers Tim

en Ilse, die potentieel zagen in het voormalige bankgebouw dat al jaren stond te verkommeren. Ze namen architect Vincent Van Duysen in de arm, die er een prachtig totaalconcept van maakte met een appartement, een winkel en een restaurant. Alles werd uitgevoerd in een sobere stijl met ruwe, natuurlijke materialen. Tim en Ilse zochten een chef om een keuken uit te bouwen die in dat concept paste en ik ben hun nog elke dag dankbaar dat ze mij uitkozen. Ze gaven me als jonge chef alle vrij-heid om mijn kookstijl verder te verfijnen en het restaurant uit te bouwen naar mijn ideeën. Hun voorwaarde: net als in de rest van Graanmarkt 13 moesten eenvoud, puurheid en klasse de kernwoorden zijn. Toen op 13 februari 2010 het restaurant opende, stond de MaxiCosy met mijn pasgeboren dochter Lou op de *passe* in de keuken. Tien jaar later helpt mijn oudste dochter Kaya af en toe mee in de bediening. Ik vind het fantastisch dat mijn kinderen zo nauw betrokken zijn bij mijn werk. Niets is leuker dan ze te zien meeleven en vooral meegenieten met wat ik doe.

Graanmarkt 13 werd dankzij het harde werk van het hele team een succes. Artistiek directeur Bob Verhelst waakte er samen met Ilses zus Jeske over dat de typische stijl van Graanmarkt 13 overal werd bewaard – niet alleen in de winkel, maar ook in de kookboeken die we maakten. Bob opende bovendien heel wat internationale deuren voor mij. Raadsman Christian Salez was de brug naar de modewereld en maakte van de winkel een hotspot voor fashionista's wereldwijd. De tomeloze inzet van iedereen loonde, ook voor het restaurant. In 2015 werden we uitgeroepen tot *Beste Groente-restaurant van Vlaanderen*. Vandaag staat Graanmarkt in de top 10 van de *Beste Groenterestaurants ter Wereld* volgens de groene restaurantgids We're Smart en zijn we een van de restaurants om in het oog te houden volgens de toonaangevende website *The World's 50 Best Discovery*.

In de keuken van Graanmarkt 13 kreeg ik de kans om samen te werken met fantastische mensen. Helaas zijn ze met te veel om ze hier allemaal op te noemen, maar een groot woord van dank gaat naar mijn vier souschefs. Het zijn stuk voor stuk geweldige maar ook eigenzinnige mensen die me durfden uit te dagen en vragen te stellen

als ze een gerecht of bereidingswijze niet optimaal vonden. Door hun advies ter harte te nemen en van hen te leren, kon ik zelf groeien als chef.

Mijn eerste souschef was Julie. Ze kende het vak en wist heel goed waar ze mee bezig was. Een jaar nadat ze bij Graanmarkt 13 vertrok, werd ze *Lady Chef of the year* – een titel die ze meer dan ver-diende. Door samen te werken met Julie, besefte ik dat een keuken beter wordt als er vrouwen onder het personeel zijn. De keukenbrigade in een restaurant is helaas nog te vaak een mannenbastion. Dat is jammer, want vrouwen hebben een verfijnder smakenpalet en ze werken nauwkeuriger. Bovendien doen ze het testosterongehalte in de keukenbrigade dalen en dat is een zegen voor iemand die van rust in zijn keuken houdt. Sinds Julie probeer ik altijd een paar vrouwen in mijn keukenteam te hebben.

Regmi Tej Ram – of kortweg Purna – was de tweede souschef van Graanmarkt 13. Purna kwam uit Nepal en solliciteerde bij ons als afwasser. Al snel ontdekte ik dat hij een uitmuntende chef was met een waanzinnig smakenpalet. Hij leerde me kneepjes en technieken uit de Nepalese keuken die ik nog altijd gebruik. Purna schopte het tot souschef en werd een van mijn allerbeste vrienden. Helaas werd hij na veertien jaar keihard werken ons land uitgestuurd omdat hij geen recht had op een verblijfsver-gunning. Purna woont nu weer in Nepal, maar als ik in China, India of Thailand word uitgenodigd als gastchef, komt hij ook en koken we samen.

Louis is waarschijnlijk een van de creatiefste mensen met wie ik ooit samenwerkte. Hij heeft een passie voor fermenteren, het kiemen van zaden, het pekelen en allerlei andere bewaartechnieken. Bovendien experimenteert hij graag met zuurdesem en vindt hij altijd weer nieuwe manieren om ingrediënten te lakken. Een paar recepten die we samen uitwerkten met die technieken, vonden hun weg naar dit boek.

Vandaag is Xavier mijn rechterhand. Hij begon zijn loopbaan tien jaar geleden bij Graanmarkt 13 als *commis* aan de hoofgerechten, maar na twee jaar wilde hij wat van de wereld zien. Vijf jaar lang kookte hij

op verschillende plaatsen, onder andere bij Guy Van Cauteren en Kobe Desramaults – waar hij zowel de klassieke als de vernieuwende keuken nog beter onder de knie kreeg. Intussen is Xavier teruggekeerd naar Graanmarkt 13 en dankzij hem hebben we een paar van onze klassiekers een andere, verrassende richting uitgestuurd.

Een Kookboek

Een Kookboek is het resultaat van tien jaar koken – zowel thuis als in de restaurants waar ik werkte. Ik verzamelde 450 recepten die iedereen gemakkelijk in zijn eigen keuken kan klaarmaken. De recepten staan er zoals ik ze bereid. Ik heb geen geheimen. Door ze met zo veel mogelijk mensen te delen, wil ik ons culinaire erfgoed niet alleen bewaren maar ook vergroenen.

De meeste recepten zijn bereidingen met groenten. Voor mij is dat logisch. De Griekse wijsgeer Hippocrates zei het al: laat voedsel uw medicijn zijn. Ik ben er rotsvast van overtuigd dat de natuur ons de juiste voedingsstoffen geeft op het juiste moment. In de winter heb je andere vitamines en mineralen nodig dan in de zomer en je vindt ze allemaal in de groenten die op dat moment bloeien.

Als papa en pluspapa van vier kinderen vind ik het belangrijk om elke dag gezond en lekker eten op tafel te zetten. Ik merk trouwens dat kinderen zich, veel meer dan vroeger, vragen stellen bij wat we eten. Ze zijn bezorgd over onze planeet en onze gezondheid. Daarom werk ik samen met het project *GoodFood@School*, waarin een aantal Belgische chefs aan een draaiboek schrijven om alle kinderen van een gezonde warme maaltijd te voorzien op school. In dit boek staan een paar favoriete gerechten van Kaya, Lou, Alexi en Jack waarmee je thuis ook succes zult oogsten. Uiteraard vind je ook een groot aantal signatuurrecepten terug uit Graanmarkt 13, vaak geïnspireerd door mijn souschefs of ander keukenpersoneel.

De prachtige foto's in dit boek zijn van Heikki, al vijftien jaar een gewaardeerde vriend én foodfoto-graaf par excellence. Met Heikki samenwerken voelt elke keer als een feestje. Hilde hield de pen vast en vertaalde mijn chaotische hersenspinsels in recepten. Zowel Heikki als Hilde koken graag en dat voel, zie en proef je in elk recept van dit boek. Uitgeverij Lannoo, al jaren mijn gewaardeerde uitgever, zette zich overtuigd mee achter het project en zorgde ervoor dat het opnieuw een prachtige uitgave werd. Dankzij Delhaize is het boek in

heel België gewoon bij de supermarkt verkrijgbaar.

We zorgden er ook voor dat bij elk recept in dit boek een Nutri-Score® staat. Dat nieuwe systeem werd ontworpen door voedingsdeskundigen en in 2018 overgenomen door onze Federale Overheidsdienst Volksgezondheid. Het toont in een oogopslag of een product of recept goed voor je is of dat je er beter niet te veel van eet. Ik weet zeker dat het een meerwaarde is voor dit boek.

Tot slot wil ik mijn ouders, mijn zus Ellen, mijn partner Roxanne, mijn kinderen en pluskinderen Kaya, Lou, Alexi en Jack bedanken. Zij zijn mijn liefde, mijn inspiratie, de mensen voor wie ik alles doe.

Voor u heb ik nog één verzoek. Zet dit kookboek niet in de kast. Leg het in de keuken. Blader er in om inspiratie op te doen. Laat er gerust vlekken op komen. Duid favoriete gerechten aan. Noteer bij recepten wat u wegliet of toevoegde. *Een Kookboek* is een boek om elke dag te gebruiken. Ik wens u er heel veel plezier mee.

Seppe Nobels

SOEPEN
GROENTEN
SCHAAL- & SCHELPDIEREN
VIS
VLEES, WILD & GEVOGELTE
DESSERTEN & TUSSENDOORTJES
BASISGERECHTEN

De ingrediënten met een * vind je bij de basisbereidingen vanaf pagina 567.

SOEPEN

Uiensoep met mosterdzaad, rauwe ui en tijm

Ingrediënten voor 4 personen

Zie basisrecept uiensoep, zie p. 16

2 liter runderbouillon

Afwerking:
1 ui, in fijne ringen
20 g boter
4 sneetjes zuurdesembrood
80 g harde abdijkaas
4 theelepels mosterdzaad*
enkele takken tijm

Bereiding
Maak de uiensoep volgens het basisrecept klaar maar vervang de groentebouillon door runderbouillon. Houd voor de afwerking een paar uienringen apart. Stoof de rest aan in een klontje boter. Haal de uien uit de pan en houd apart. Bak het brood in dezelfde pan krokant. Leg de uien op de toast. Rasp er een deel van de abdijkaas over en zet even onder de hete ovengrill.
Verdeel de soep over borden. Leg de toast in de soep. Rasp er wat extra abdijkaas over. Werk af met een lepel mosterdzaad, enkele rauwe uienringen en enkele plukken tijm.

Uiencappuccino met witbier

Ingrediënten voor 4 personen

Zie basisrecept uiensoep, zie p. 16

1 flesje Belgisch witbier (type Hoegaarden, Brugse Witte…)

Afwerking:
0,5 liter melk
1 ui, gesnipperd
3 takken tijm
knoflookolie*
zwarte peper

Bereiding
Maak de uiensoep volgens het basisrecept klaar, maar voeg samen met de bouillon het flesje Belgisch witbier toe.
Verwarm voor de afwerking de melk tot aan het kookpunt met de ui en twee takken tijm. Haal van het vuur en laat 5 minuten afkoelen. Zeef de melk en klop met een staafmixer tot melkschuim.
Verdeel de soep over borden (of grote, uitgeholde uien die je in grof zeezout zet). Lepel er wat van het melkschuim over. Werk af met enkele druppels knoflookolie, tijmblaadjes en zwarte peper.

Uiensoep met zuurdesemtoast, abdijkaas en compote van ui

Basisrecept

Ingrediënten voor 4 personen

4 grote uien, gepeld en gehalveerd
2 kruidnagels

2 tenen knoflook, gepeld
2 takken tijm
3 blaadjes laurier
20 g boter
1 stengel prei, in ringen
2 liter groentebouillon*
1 eetlepel mosterd
peper
zout

Afwerking:
4 sneetjes (zuurdesem)brood
boter
knoflookolie*
compote van ui*
3 harde Belgische kazen (bijvoorbeeld abdijkaas van Postel, Oud Brugge en Reus van Vlaanderen)

Bereiding
Stop de kruidnagels in twee uienhelften. Leg alle uien met de snijkant naar beneden in een kookpan met dikke bodem. Laat ze goudbruin karamelliseren op het vuur. Doe de knoflook, tijm en laurier in de pan. Voeg er de boter en de prei aan toe. Roer om en laat even stoven. Giet er de warme groentebouillon bij en laat 45 minuten sudderen op een zacht vuur. Verwijder de kruidnagel, tijm en laurier. Doe de mosterd bij de soep en mix. Breng op smaak met peper en zout. Bak de sneetjes brood aan beide kanten goudbruin in boter.
Verdeel de soep over de borden. Leg in elk bord een toast. Druppel er wat knoflookolie over. Werk af met compote van ui en geraspte kazen.

Soep van Brusselse spruiten

Ingrediënten voor 4 personen

1 kg spruiten
2 uien, gesnipperd
3 eetlepels boter
1 teen knoflook, gesnipperd
4 takken tijm
2 blaadjes laurier
een mespunt nootmuskaat
peper
zout
2 liter groentebouillon*
100 g gerookt spek
een handvol jonge spinazie
fleur de sel

Bereiding
Maak de spruiten schoon en verwijder de buitenste blaadjes. Houd ze apart.
Hak de rest van de spruiten grof. Stoof de uien en de knoflook in 2 eetlepels boter. Doe er de spruiten bij en kruid met tijm, laurier, nootmuskaat, peper en zout. Giet er de groentebouillon bij en laat 30 minuten garen op een laag vuur.
Snijd het spek in blokjes en bak het in 1 eetlepel boter.
Blancheer de apart gehouden spruitjesbladeren in kokend gezouten water. Leg ze meteen in ijswater. Haal de tijm en de laurier uit de soep. Mix ze met een handvol spinazie. Verdeel het spek over de borden. Schep er de soep over en werk af met de spruitjesbladeren, enkele druppels bakvet van het spek en fleur de sel.

Lauwe heldere tomatenbouillon

Dit is voor mij het zuiden van Frankrijk.

Ingrediënten voor 4 personen

2 kg tomaten, in grove stukken
2 eetlepels lokale honing
5 takken tijm
1 bos basilicum
3 takken dragon (of absintblad)
+ extra voor de afwerking
1 eetlepel zout
4 eetlepels mosterdzaad*

Bereiding
Houd de pitten van vier tomaten apart.
Doe de tomaten in een grote kom die in een warmwaterbad (bain-marie) kan. Meng met de honing, de tijm, het basilicum en de dragon. Doe er het zout bij en dek de kom af.
Breng water aan de kook in een grote kookpan en zet er de kom boven. Laat een uur au bain-marie op een zacht vuur sudderen.
Leg een gaasdoek in een vergiet en zet het op een grote kom of kookpan. Giet de gekookte tomaten in het vergiet en laat minstens een uur uitlekken. Werk de heldere tomatenbouillon af met absintblad of dragon, de apart gehouden tomatenpitten en een eetlepel mosterdzaad.

TIP: Mix wat overblijft in het gaasdoek tot een lekkere pesto.

Tomatensoep met kalfsgehakt

Ingrediënten voor 4 personen

Zie basisrecept tomatensoep, zie p. 20

1 grote aardappel,
geschild en in stukken

Afwerking:
200 g kalfsgehakt
peper
zout
een mespunt nootmuskaat
enkele sprietjes bieslook, gesnipperd
4 eetlepels geklaarde boter*

Bereiding
Maak de tomatensoep volgens het basisrecept klaar, maar voeg er de aardappel aan toe.
Kruid voor de afwerking het gehakt met peper, zout en nootmuskaat. Meng er het gesnipperde bieslook door. Trek het gehakt in stukken en blancheer het kort in gezouten water. Leg het gehakt in de soep. Schep een eetlepel geklaarde boter in elk bord.

Klassieke tomatensoep met gepofte kerstomaat

Basisrecept

Ingrediënten voor 4 personen

2 uien, gesnipperd
20 g boter
1 teen knoflook, gesnipperd
1 kg tomaten, in stukken
1 stengel prei, in stukken
1 stengel bleekselderij, in stukken
2 eetlepels tomatenpuree
2 takken tijm
1 liter groentebouillon*
een mespunt gerookte-paprikapoeder
peper
zout

Afwerking:
200 g kerstomaten
knoflookolie*

Bereiding
Stoof de uien in de boter. Doe er de knoflook, de tomaten, de prei en de bleekselderij bij. Laat de tomatenpuree kort meestoven. Voeg er de tijm aan toe en giet er de warme bouillon over. Laat de soep ongeveer 45 minuten garen op een zacht vuur. Kruid met het gerookte-paprikapoeder, peper en zout. Haal de tijm uit de soep. Mix met een staafmixer.
Leg voor de afwerking de kerstomaten op een bakplaat en besprenkel ze met knoflookolie. Laat ze poffen onder een hete ovengrill. Werk de soep af met de gepofte tomaatjes.

Winterse tomatensoep met aardpeer, aardpeerchips en waterkers

Ingrediënten voor 4 personen

Zie basisrecept tomatensoep, zie hierboven maar vervang de verse tomaten door 1 kg opgelegde tomaten*

Afwerking:
500 g aardperen
2 eetlepels knoflookolie*
enkele takken rozemarijn
enkele takken tijm
enkele blaadjes laurier
1 theelepel jeneverbessen
2 steranijs
2 kruidnagels
5 dl arachideolie om te frituren
waterkers, veldkers, veldsla of winterpostelein

Bereiding
Maak de tomatensoep volgens het basisrecept klaar, maar gebruik opgelegde tomaten in plaats van verse. Verwarm voor de afwerking de oven voor op 170 °C.
Schrob de aardperen met een groenteborstel onder stromend water. Halveer 400 gram van de aardperen. Leg ze in een ovenschaal en besprenkel ze met knoflookolie.
Leg er de rozemarijn, de tijm, de laurier, de jeneverbes, de steranijs en de kruidnagel bij. Dek de schaal af met een deksel of aluminiumfolie en laat 40 minuten poffen in de voorverwarmde oven.
Haal het deksel van de schaal en laat nog eens 10 minuten karamelliseren in de oven.
Snijd de resterende aardperen in flinterdunne plakjes. Spoel ze in fris water en dep goed droog.
Frituur ze goudbruin en krokant in arachideolie op 175 °C.
Werk de soep af met krokante aardpeerchips, gepofte aardpeer en wat winterse sla.

Tomatensoep met witte bonen en knoflookolie

Ingrediënten voor 4 personen

Zie basisrecept tomatensoep, zie p. 20

200 g witte bonen
1,25 liter groentebouillon*
1 eetlepel knoflookolie*

Bereiding
Week de bonen een nacht in gezouten water.
Kook de helft van de bonen gaar in groentebouillon. Giet af en gebruik de bouillon voor de soep.
Meng de gekookte bonen met een paar druppels knoflookolie zodat ze niet aan elkaar kleven.
Maak de tomatensoep volgens het basisrecept klaar, maar laat de resterende witte bonen meekoken. Mix de soep. Werk af met de gekookte bonen.

Tomatenroomsoep

Ingrediënten voor 4 personen

Zie basisrecept tomatensoep, zie p. 20

2 eetlepels volle plattekaas (kwark)
1 eierdooier
1 dl room

Bereiding

Maak de tomatensoep volgens het basisrecept klaar, maar mix de plattekaas (kwark) mee.
Klop de eierdooier los in de room. Haal de soep van het vuur. Ze mag niet meer koken. Roer de liaison door de soep.

Heldere Antwerpse consommé van tomaat met pan con tomate

Ingrediënten voor 4 personen

2 kg tomaten, in grove stukken
2 sjalotten, gepeld en gehalveerd
2 eetlepels lokale honing
1 bos basilicum
6 draadjes saffraan (bij voorkeur

Belgische uit Morkhoven)
3 takken dragon (of absintblad)
1 eetlepel zout
1,5 dl Elixir d'Anvers
Pan con tomate:
8 sneetjes zuurdesembrood,
zuurdesemstokbrood of wit boerenbrood
4 tenen knoflook, gepeld en gekneusd
4 rijpe tomaten
4 eetlepels geklaarde boter* enkele blaadjes Grieks en/of gewoon basilicum

Bereiding
Doe de tomaten met de sjalotten in een grote kom die in een warmwaterbad (bain-marie) kan. Meng met de honing, het basilicum, de saffraan, de dragon en het zout. Doe er de Elixir d'Anvers bij en dek de kom af.
Breng water aan de kook in een grote kookpan en zet er de kom boven. Laat een uur au bain-marie op een zacht vuur sudderen.
Leg een gaasdoek in een vergiet en zet het op een grote kookpan. Giet de gekookte tomaten in het vergiet en laat minstens een uur uitlekken..

Pan con tomate:
Wrijf de sneetjes brood in met de knoflook. Halveer de tomaten en wrijf ze over het brood. Zorg dat de tomatenpitjes op het brood blijven plakken. Druppel de geklaarde boter over de pan con tomate en laat goudbruin kleuren onder een hete ovengrill. Werk af met enkele blaadjes Griekse en/of gewoon basilicum. Serveer de consommé met de pan con tomate.

Wortelsoep met kort gegaarde jonge wortelen en graanmosterd

Basisrecept

Ingrediënten voor 4 personen

2 kg wortelen
20 g boter
2 uien, gepeld en in stukken
1 teen knoflook, gepeld en gekneusd
1 eetlepel komijnpoeder
2 eetlepels Belgische mosterd
2,5 liter groentebouillon*

Afwerking:
1 bussel kleine, jonge wortelen
4 eetlepels graanmosterd
6 eetlepels geklaarde boter*

Bereiding
Schrob de wortelen onder stromend water, snijd ze in grote stukken en stoof ze in de boter. Doe er de uien en de knoflook bij. Kruid met het komijnpoeder en voeg er de mosterd aan toe.
Giet de bouillon bij de wortelen en laat 30 minuten sudderen tot ze gaar zijn. Mix met een staafmixer tot een gladde soep.
Verwarm voor de afwerking de oven voor op 165 °C.
Spoel de jonge wortelen en haal ze door de graanmosterd. Leg ze op een bakplaat en besprenkel met de geklaarde boter. Laat de wortelen in 30 minuten beetgaar worden in de oven. Bewaar de braadjus. Mix de soep luchtig vlak voor het serveren. Leg de jonge wortelen op een apart bord en geef ze bij de soep. Lepel in elk bord wat braadjus van de worteltjes.

Wortelsoep met melk

Ingrediënten voor 4 personen

2 kg wortelen
3 eetlepels boter
2 uien, gepeld en in stukken
2 tenen knoflook, gepeld en gekneusd
2 takken tijm
4 blaadjes laurier
1 theelepel ras el hanout
2,5 liter melk
1 eetlepel witte rijst

enkele jonge wortelen

Bereiding
Schrob de wortelen met een groenteborstel onder stromend water en snijd ze in stukken. Stoof ze aan in de boter. Doe er de uien, de knoflook, de tijm en de laurier bij en laat meestoven. Kruid met ras el hanout.
Giet de melk in de kookpan, breng aan de kook en laat 30 minuten sudderen op een zacht vuur.
Haal de laurier en de tijm uit de soep. Mix de soep glad met een staafmixer.
Verwarm de soep voor het serveren en doe er de rijst bij. Laat 10 minuten meekoken.
Schrob de jonge wortelen schoon met een groenteborstel onder stromend water en snijd ze eventueel in plakjes. Doe wat van de rauwe wortel bij de soep als krokante toets.

Wortelsoep met geitenkaas en rauwe paarse wortelen

Ingrediënten voor 4 personen

Zie basisrecept wortelsoep, zie p. 23
1 flesje witbier
2 paarse wortelen
120 g verse geitenkaas
3 eetlepels knoflookolie*

Bereiding
Maak de wortelsoep volgens het basisrecept klaar, maar blus de groenten met witbier voor je er de bouillon bij doet.
Schil de wortelen en snijd ze in flinterdunne plakjes met een mandoline.
Werk de wortelsoep af met de plakjes paarse wortel, verkruimelde geitenkaas en enkele druppels knoflookolie.

STAUB
STAUB

Pompoensoep met Belgian pickles

Ingrediënten voor 4 personen

Zie basisrecept pompoensoep, zie p. 28
2 eetlepels Belgian pickles*
Voor de afwerking:
2 eetlepels pinda's
2 theelepels sesamzaad
2 eetlepels Belgian pickles*
1 eetlepel gedroogde tijm

Bereiding
Maak de pompoen schoon, maar houd ongeveer een kwart apart voor de afwerking. Vervang de sinaasappel in het recept door Belgian pickles. Laat de pickles kort meestoven voor je de bouillon bij de soep doet.
Snijd de apart gehouden pompoen in fijne repen met de mandoline of spiraalsnijder. Hak de pinda's fijn. Rooster ze met het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Werk de soep af met de rauwe pompoen, Belgian pickles, gedroogde tijm en geroosterde pinda's met sesamzaad.

Pompoensoep gerookt op hooi

Ingrediënten voor 4 personen

Zie basisrecept pompoensoep, zie p. 28

Voor de afwerking:
1 grote pompoen
een handvol hooi (dierenspeciaalzaak)
4 eetlepels geklaarde boter
nootmuskaat
peper

Bereiding
Maak de pompoensoep volgens het basisrecept klaar.
Snijd de bovenkant van de pompoen en hol hem uit.
Leg het hooi op een vuurvaste schaal en zet er de uitgeholde pompoen op. Giet de soep in de pompoen en werk af met geklaarde boter, nootmuskaat en peper.
Steek het hooi in brand en zet er een omgekeerde kookpan over. Laat even staan zodat de soep een rokerige smaak kan krijgen.

Pompoensoep met kalfsgehakt

Basisrecept

Ingrediënten voor 4 personen
2 uien, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
2 eetlepels boter
1 butternut of andere pompoen
1/2 biosinaasappel
1 theelepel garam masala
4 takken tijm
2 blaadjes laurier
2 liter groentebouillon*
peper
zout

Afwerking:

200 g kalfsgehakt
peper
zout
een mespunt nootmuskaat
enkele sprietjes bieslook, gesnipperd
4 eetlepels geklaarde boter*
een handvol rodenerfzuring

Bereiding
Stoof de uien en de knoflook in de boter. Snijd de pompoen in stukken en verwijder de zaden en de draden. Laat de stukken pompoen meestoven. Pers de sinaasappel uit bij de groenten en leg de schil in de kookpan. Kruid met de garam masala, de tijm en de laurier. Giet er de groentebouillon bij en laat 30 minuten garen op een zacht vuur. Haal de sinaasappelschil uit de soep. Mix de soep en breng op smaak met peper en zout.
Kruid het gehakt met peper, zout en nootmuskaat. Meng er het gesnipperde bieslook door. Trek het gehakt in stukken en blancheer het kort in gezouten water. Leg het gehakt in de soep.
Schep een eetlepel geklaarde boter in elk bord. Werk af met de rodenerfzuring.

Pompoensoep met langoustine en bloedworst

Ingrediënten voor 4 personen

Zie basisrecept pompoensoep, zie hierboven
Voor de afwerking:
2 bloedworsten
4 langoustines
3 eetlepels boter
4 eetlepels mosterdzaad*

Bereiding
Maak de pompoensoep volgens het basisrecept.
Snijd de bloedworsten in plakken. Pel de langoustinestaarten en verwijder het darmkanaal. Bak de bloedworst en de langoustines in de boter.
Serveer de pompoensoep met de gebakken bloedworst en de langoustines. Lepel er royaal wat van de braadjus bij en werk af met mosterdzaad.

Bouillon van prei met kikkererwten, olijven en citroen

Basisrecept preibouillon

Ingrediënten voor 4 personen

2 uien
5 stengels prei
2 wortelen
1 groene selderij
1 teen knoflook, gepeld en gekneusd
20 g boter
2 blaadjes laurier
6 zwartepeperbollen
4 takken tijm

Afwerking:
150 g kikkererwten
zout
3 stengels prei
150 g groene olijven
1/2 biocitroen
peper

enkele druppels sojasaus
plukjes kervel

Bereiding
Pel de uien voor de bouillon. Maak de prei schoon. Schil de wortelen. Snijd alle groenten in grote stukken. Stoof de uien, de prei, de wortelen, de selderij en de knoflook in de boter. Kruid met laurier, peperbollen en tijm. Giet er ongeveer 2 liter water bij tot de groenten onderstaan.
Breng aan de kook en laat 1 uur sudderen op een laag vuur.
Giet de bouillon door een koffiefilter zodat hij mooi helder is.
Laat voor de afwerking de kikkererwten een nacht weken in water.
Kook ze 30 tot 45 minuten gaar in gezouten water.
Maak de prei schoon. Snijd twee stengels in stukken van 3 centimeter.
Kook ze 7 minuten in de preibouillon. Doe er de gare kikkererwten bij.
Snijd het groen van de derde stengel prei in fijne ringen. Snipper het wit fijn. Doe ze bij de warme bouillon, maar laat niet meer koken.
Ontpit de olijven en snijd ze in plakjes. Snijd de citroen in plakjes.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper en sojasaus (die vervangt het zout). Werk af met olijven, plakjes citroen en plukjes kervel.

Bouillon van gegrilde wintergroenten

Ingrediënten voor 4 personen

1 rode ui
1 pastinaak
1 bussel rapen
1 butternutpompoen
2 eetlepels boter
1 teen knoflook, gesnipperd
1 eetlepel tomatenpuree
1 theelepel vadouvan
1/2 theelepel paprikapoeder

1/2 theelepel komijnpoeder
3 steranijs
1 kaneelstok
2 liter water
1 venkelknol
venkelblad
enkele takken tijm, geplukt
chilisaus of sriracha

Bereiding
Pel de ui en snijd hem in zes stukken. Schrob de pastinaak, de rapen en de pompoen onder stromend water met een groenteborstel. Snijd ze in grote stukken. Verwijder de zaden en de draden van de pompoen.
Gril de groenten in een grillpan of op de barbecue.
Smelt de boter in een kookpan en doe er de groenten bij. Voeg er de knoflook en de tomatenpuree aan toe. Kruid met de vadouvan, het paprikapoeder en het komijnpoeder. Doe er de steranijs en de kaneelstok bij. Giet er het water bij en breng aan de kook. Laat op een laag vuur ongeveer 10 minuten sudderen zodat de groenten beetgaar zijn.
Haal de groenten uit de soep met een schuimspaan en houd apart. Breng de bouillon aan de kook en laat tot driekwart inkoken. Doe de groenten bij de bouillon.
Maak de venkel schoon en snijd hem in flinterdunne plakken met de mandoline. Doe de venkel bij de soep. Werk de soep af met venkelblad en geplukte tijm. Doe er eventueel wat chilisaus of sriracha bij.

TIP: Vadouvan is een oosterse kruidenmix met onder andere fenegriek, kerrie, kurkuma en mosterdzaad. Je kunt het ook vervangen door kerriepoeder.

Bouillon van bospaddenstoelen en spruiten

Ingrediënten voor 4 personen

1 kg bospaddenstoelen
500 g spruiten
2 eetlepels boter
1 teen knoflook, gesnipperd
2 sjalotten, gesnipperd
1 stengel prei
1 theelepel tomatenpuree
peper
zout

2 liter groentebouillon*
2 blaadjes laurier
2 takken tijm
een snuif piment d'Espelette
1 vel bladerdeeg
3 eierdooiers
1 theelepel sesamzaad
1 theelepel gedroogde tijm

Bereiding
Maak de paddenstoelen en de spruiten schoon. Snijd de spruiten in vieren. Houd de helft van de paddenstoelen en de spruiten apart. Stoof de rest van de paddenstoelen en de spruiten in de boter. Doe er de knoflook en de sjalotten bij. Snijd het wit van de prei overlangs in tweeën en snijd de helften in kleine stukken. Doe de prei bij de paddenstoelen. Voeg er de tomatenpuree aan toe en kruid met peper en zout. Giet er de groentebouillon bij. Kruid met laurier, tijm en piment d'Espelette. Breng aan de kook en laat 30 minuten sudderen. Verwarm de oven voor op 185 °C.
Snijd uit het bladerdeeg rondjes met een diameter van ongeveer 2 centimeter groter dan de soepkommetjes.
Verdeel de soep over soepkommetjes en doe er de apart gehouden paddenstoelen en spruiten bij. Dek elk potje af met een rondje bladerdeeg.
Klop de eierdooiers los. Rooster het sesamzaad in een pan zonder vetstof met antiaanbaklaag. Doe het geroosterde sesamzaad en de tijm bij de eierdooiers. Strijk er het bladerdeeg mee in. Zet de soepkommetjes ongeveer 10 minuten in de voorverwarmde oven tot het deeg goudbruin is en bol staat.

Antwerpse heldere groentebouillon

Ingrediënten voor 4 personen

2 liter groentebouillon*
1 dl Elixir d’Anvers
1 stengel prei
2 stengels bleekselderij
2 wortelen
2 takken tijm
1 bussel waterkers

Bereiding

Maak de groentebouillon uit de basisbereiding, maar voeg er de Elixir d'Anvers aan toe.
Maak de prei en de bleekselderij schoon. Schil de wortelen. Snijd alles in fijne julienne. Rits de blaadjes van de tijm. Doe de groentejulienne en de tijm bij de bouillon en laat 2 minuten meekoken. Werk af met de waterkers.

Heldere consommé van cantharellen met tapioca

Ingrediënten voor 4 personen

800 g cantharellen

1/2 venkelknol
1/8 knolselderij
2 eetlepels boter
1 sjalot, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
2 blaadjes laurier
2 takken tijm
4 jeneverbessen
2 kruidnagels
2 eetlepels tomatenpuree
0,5 dl calvados
2 liter groentebouillon*

Voor de clarif:
250 g mager rundergehakt
2 dl eiwitten
1 pastinaak
1 stengel prei
2 wortelen
peper
zout
Voor de afwerking:
50 g tapioca
een handvol mosterdblad of waterkers

Bereiding
Haal de stelen van de cantharellen. Bewaar de hoeden. Maak de venkel en de knolselderij schoon en snijd ze fijn. Stoof de cantharellen in de boter. Doe er de sjalot, de knoflook, de venkel en de knolselderij bij. Voeg er de laurier, de tijm, de jeneverbessen en de kruidnagels aan toe. Roer er de tomatenpuree door en flambeer met de calvados. Giet er de bouillon bij, breng aan de kook en laat 1 uur sudderen op een laag vuur. Zeef de bouillon. Meng voor de clarif het gehakt met de eiwitten. Maak de pastinaak, de prei en de wortelen schoon en snijd ze in julienne. Doe ze bij het gehakt en kruid met peper en zout. Leg de clarif in een koude kookpan. Breng de bouillon tot net aan het kookpunt en giet hem op de clarif. Laat de bouillon klaren tot de clarif

aan het oppervlak drijft. Leg een zeefdoek in een vergiet. Schep de bouillon onder de clarif uit en zeef hem door het neteldoek.
Doe de tapioca in een fijne zeef en spoel 5 minuten onder fris stromend water. Doe de tapioca in de consommé en breng tot net aan het kookpunt. Laat sudderen tot de tapioca zwelt. Doe er de hoeden van de cantharellen bij. Werk de bouillon af met mosterdblad of waterkers.

Heldere consommé van duif

Ingrediënten voor 4 personen

3 duiven
1 stengel prei
1 stengel bleekselderij
1 wortel
250 g bospaddenstoelen

2 eetlepels boter
1 teen knoflook, gesnipperd
2 blaadjes laurier
4 kruidnagels
4 jeneverbessen
2 takken tijm
0,5 dl calvados
2,5 liter groente- of gevogeltebouillon*

Voor de clarif:
250 g mager rundergehakt
2 dl eiwitten
1 pastinaak
2 wortelen
peper
zout

Voor de afwerking:
2 eetlepels knoflookolie*
1 venkelknol

Bereiding
Snijd de filet en de bout van het karkas en houd apart. Maak de prei, de selderij, de wortel en de bospaddenstoelen schoon. Stoof ze met de karkassen in de boter. Doe er de knoflook, de laurier, de kruidnagels, de jeneverbessen en de tijm bij. Giet er de calvados bij en flambeer. Doe er de bouillon bij en breng aan de kook. Laat 1 uur en 30 minuten sudderen op een laag vuur. Giet de bouillon door een zeef. Meng voor de clarif het gehakt met de eiwitten. Maak de pastinaak en de wortelen schoon en snijd ze in julienne. Doe ze bij het gehakt en kruid met peper en zout. Leg de clarif in een koude kookpan. Breng de bouillon tot net aan het kookpunt en giet hem op de clarif. Laat de bouillon klaren tot de clarif aan het oppervlak drijft. Leg een zeefdoek in een vergiet. Schep de bouillon onder de clarif uit en zeef hem door het neteldoek.
Verwarm de knoflookolie in een pan. Kruid de duiven met peper en zout. Leg ze op de velkant in de olie. Leg er een vel bakpapier op. Zet

een bord of een ander gewicht op het papier en laat 5 minuten op een middelhoog vuur garen. De duiven moeten krokant zijn op de velkant, maar rosé aan de binnenkant. Maak de venkel schoon en snijd de knol in flinterdunne plakken met een mandoline. Serveer de bouillon met de duif en geef er de venkel bij.

Consommé van noordzeekrab met Zeeuwse algen

Ingrediënten voor 4 personen

1 ui
1 venkelknol
1 stengel prei
1 stengel bleekselderij
2 eetlepels knoflookolie*
4 noordzeekrabben
2 eetlepels tomatenpuree
een snuif piment d'Espelette
peper
zout
0,5 dl pastis de Marseille
1 dl witte wijn
2,5 liter water

Voor de clarif:
2,5 dl eiwitten
1 eetlepel tomatenpuree
2 stengels prei
2 wortelen
2 stengels bleekselderij
peper
zout

Voor de afwerking:
codium, zeesla of een andere soort zeewier

Bereiding

Pel de ui. Maak de venkel, de prei en de selderij schoon. Snijd alle groenten in grote stukken en stoof ze in de knoflookolie.
Haal de scharen van de krab en houd ze apart. Steek een oestermes in de mondopening van de krab en breek ze voorzichtig open. Doe de onderkant met de kleine poten bij de groenten en laat meestoven. Doe er de tomatenpuree bij en kruid met piment d'Espelette, peper en zout. Giet er de pastis bij en flambeer. Doe er dan de wijn en het water bij. Breng aan de kook en laat 30 minuten heel zacht sudderen op een laag vuur.
Giet de bouillon door een fijne zeef. Breng hem aan de kook en blancheer de krabbenpoten 5 minuten. Houd de poten apart.
Meng de eiwitten met de tomatenpuree en de inhoud van de krabbenkoppen. Maak de prei en de wortelen schoon en snijd ze in fijne julienne. Meng ze met de eiwitten en kruid met peper en zout. Doe de clarif in een koude kookpan.
Verwarm de bouillon tot net onder het kookpunt en giet hem op de clarif. Roer één keer om. Laat de bouillon 30 minuten net onder het kookpunt klaren.
Leg een neteldoek in een vergiet of zeef. Schep de bouillon onder de clarif uit en zeef hem door het neteldoek.
Maak de krabbenlijven schoon en vul ze met heldere bouillon. Haal het vlees uit de krabbenpoten en leg het in de warme bouillon. Werk af met codium, zeesla of ander zeewier.

STAUB

Witlofsoep met koolrabi en geitenkaas

Ingrediënten voor 4 personen

2 uien, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
2 eetlepels knoflookolie*
1 kg witlof
1 grote aardappel
4 takken tijm
2 blaadjes laurier
4 jeneverbessen
2 kruidnagels
peper
zout
2 liter groentebouillon*

Voor de afwerking:
1 koolrabi
2 cm mieriks wortel
120 g geitenkaas
2 eetlepels knoflookolie*
1 tak tijm
zout
peper

Bereiding
Stoof de uien en de knoflook in de knoflookolie. Maak het witlof schoon en snijd het in stukken. Schil de aardappel en snijd hem in stukken. Doe het witlof en de aardappel bij de uien. Voeg er de tijm, de laurier, de jeneverbessen en de kruidnagels aan toe. Kruid met

peper en zout. Blus met de groentebouillon en laat 30 minuten garen op een zacht vuur.
Schil de koolrabi en de mieriks wortel en snijd ze in heel fijne julienne.
Kruimel er de geitenkaas bij. Schep er de knoflookolie door en kruid met tijm en zout.
Haal de tijm, de laurier, de jeneverbessen en de kruidnagels uit de soep. Mix de soep.
Werk de soep af met de koolrabi met geitenkaas en wat versgemalen peper.

Witlofsoep met noordzeegarnalen

Ingrediënten voor 4 personen

500 g ongepelde grijze noordzeegarnalen
2 liter groentebouillon*
1 kg witlof
1 grote aardappel
2 uien, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
2 eetlepels boter
4 takken tijm
2 blaadjes laurier
4 jeneverbessen
2 kruidnagels
2 eetlepels Belgische mosterd
100 g roomkaas natuur (type Philadelphia)
peper
zout
de geraspte schil van 1 biocitroen
1 stronk roodlof
fleur de sel

Bereiding
Pel de garnalen. Kook de koppen en karkassen 15 minuten in de groentebouillon. Zeef de bouillon. Maak het witlof schoon. Bewaar enkele bladeren voor de afwerking. Snijd de rest van het witlof in stukken. Schil de aardappel en snijd hem in stukken. Stoof de uien en de knoflook in de boter. Doe er het witlof en de aardappel bij. Voeg er de tijm, de laurier, de jeneverbessen, de kruidnagels en de mosterd aan toe. Giet de garnalenbouillon in de kookpan en laat 30 minuten garen op een zacht vuur. Haal de laurier, de tijm, de kruidnagels en de jeneverbessen uit de soep. Mix de soep met de roomkaas. Breng op smaak met peper en zout.
Pluk enkele blaadjes van het roodlof.
Werk de soep af met blaadjes witlof en roodlof, grijze garnalen, citroenzeste en fleur de sel.

Soep van gekonfijte savooi

Ingrediënten voor 4 personen

1 savooikool
2 eetlepels zonnebloemolie
1 liter groentebouillon*
1 limoen
1 teen knoflook, gesnipperd
peper
zout
piment d’Espelette
50 g koude boter
1 eetlepel Belgische mosterd

Bereiding
Verwarm de oven voor op 175 °C.
Verwijder de buitenste bladeren van de savooi en snijd ze in acht gelijke stukken. Leg de stukken in een ovenschaal. Besprenkel met de olie, giet er 1 deciliter groentebouillon bij en pers er de limoen over uit. Leg de uitgeperste limoenhelften ook in de ovenschaal. Strooi er de gesnipperde knoflook over. Kruid met versgemalen peper, zout en piment d'Espelette.
Dek de ovenschaal af met een deksel of aluminiumfolie en zet 35 minuten in de voorverwarmde oven. Haal de limoenhelften uit de ovenschaal. Houd vier stukken savooi apart voor de afwerking.
Breng de rest van de groentebouillon aan de kook en doe er de gekonfijte savooi bij. Mix met de staafmixer tot een gladde, luchtige soep. Doe er de koude boter en de mosterd bij en schuim op met de staafmixer. Serveer met de stukken gekonfijte savooi.

Selderijroomsoep

Ingrediënten voor 4 personen

1 bleekselderij
2 uien, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
2 eetlepels boter
1 groene soepselderij
4 takken tijm
2 blaadjes laurier
4 jeneverbessen
4 steranijs
peper
zout
1,5 liter groentebouillon
een handvol jonge spinazie
2 eetlepels zure room

Voor de afwerking:
4 takken tijm
4 blaadjes laurier
2 jeneverbessen
2 kruidnagels
1 biocitroen
4 eetlepels hazelnootboter*
1/2 bussel bieslook, gesnipperd

Bereiding
Houd een paar jonge takjes (met blaadjes) bleekselderij apart voor de afwerking. Maak de rest schoon en snijd in vieren. Houd ongeveer vier mooie, grote stengels apart.
Stoof de uien en de knoflook in de boter. Snijd de rest van de

bleekselderij en de soepselderij in stukken. Stoof ze met de uien. Doe er de tijm, de laurier, de jeneverbessen en de steranijs bij. Kruid met peper en zout. Giet er de groentebouillon bij en laat 30 minuten op een zacht vuur garen.
Verwarm de oven voor op 175 °C.
Halveer de apart gehouden stengels bleekselderij. Leg ze in een ovenschaal met de tijm, de laurier, de jeneverbessen en de kruidnagels. Rasp de schil van de citroen en houd de zeste apart. Snijd het vruchtvlees in stukken en leg het bij de selderij. Druppel er de hazelnootboter over. Dek af met een deksel of aluminiumfolie en laat 30 minuten poffen in de voorverwarmde oven. Haal de laatste 5 minuten het deksel weg.
Haal de tijm, laurier, jeneverbessen en steranijs uit de soep. Mix de soep met de jonge spinazie en de zure room.
Serveer de soep met de frisse takjes selderij, de gepofte stukken selderij, citroenzeste en bieslook. Werk af met enkele druppels hazelnootboter uit de ovenschaal.

STAUB
STAUB

Er wtensoep met munt

Ingrediënten voor 4 personen

2 liter melk
1 bussel munt
800 g erwten, vers gedopt of uit de diepvries
peper
zout
4 theelepels knoflookolie*

Bereiding
Verwarm de melk. Doe er de munt bij, maar houd vier takken apart voor de afwerking. Houd de melk net onder het kookpunt en laat 15 minuten trekken.
Haal de munt uit de melk en houd wat geïnfuseerde melk apart. Doe er de erwten bij, maar houd een handvol erwten apart voor de afwerking.
Mix de soep en breng op smaak met peper en zout. Laat volledig afkoelen. Schuim de geïnfuseerde melk op als cappuccinoschuim.
Serveer de soep met de apart gehouden takken munt, wat geblancheerde erwten, enkele druppels knoflookolie en wat opgeschuimde melk.

Soep van prei en witbier met gekonfijte preiwortel

Ingrediënten voor 4 personen

Voor de soep:
4 stengels prei
3 eetlepels boter
1 theelepel komijnzaad
2 uien, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
1 stengel bleekselderij
peper
zout
2 liter groentebouillon*
een handvol jonge spinazie
1 flesje witbier (bijvoorbeeld Hoegaarden)

Voor de afwerking:
2 tenen knoflook, gekneusd
2 blaadjes laurier
4 takken tijm
4 jeneverbessen
2 steranijs
4 kruidnagels
4 dl ganzenvet, gesmolten

Bereiding
Snijd ongeveer 8 centimeter van de onderkant van de preien. Laat de wortels zitten. Spoel ze onder stromend water zodat alle zand verdwenen is. Houd ze apart.
Smelt 2 eetlepels boter en laat het komijnzaad even bakken. Stoof de uien en de knoflook in de gekruide boter. Snijd de selderij en de rest van het wit van de preien fijn en laat het meestoven. Kruid met peper en zout. Giet er de groentebouillon bij en laat 30 minuten op een zacht vuur garen. Doe de apart gehouden prei in een kookpan met de knoflook, de laurier, de tijm, de jeneverbessen, de steranijs en de kruidnagels. Giet er het gesmolten ganzenvet over en laat ongeveer 30 minuten op een zacht vuur konfijten.
Mix de soep met de spinazie, de resterende boter en het flesje witbier.

Serveer met de gekonfijte preiwortel.

Savooisoep

Ingrediënten voor 4 personen

1 savooikool
3 eetlepels boter
2 sjalotten, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
2 blaadjes laurier
4 takken tijm
2 liter groentebouillon*
1 bussel bieslook, gesnipperd
0,5 dl gesmolten boter

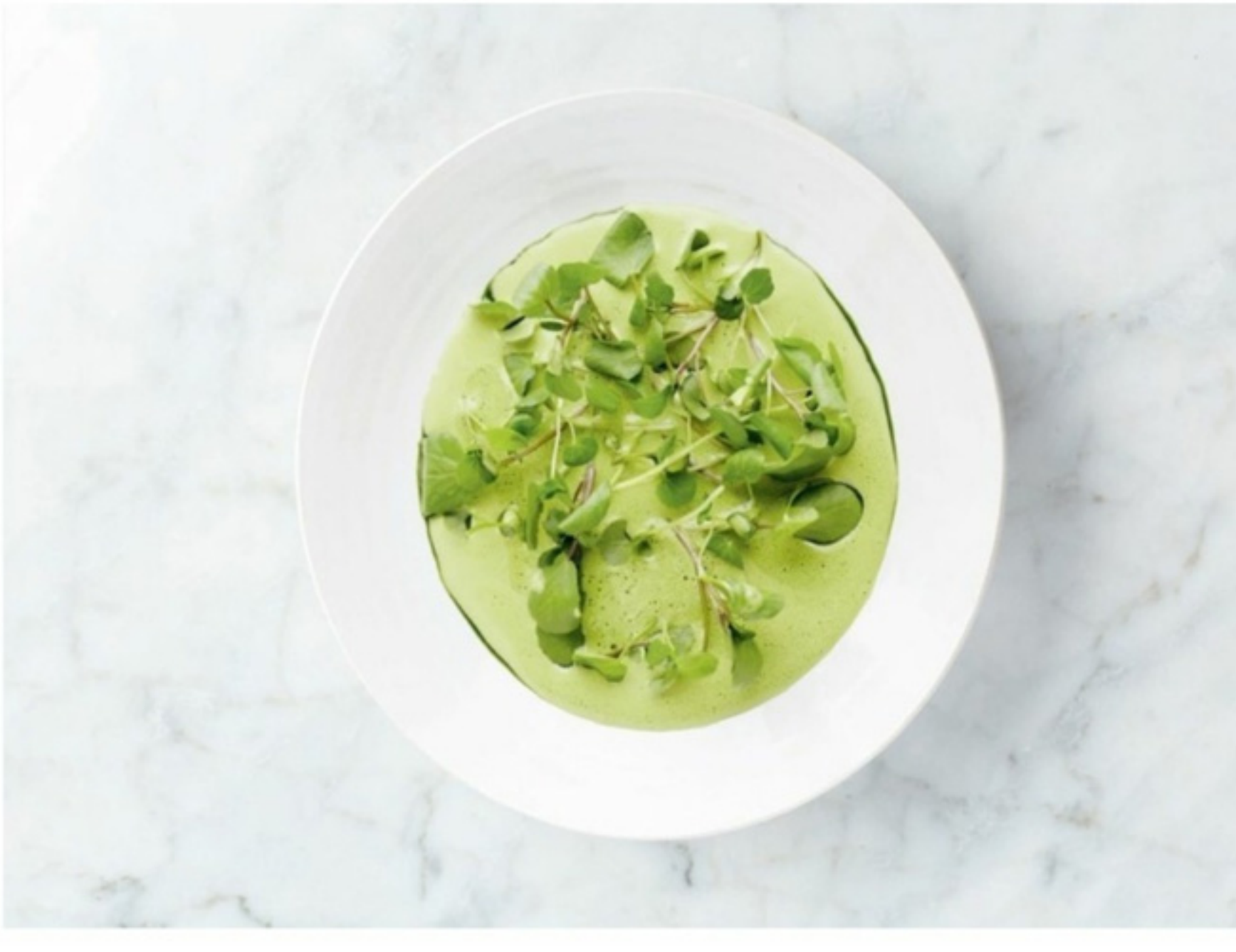
Bereiding
Haal de buitenste bladeren van de savooi. Haal er dan vijf mooie bladeren af en houd die apart. Snipper de rest van de savooi fijn. Stoof ze in 2 eetlepels boter met de sjalotten en de knoflook. Doe er de laurier en de tijm bij. Giet er de groentebouillon bij en breng aan de kook. Laat 45 minuten op een laag vuur sudderen.
Haal de laurier en de tijm uit de soep.
Mix de gesmolten boter met de helft van het bieslook. Mix de soep met 1 eetlepel boter. Snipper één blad savooi fijn.
Werk de soep af met de bieslookboter, het gesnipperde bieslook en de gesnipperde savooi.
Leg de resterende koolbladeren in diepe borden. Schep er de romige savooisoep in.

Gazpacho van waterkers

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

2 bussels waterkers
1 komkommer
2 grannysmithappelen
4 kleine of 1 grote paksoi
het sap en de zeste van 1 limoen
1 eetlepel wittewijnazijn
1 eetlepel sojasaus
een mespunt chiliflakes
peper
zout

Bereiding
Was de waterkers. Haal de jonge toppen en de bladeren eraf en houd ze apart. Schil de komkommer en houd hem apart.
Pers de stelen en dikkere bladeren met de appelen, de geschilde komkommer en de paksoi in de sapcentrifuge. Breng op smaak met limoensap en -zeste, azijn, sojasaus en chiliflakes. Proef en kruid eventueel bij met versgemalen peper en zout.
Werk de gazpacho af met de toppen en jonge blaadjes van de waterkers.



Er wtensoep met Belgische mosterd en tijm

Ingrediënten voor 4 personen

4 uien, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
2 eetlepels boter
1 kg erwten, vers gedopt of uit de diepvries
3 eetlepels Belgische mosterd
6 takken tijm + extra voor de afwerking
1,5 liter groentebouillon*

een handvol bladpeterselie
peper
zout
4 eetlepels hazelnootboter*

Bereiding
Stoof de uien en de knoflook in de boter. Doe er de erwten bij, maar houd 50 gram apart voor de afwerking. Voeg er de mosterd en de tijm aan toe en blus met de groentebouillon. Laat 25 minuten garen op een zacht vuur.
Haal de tijm uit de soep. Doe er de bladpeterselie bij en laat 2 minuten meekoken. Mix de soep en breng op smaak met peper en zout.
Blancheer de apart gehouden erwten en dop ze eventueel een tweede keer.
Werk de soep af met de erwtjes, hazelnootboter en wat verse tijmblaadjes.

Snert

Ingrediënten voor 4 personen

500 g gedroogde spliterwten
2 uien, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
2 eetlepels boter
150 g spek
1 varkensschenkel
3 stengels bleekselderij
2 stengels prei
3 aardappelen
4 takken tijm
2 blaadjes laurier
peper
zout
2,5 liter groentebouillon*
2 handenvol erwten, vers gedopt
of uit de diepvries
400 g rookworst
2 eetlepels knoflookolie*
100 g sugarsnaps
4 eetlepels geklaarde boter*
fleur de sel

Bereiding
Week de spliterwten 3 uur in water.
Stoof de uien en de knoflook in de boter. Snijd het spek in stukken. Doe het spek en de varkensschenkel bij de uien en laat meestoven. Snijd de selderij en de prei in stukken. Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Doe de prei, de selderij en de aardappelen in de kookpan. Voeg er de spliterwten aan toe en kruid met de tijm, de

laurier, peper en zout. Blus met de bouillon en laat 1 uur en 15 minuten sudderen op een zacht vuur.
Haal de schenkel uit de soep en pluk het vlees. Doe het vlees weer bij de soep. Haal de tijm en de laurier uit de soep. Doe de erwten bij de soep en mix alles tot een stevige snert.
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Snijd de rookworst in vier stukken, leg ze in een ovenschaal en giet er de knoflookolie over.
Zet 10 minuten in de voorverwarmde oven.
Blancheer de sugarsnaps kort in gezouten water.
Serveer de snert met een stuk rookworst en overlangs opengetrokken sugarsnaps. Werk af met geklaarde boter, versgemalen peper en fleur de sel.

Gazpacho van komkommer en

zuring

Ingrediënten voor 4 personen

3 komkommers
1 groene paprika
1 groene chilipeper
1 sjalot
1 venkelknol
1 teen knoflook
1 eetlepel suiker
peper
zout
0,5 dl wittewijnazijn
500 g ijsblokjes
2 theelepels knoflookolie*
4 theelepels mosterdzaad*
een handvol zuringsoorten naar keuze

Bereiding
Houd een halve komkommer apart voor de afwerking.
Schil de rest van de komkommers en snijd ze in stukken.
Brand de paprika en de chilipeper met een bunsenbrander en schraap het vel weg met een scherp mes. Verwijder de zaden en zaadlijsten.
Snijd de paprika en de peper in stukken.
Snijd de sjalot en de venkel fijn. Pel de knoflook.
Doe de komkommers, de paprika, de chilipeper, de sjalot, de knoflook en de venkel in een grote schaal. Strooi er de suiker, peper en zout over. Besprenkel met de azijn. Dek de schaal af en laat een uur rusten in de koelkast.
Mix alle groenten met de ijsblokjes.
Schil de apart gehouden komkommer en snijd hem in stukken. Brand met een bunsenbrander. Werk de gazpacho af met enkele druppels knoflookolie, gebrande stukken komkommer, mosterdzaad en zuring.

Ossenstaartsoep

Ingrediënten voor 4 personen

1 ossenstaart, in stukken
40 g boter
2 uien
1 wortel
1 stengel prei
1/8 knolselderij
4 rapen
peper
zout
1 eetlepel tomatenpuree

2 blaadjes laurier
4 jeneverbessen
4 takken tijm
4 kruidnagels
2,5 liter groentebouillon

Bereiding
Kleur de stukken ossenstaart in de boter.
Maak de uien, wortel, prei, knolselderij en rapen schoon en snijd ze in stukken. Doe ze bij de ossenstaart. Kruid met peper en zout en doe er de tomatenpuree bij. Laat even meestoven. Kruid met de laurier, de jeneverbessen, de tijm en de kruidnagels. Giet er de groentebouillon bij en laat 2,5 uur onder deksel sudderen op een laag vuur.
Leg een neteldoek in een zeef en giet de soep erdoor. Laat goed uitlekken.
Pluk het vlees van de ossenstaarten. Breng de bouillon op smaak met peper en eventueel een snuifje zout. Leg het vlees in de bouillon.

Bisque van noordzeekreeft

Ingrediënten voor 4 personen

2 noordzeekreeften van 600 g/stuk
2 uien
1 wortel
4 stengels bleekselderij
1 stengel prei
1 venkelknol
20 g boter
2 eetlepels tomatenpuree
2 blaadjes laurier
4 takken tijm
1 eetlepel venkelzaad
1 dl pastis
2,5 liter schaaldierenbouillon*
4 eetlepels hazelnootboter*
peper
zout
chiliflakes of piment d'Espelette
4 eetlepels zure room

Bereiding
Leg de kreeften 30 minuten in de diepvriezer. Snijd ze overlangs in tweeën en haal het vlees voorzichtig uit de staarten. Houd het vlees apart.
Maak de uien, de wortel, de bleekselderij, de prei en de venkel schoon en snijd de groenten in stukken. Stoof ze in de boter. Doe er de tomatenpuree bij en laat even meestoven. Kruid met laurier, tijm en venkelzaad. Hak de kreeftenkarkassen met de scharen met een vleesbijl fijn en doe ze bij de groenten. Giet de pastis in de kookpan en flambeer. Blus met de schaaldierenbouillon. Houd 45 minuten

tegen de kook aan op een laag vuur.
Zeef de bouillon en druk goed aan om zo veel mogelijk smaak te behouden.
Breng de soep op smaak met de hazelnootboter, peper, zout en een snuif chiliflakes of piment d'Espelette.
Breng de soep aan de kook, haal ze van het vuur en leg de kreeftenstaarten in de kokendhete soep zodat ze net gaar zijn. Werk af met een eetlepel zure room en wat extra chiliflakes.

Noordzeebouillabaisse

Basisrecept

Ingrediënten voor 4 personen

2 uien
1 venkelknol
1 rode paprika
1 stengel prei
4 stengels bleekselderij
2 tomaten
0,5 dl olijfolie
1 kg graten, koppen (zonder de kieuwen) en kuiten van platvissen uit de Noordzee
2 tenen knoflook, gekneusd
de stengels van 1 bussel peterselie
2 eetlepels tomatenpuree
1 dl pastis
2,5 liter visfumet*
2 blaadjes laurier
4 draadjes saffraan (bij voorkeur Belgische uit Morkhoven)
500 g noordzeevis (kabeljauw, pieterman, griet, pladijs, rode poon, sliptong…)

Afwerking:
2 dl room
de geraspte schil van 1 biocitroen
1 mespunt paprikapoeder
het groen van de venkel

Bereiding
Maak de uien, venkel, rode paprika, prei, bleekselderij en tomaten schoon en snijd ze in stukken. Bewaar wat groen van de venkel.
Laat de olijfolie goed heet worden en stoof de groenten. Voeg er de graten, koppen en kuiten van de vis aan toe. Doe er de knoflook, de peterseliestengels en de tomatenpuree bij en laat even stoven. Giet de pastis in de kookpan en flambeer. Blus met de visfumet en kruid met de laurier en de saffraan. Houd 45 minuten tegen de kook aan op een laag vuur.
Mix alles met een staafmixer en giet het door een grove zeef zodat de vis die van de graten gekomen is, meekomt.

Snijd de noordzeevis in stukken en doe hem bij de bouillabaisse. Klop de room half op. Meng er de citroenzeste door en breng op smaak met een snuif paprikapoeder. Serveer de soep met de room en wat groen van de venkel.

Soep van noordzeevis met venkel en rouille

Ingrediënten voor 4 personen

Zie basisrecept noordzeebouillabaisse, zie p. 55

Afwerking:
1 venkel
1 dl pastis
1 dl visbouillon
150 g aardappelen, geschild en in blokjes
4 tenen knoflook, gepeld
5 draadjes saffraan (bij voorkeur Belgische uit Morkhoven)
1 dl olijfolie
2 eetlepels Belgische mosterd
de geraspte schil en het sap
van 1/2 citroen
1 eierdooier
cayennepeper
zout
120 g krokant roggebrood*
enkele takken dille

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Snijd de venkel in zes gelijke stukken en giet er de pastis en de visbouillon over. Dek af met een deksel of met aluminiumfolie en laat 25 minuten garen in de voorverwarmde oven.
Doe de aardappelen in een kookpan met de knoflook en de saffraan. Zet net onder water. Breng aan de kook en laat gaar koken terwijl het water verdampt. Mix de aardappelen met de knoflook en het

kookvocht in de blender met de olijfolie, de mosterd, het citroensap en de eierdooier. Breng de rouille op smaak met cayennepeper en zout. Serveer de soep met gepofte venkel, krokant roggebrood en rouille. Werk af met citroenzeste en plukjes dille.

Gazpacho van tomaat

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

1,4 kg heel rijpe tomaten, in stukken
1 komkommer, in stukken
2 kleine rode uien, in stukken
2 rode paprika's, in stukken
3 tenen knoflook, in stukken
2 sneden zuurdesembrood
1 dl goede olijfolie
3 eetlepels wittewijnazijn
piment d'Espelette of cayennepeper
Voor de afwerking
1 rode paprika, in blokjes
1 tomaat, in blokjes

Bereiding
Doe alle groenten in de blender en mix. Scheur het zuurdesembrood in stukken en week het in wittewijnazijn en olijfolie. Doe het bij de groenten en mix kort mee. Breng op smaak met piment. Werk de gazpacho af met tomaat- en paprikablokjes.

Gazpacho van snijbonen met basilicum

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

1,2 kg snijbonen
1 sjalot, gepeld
1 teen knoflook, gepeld
1 groene paprika
1 komkommer
het sap van 1 limoen
zout
een snuif chiliflakes

2 eetlepels zonnebloemolie
peper
basilicum (Grieks en/of gewoon)
100 g krokant roggebrood*

Bereiding
Was de snijbonen en houd 200 gram apart.
Doe 1 kilo snijbonen door de sapcentrifuge met de sjalot, de knoflook, de paprika en de komkommer. Doe er het limoensap bij en breng op smaak met zout en chiliflakes. Schuim de gazpacho op met de staafmixer.
Snipper de resterende bonen heel fijn en meng ze met de olie. Breng op smaak met peper en zout.
Serveer de gazpacho met gesnipperde bonen, basilicum en in stukken gebroken, krokant roggebrood.

Gazpacho van doper wten

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

2 kg erwten (in de dop)
zout
2 komkommers
4 groene tomaten
1 groene chilipeper
1 ui
1 bos munt
2 eetlepels suiker
1 theelepel zout
het sap van 1 limoen
2 eetlepels wittewijnazijn
peper
zout
topjes en jonge blaadjes van de erwtenplant

Bereiding
Dop de erwten en blancheer ze 2 minuten in gezouten water.
Snijd de komkommers, de tomaten en de chili in grote stukken. Pel de ui en snijd hem grof. Haal de jonge blaadjes van de munt en houd ze apart. Meng alles met de suiker, het zout, het limoensap en de wittewijnazijn. Dek af, zet in de koelkast en laat de zuren en zouten 2 uur hun werk doen.
Doe alles in de blender met driekwart van de erwten en mix tot een gladde gazpacho. Breng eventueel op smaak met versgemalen peper en zout.
Haal de geblancheerde erwtjes eventueel uit het vlies zodat je twee frisgroene helften krijgt. Werk de gazpacho af met de dubbel gedopte erwtjes, muntblaadjes en topjes en jonge blaadjes van de erwtenplant.

TIP: Mix de gazpacho extra luchtig met een staafmixer voor het serveren en doe er een handvol ijsblokjes in om hem goed koud te maken.

Consommé van noordzeegarnalen en krab met citroen en lente-ui

Ingrediënten voor 4 personen

1 kg ongepelde garnalen
2 noordzeekrabben
2 eetlepels knoflookolie*
1 venkelknol
1 stengel bleekselderij
1 stengel prei
1 ui, gesnipperd
2 eetlepels tomatenpuree
een snuif piment d'Espelette
peper
zout
0,5 dl pastis de Marseille
1 dl witte wijn
2,5 liter water

Voor de clarif:
2,5 dl eiwitten
1 eetlepel tomatenpuree
2 stengels prei
2 wortelen
2 stengels bleekselderij
peper
zout

Voor de afwerking:

1 bussel bieslook
4 lente-uien
1 biocitroen

Bereiding
Pel de garnalen. Bewaar de karkassen en de koppen. Breek de scharen van de krabben en sla ze stuk. Wrik het pantser van de krabben open met een oestermes. Stoof de garnalenkoppen en -karkassen, de krabbenscharen en de krabbenonderkanten met de kleine poten in de olie.
Maak de venkel, de selderij en de prei schoon en snijd ze fijn. Stoof de groenten en de ui met de karkassen. Roer er de tomatenpuree door en kruid met piment d'Espelette, peper en zout. Flambeer met de pastis. Giet er de witte wijn en het water bij en breng aan de kook. Laat 30 minuten op een heel zacht vuur sudderen.
Zeef de bouillon.
Meng voor de clarif de eiwitten met de tomatenpuree en de inhoud van de krabben. Maak de prei, de wortelen en de selderij schoon en snijd ze in julienne. Roer ze door de eiwitten. Kruid met peper en zout. Leg de clarif op de bodem van een koude kookpan.
Breng de bouillon tot net aan het kookpunt. Giet hem op de clarif. Roer één keer om en houd 30 minuten tegen het kookpunt. Leg een neteldoek in een zeef of vergiet. Schep de bouillon onder de clarif uit en zeef in de neteldoek.
Serveer de bouillon met de grijze garnalen. Snipper het bieslook en de lente-uien heel fijn. Snijd de citroen in fijne plakken. Werk de bouillon af met het bieslook, de lente-uien en de citroen.

Vichyssoise met gepocheerd ei

Ingrediënten voor 4 personen

4 stengels prei
4 aardappelen
2 uien, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
2 eetlepels boter
peper
zout
2 takken tijm
2 jeneverbessen
2 kruidnagels
2 blaadjes laurier
1 eetlepel Belgische mosterd
1 liter groentebouillon*
1 liter Vichywater
1 liter water
2 eetlepels azijn
4 eieren
4 theelepels knoflookolie*
fleur de sel

Bereiding
Maak het wit van de prei schoon. Houd een stukje prei apart voor de afwerking. Snipper de rest van de prei fijn. Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
Stoof de uien en de knoflook in de boter. Kruid met peper, zout, de tijm, de jeneverbessen, de kruidnagels en de laurier. Doe er de mosterd bij. Blus met de groentebouillon en het Vichywater.
Laat 30 minuten garen op een zacht vuur.
Haal de tijm, de jeneverbessen, de kruidnagels en de laurier uit de

soep. Mix de soep en laat volledig afkoelen.
Breng het water aan de kook met de azijn. Maak met een garde een kolk in het water. Breek er de eieren in en laat 3 minuten pocheren. Haal de eieren uit het water met een schuimspaan en leg ze in een bord. Schep er de koude vichyssoise over.
Snijd het apart gehouden stukje prei in fijne ringen.
Werk de soep af met de preiringen, enkele druppels knoflookolie, versgemalen peper en fleur de sel.

GROENTEN

Gegrilde groene asperges met jonge kaas, pistache en waterkers

Gebruik voor dit gerecht heel jonge, dunne asperges. Als ze dikker zijn dan je pink, blancheer je ze eerst 2 minuten in gezouten water. Koop bij voorkeur groene asperges die hier gekweekt zijn. Ze zijn verkrijgbaar van maart tot eind mei.

Ingrediënten voor 4 personen

50 g pistaches
2 eetlepels arachideolie
500 g zeer jonge groene asperges,
Belgische duinasperges of korenaarasperges
peper
zout
120 g ricotta of
verse jonge natuurkaas
enkele druppels pistache-olie
een snuif za'atar
fleur de sel
enkele takken pikante waterkers

Bereiding
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Leg de pistaches op een bakplaat. Rooster ze 7 minuten in de voorverwarmde oven. Laat ze afkoelen en hard worden. Hak de pistaches fijn.
Wrijf een stalen pan of bakplaat in met de arachideolie en gril de rauwe asperges. Kruid met versgemalen peper en zout.

Leg de asperges op een bord. Leg er wat verse kaas op en druppel er wat pistacheolie over.
Strooi er de gehakte pistaches over en werk af met een snuif za'atar, fleur de sel en enkele takken pikante waterkers.

TIP: Je kunt de za'atar vervangen door Provençaalse kruiden of gedroogde tijm.

Bloemkool in kruidenkorst

Ingrediënten voor 4 personen

1 bloemkool
2 liter groentebouillon*
1 eetlepel graanmosterd
2 eetlepels Belgische mosterd
100 g kervel, gesnipperd
100 g bladpeterselie, gesnipperd
3 à 4 sneetjes zuurdesembrood
5 eetlepels volle yoghurt
2 eetlepels tahin
het sap van 1 citroen
1 eetlepel sesamzaad
1 theelepel gerookte-paprikapoeder
1 eetlepel gedroogde tijm
peper
fleur de sel
1 à 2 theelepels pikante
saus, bijvoorbeeld sriracha,
Spaanse pimentsaus of sambal oelek

Bereiding
Haal de bladeren van de bloemkool, maar laat ze heel. Breng de bouillon aan de kook. Gaar de bloemkool in 10 minuten beetgaar in de bouillon.
Leg de bloemkool op een bakplaat.
Meng de mosterd met de kervel en de peterselie. Smeer de bloemkool helemaal in met het mengsel. Verwarm de oven voor op 160 °C.
Laat het brood 20 minuten drogen in de voorverwarmde oven. Maal het fijn in de blender.
Strooi het broodkruim over de bloemkool en bak 40 minuten in de

voorverwarmde oven tot de bloemkool goudbruin is.
Meng de yoghurt met de tahin en het citroensap. Doe het mengsel in een schaal.
Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Leg de bloemkool op de yoghurt met tahin en bestrooi met het gerookte-paprikapoeder, het sesamzaad, de blaadjes tijm, peper uit de molen en fleur de sel. Werk af met wat pikante saus.

TIP: Geef de bouillon waarin je de bloemkool kookte als soepje bij het gerecht.

Gekneusde ratte-aardappelen met knoflookolie

Je kunt deze aardappelen ook op de barbecue klaarmaken. Ze zijn lekker bij heel veel gerechten.

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

1 kg ratte-aardappelen
zout
1 dl knoflookolie*
fleur de sel
peper
2 onrijpe, groene tomaten
pikante saus, bijvoorbeeld sriracha of sambal oelek
een mespunt kaneel

Bereiding
Kook de ongeschilde aardappelen 5 minuten in gezouten water. Ze moeten nog niet gaar zijn. Doe ze in een gietijzeren kookpot, overgiet royaal met knoflookolie en kruid met fleur de sel en peper uit de molen. Zet de kookpot op het vuur. Leg een bord dat net in de pot past op de aardappelen en duw erop zodat de aardappelen een beetje gekneusd worden. Laat ze 10 minuten verder garen onder het bord. Werk de aardappelen af met de pitten van de groene tomaten, een beetje pikante saus en kaneelpoeder.

Gegrilde tomaat met Bolleke Koninck

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

4 groene zebratomaten of andere grote, rijpe tomaten van goede kwaliteit
3 eetlepels knoflookolie*
2 limoenen
1,5 dl Bolleke Koninck
5 cl worcestershiresaus
5 cl sojasaus
fleur de sel
peper

Bereiding
Snijd de tomaten overlangs in tweeën. Verhit de knoflookolie in een pan op hoog vuur en leg er de tomaten met de snijkant naar beneden in. Doe hetzelfde met de limoenen.
Meng voor de vinaigrette het bier met de worcestershiresaus, de sojasaus en het sap van de geroosterde limoen.
Verdeel de tomaten over diepe borden. Werk af met enkele lepels vinaigrette, fleur de sel en versgemalen peper.

Wortelen in zoutkorst

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

10 dikke winterwortelen
1 theelepel korianderzaad
2 eetlepels komijnpoeder
2 eiwitten
1,5 kg grof zeezout
2 eetlepels knoflookolie*
peper

Bereiding
Verwarm de oven voor op 165 °C.

Schrob de winterwortelen met een groenteborstel onder stromend water.
Doe twee wortelen in de sapcentrifuge. Meng het wortelsap, het korianderzaad, de komijn en de eiwitten door het grove zeezout.
Bedek de bodem van een gietijzeren pan met een deel van het zoutmengsel. Leg de resterende wortelen op het zout. Bedek met de rest van het zoutmengsel.
Laat de wortelen een uur garen in de voorverwarmde oven.
Haal de wortelen uit de zoutkorst. Schraap het zout weg met een scherp mes zodat de wortelen niet te zout zijn.
Serveer de wortelen met een paar druppels knoflookolie en peper uit de molen.

Broccoli met chips van knoflook en basilicummayonaise

Ingrediënten voor 4 personen

1 bol knoflook
1 dl melk
2 dl biologische zonnebloemolie
zout
2 liter groentebouillon*
2 stronken broccoli, in de lengte gehalveerd
3 eetlepels geklaarde boter*
basilicummayonaise*
2 bakjes tuinkers
zeste van 2 biocitroenen
fleur de sel
peper
12 hazelnoten, geschaafd

Bereiding
Pel de tenen knoflook en snijd ze met een mandoline of aardappelmesje in flinterdunne plakjes.
Laat ze 20 minuten weken in de melk en dep droog. Verwarm de zonnebloemolie tot 170 °C en frituur de knoflookplakjes ongeveer 3 minuten tot ze goudbruin zijn. Laat uitlekken op keukenpapier en kruid met een snuif zout.
Breng de bouillon aan de kook en blancheer de broccolihelften in 3 minuten beetgaar. Laat uitlekken en bestrijk met geklaarde boter.
Rooster de broccoli 3 minuten aan elke kant in een grillpan of op de barbecue. Leg ze in een schaal of op borden en werk ze af met de basilicummayonaise, de tuinkers, de citroenzeste, versgemalen peper, fleur de sel en geschaafde hazelnoten.

Prei gegaard in rodebietensap met tijm en citroen

Ingrediënten voor 4 personen

4 stengels prei, alleen het wit
1 liter rodebietensap
5 takken tijm
peper
zout
3 eetlepels geklaarde boter*
2 eetlepels verse tijmblaadjes
de geraspte schil van 1 biocitroen
fleur de sel

Bereiding
Snijd de prei in stukken van 5 à 6 centimeter. Leg ze op de bodem van een kookpan en giet er het rodebietensap bij. Pluk de takken tijm. Bewaar de blaadjes voor de afwerking en leg de takken bij de prei. Kruid met versgemalen peper en een snuif zout.
Breng het bietensap aan de kook en laat de prei beetgaar worden. Controleer met de punt van een scherp mes.
Haal de prei uit de vloeistof en wrijf in met geklaarde boter. Gril 2 minuten in een pan.
Leg de prei in een schaal en werk af met de tijmblaadjes, de citroenzeste, peper en fleur de sel.

Rode biet in zoutkorst

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

8 rode bieten, geschrobd
6 takken citroentijm
2 eiwitten
2 kg grof zeezout
2 eetlepels knoflookolie*
peper

Bereiding
Verwarm de oven voor op 165 °C.
Doe twee bieten in de sapcentrifuge. Meng het bietensap, de blaadjes van de citroentijm en de eiwitten door het grove zeezout.
Bedek de bodem van een gietijzeren pan met een deel van het zoutmengsel. Leg de resterende bieten op het zout. Bedek met de rest van het zoutmengsel.
Laat de bieten een uur garen in de voorverwarmde oven.
Haal de bieten uit het zout. Schraap het zout weg met een scherp mes zodat de bieten niet te zout zijn. Serveer met een paar druppels knoflookolie en peper uit de molen.

Gepofte rapen met cacao

Ingrediënten voor 4 personen

1 bussel gele rapen
1 bussel witte rapen
5 cm gember, in plakjes
2 blaadjes laurier
4 takken tijm
2 dl water
100 g boter
2 eetlepels lokale honing
zout
3 eetlepels cacaonibs

fleur de sel
peper

Bereiding
Verwarm de oven voor op 170 °C.
Schrob de rapen met een groenteborstel onder stromend water en snijd ze in stukken.
Leg de stukken raap met de gember, de laurier en de tijm in een ovenschaal. Giet er het water bij en verdeel er de boter en de honing over. Kruid met zout.
Dek de schaal af met een deksel of aluminiumfolie en zet 25 minuten in de voorverwarmde oven.
Haal het deksel weg en verhoog de oventemperatuur naar 190 °C.
Strooi de cacaonibs over de rapen en laat 5 minuten karamelliseren in de oven.
Leg de rapen op een schaal en werk af met een snuif fleur de sel en peper uit de molen.

Gepofte zoete aardappel met zure room en saliezout

Ingrediënten voor 4 personen

2 eetlepels grof zeezout
een handvol salieblaadjes
peper
4 (niet te grote) zoete aardappelen
3 eetlepels knoflookolie*
1 dl groentebouillon*
8 eetlepels zure room

Bereiding
Verwarm de oven voor op 170 °C.
Stamp het zout met de salie en een flinke snuif peper fijn in een vijzel.
Was de zoete aardappelen en leg ze in een ovenschaal. Besprenkel ze met de knoflookolie en de groentebouillon. Dek de ovenschaal af met een deksel of aluminiumfolie. Laat de zoete aardappelen 30 minuten garen in de voorverwarmde oven. Haal het deksel of de aluminiumfolie weg en pof de zoete aardappelen nog eens 15 minuten. Zet ze ten slotte nog 3 minuten onder de ovengrill.
Leg de gepofte aardappelen in een schaal en werk af met zure room en saliezout.

Gekaramelliseerde lente-ui met honing en tijm

Ingrediënten voor 4 personen

1 bussel lente-uien,
gewassen
ijswater
1 eetlepel geklaarde boter*
2 eetlepels lokale honing
5 takken verse jonge tijm
peper
fleur de sel

Bereiding
Blancheer de lente-uien 1 minuut in gezouten water. Leg ze meteen in ijswater. Laat uitlekken in een vergiet. Snijd de lente-uien in de lengte doormidden en bestrijk ze met geklaarde boter.
Bak de uien kort met de snijkant naar beneden en druppel er tijdens het bakken de honing over. Werk af met tijm, peper en fleur de sel.

Baba ganoush van butternutpompoen

Ingrediënten voor 4 personen

1 butternutpompoen
3 tenen knoflook, gekneusd
2 kaneelstokken
een snuif kaneel
1 dl groentebouillon*
2 eetlepels geklaarde boter*

3 eetlepels volle of Griekse yoghurt
2 eetlepels Belgische mosterd
peper
zout

Bereiding
Verwarm de oven voor op 170 °C.
Was de pompoen en snijd hem in stukken van ongeveer 3 centimeter. Doe de stukken in een ovenschaal met de knoflook, de kaneelstokken en het kaneelpoeder. Voeg er de bouillon en 1 eetlepel geklaarde boter aan toe. Dek af met een deksel of aluminiumfolie en zet 45 minuten tot 1 uur in de voorverwarmde oven.
Haal de knoflook en de kaneelstokken uit de ovenschaal. Prak de pompoen met de yoghurt en mosterd tot puree en breng op smaak met peper en zout.
Doe de puree in een schaal en werk af met een lepel geklaarde boter en wat peper uit de molen.
Leg er de gepofte knoflook en de kaneelstokken bij.

Chili zonder vlees

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

100 g gedroogde kidneybonen
3 eetlepels knoflookolie*
1 winterwortel, geschild en in blokjes
1 ui, in stukken
1 stengel bleekselderij, in stukken
1 stengel prei, in stukken
100 g champignons, schoongeborsteld en in stukken
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel kurkuma

1 theelepel korianderpoeder
1/2 theelepel chilipoeder
1 theelepel cacaopoeder
3 eetlepels tomatenpuree
3 takken rozemarijn, grof gesnipperd
1 eetlepel tijm, grof gesnipperd
1 eetlepel marjolein, grof gesnipperd
peper
fleur de sel
2 kolven mais
2 Spaanse chilipepers
2 cœur de bœuf-tomaten
2 eetlepels bieslook, gesnipperd
de geraspte schil van 1 biolimoen

Bereiding
Week de bonen een nacht in water.
Doe de knoflookolie in een kookpan met dikke bodem. Stoof er de wortel, de ui, de selderij, de prei en de champignons kort in aan. Kruid met komijn, kurkuma, korianderpoeder, chilipoeder en cacaopoeder. Laat de tomatenpuree even meebakken. Meng goed en doe er de rozemarijn, tijm en marjolein bij.
Kruid met peper en fleur de sel. Laat 1 uur en 30 minuten sudderen en roer regelmatig om.
Kook de maiskolven in gezouten water. Snijd met een gekarteld mes de korrels los. Doe de maiskorrels en de geweekte bonen bij de rest van de groenten en laat 15 minuten garen.
Blaker de chilipepers en de cœur de bœuf-tomaten boven een vuur of met een bunsenbrander.
Schraap het vel weg met een scherp mes.
Halveer de tomaten overlangs en maak de grootste kamers leeg.
Roer het bieslook door de groentechili. Verdeel de chili over de tomaten. Leg er de Spaanse chilipepers bij (voor de liefhebbers van pikant) en werk af met limoenzeste.

Maistentakels met crème van mais en knolselderij, chili en pinda

Ingrediënten voor 4 personen

6 kolven mais
zout
1 teen knoflook, gepeld
1 liter melk
1 knolselderij, geschild en in grote stukken
cayennepeper
3 eetlepels geklaarde boter*
1 rode chilipeper
een handvol gezouten pinda's
fleur de sel
de geraspte schil van 1 biocitroen

Bereiding
Gaar de maiskolven in gezouten water. Haal met een gekarteld mes de korrels van twee maiskolven.
Doe 1 theelepel zout en de knoflook bij de melk en kook er de knolselderij in gaar. Voeg er de laatste 5 minuten de maiskorrels aan toe.
Giet door een zeef, maar bewaar het kookvocht. Mix in de blender tot puree met een beetje van het kookvocht. Breng op smaak met zout en een mespunt cayennepeper.
Snijd de resterende maiskolven in de lengte in zes repen. Leg ze op een ovenschaal, besprenkel ze met geklaarde boter en laat goudbruin kleuren onder de hete ovengrill.
Snijd de chilipeper in tweeën, verwijder de zaadjes en snijd ze in halve

maantjes. Rooster de pinda's in een pan zonder vetstof. Hak ze grof. Serveer de knolselderijpuree met de maistentakels en werk af met de chili, de pinda's, de citroenzeste en een snuif fleur de sel.

Spitskool op de barbecue

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

2 kaneelstokken
2 spitskolen
6 kruidnagels
8 eetlepels knoflookolie*
fleur de sel
peper

Bereiding
Stop de kaneelstokken in de kruin van de spitskolen en verdeel de kruidnagels over de hele buitenkant. Leg de kolen op de rooster van de barbecue boven de nog warme kolen. Sluit het deksel van de barbecue.
Keer na 20 minuten de kolen om. Doe dit een keer of vier tot de kolen zwartgeblakerd zijn. Je mag ze gerust een nacht laten liggen.
Verwijder de buitenste twee tot drie lagen van de kolen. Snijd de zoete kern in vieren en leg de kwarten in een ovenschaal. Besprenkel ze met de knoflookolie en zet ze onder een hete ovengrill tot ze goudbruin karamelliseren.
Werk af met fleur de sel en versgemalen peper.

Gegrilde uien met uienpuree

Ingrediënten voor 4 personen

6 uien
3 lange Franse sjalotten
2 rode uien
2 eetlepels zonnebloemolie
enkele takken rozemarijn
1 eetlepel Belgische mosterd
50 g geklaarde boter*
fleur de sel

Bereiding
Verwijder de losse pel van de uien, sjalotten en rode uien en was ze, maar pel verder niet. Snijd ze in dikke plakken van 1,5 tot 2 centimeter en smeer ze in met een beetje olie.
Verhit een grillpan en leg er de plakken ui en sjalot in. Bedek met rozemarijn en bak 10 minuten tot ze zacht en gaar zijn.
Doe de helft van de gewone uien in de blender met de mosterd en de helft van de geklaarde boter.
Mix tot puree.
Serveer de gegrilde uien met de uienpuree. Werk af met fleur de sel en de rest van de geklaarde boter.

STAUB

Gelakte aubergine met Limburgse peer

Ingrediënten (vegan)

2 aubergines
4 eetlepels knoflookolie*
peper
zout
8 eetlepels barbecuelak*
1 conferencepeer, in kleine blokjes
zeste van 1 biocitroen
fleur de sel
enkele blaadjes Thais basilicum

Bereiding
Verwarm de oven voor op 190 °C.
Snijd de aubergines in de lengte in vieren en leg ze in een ovenschaal. Besprenkel met de knoflookolie en kruid met peper en zout. Zet een deksel op de schaal of dek af met aluminiumfolie en zet 20 minuten in de voorverwarmde oven.
Haal het deksel of de aluminiumfolie weg. Bestrijk de aubergines met barbecuelak en zet nog 3 minuten in de oven.
Leg de aubergines op een schaal en werk af met de brunoise van peer, de citroenzeste,
versgemalen peper, fleur de sel en Thais basilicum.

Geroosterde en gelakte slaharten

Een groene knipoog naar de traditionele pekingeend.

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

4 slaharten (little gem)
2 eetlepels zonnebloemolie
4 eetlepels hoisinsaus
2 theelepels sesamzaad
1 eetlepel sojasaus
fleur de sel
peper
de geraspte schil van 1 biolimoen
enkele blaadjes koriander
enkele blaadjes rodenerfzuring
enkele blaadjes jong Thais basilicum

Bereiding
Snijd de slaharten in de lengte in tweeën.
Bestrijk een pan of bakplaat met een beetje zonnebloemolie en bak de slaharten op de snijkant goudbruin en krokant.
Draai ze om en lak ze met de hoisinsaus, het sesamzaad en de sojasaus. Kruid met fleur de sel en versgemalen peper. Strooi er limoenzeste over.
Werk de gelakte slaharten af met koriander, rodenerfzuring en Thais basilicum.

Gebrande Mechelse asperges met kappertjesboter

Ingrediënten

500 g witte Mechelse asperges
1 dl geklaarde boter*
1/2 bussel bieslook, gesnipperd
het sap van 1/2 citroen
1 eetlepel kappertjes
peper
fleur de sel

Bereiding
Schil de asperges en verwijder de achterkant. Stoom de asperges in 5 minuten beetgaar.
Leg de asperges in een grote schaal en brand ze rondom met een bunsenbrander. Heb je geen bunsenbrander? Zet de grill van de oven op de hoogste stand en plaats de schaal met asperges zo dicht mogelijk tegen de grill. Draai de asperges om zodra ze voldoende gekleurd zijn.
Meng de geklaarde boter met het bieslook, het citroensap en de kappertjes. Haal de asperges door de kappertjesboter en gril ze in een hete grillpan of op de barbecue.
Leg de asperges op een schaal en giet er de rest van de kappertjesboter over. Werk af met versgemalen peper en fleur de sel.

Geroosterde spruiten met schuim van beurre blanc

Ingrediënten

600 g spruiten, schoongemaakt en gehalveerd
2 dl witte wijn
1 blad laurier
1 eetlepel Belgische mosterd
1 sjalot, gesnipperd
80 g boter

peper
zout
2 eetlepels knoflookolie*
4 eetlepels sriracha
100 g oude abdijkaas, geraspt

Bereiding
Blancheer de spruiten 3 minuten in gezouten water. Laat ze schrikken in koud water. Breng de witte wijn met de laurier, de mosterd en de sjalot aan de kook. Doe er de boter bij en mix met een staafmixer tot een schuimende saus. Breng op smaak met peper en zout. Stoof de spruiten in de knoflookolie.
Leg de spruiten op een schaal, werk af met de saus, een paar toefjes sriracha en de geraspte abdijkaas.

Currywortel speciaal

Ingrediënten

8 dikke winterwortelen
in verschillende kleuren
1 dl knoflookolie*
4 takken rozemarijn
4 jeneverbessen
4 steranijs
4 kruidnagels
fleur de sel
2 eetlepels madraskerriepoeder
8 eetlepels zelfgemaakte ketchup*
2 sjalotten, gesnipperd
2 eetlepels bieslook, gesnipperd
125 g cottagecheese
peper

Bereiding
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Schrob de wortelen met een groenteborstel onder stromend water. Leg ze naast elkaar in een ovenschaal. Overgiet ze met de knoflookolie en leg er de rozemarijn, de jeneverbessen, de steranijs en de kruidnagels bij. Kruid met fleur de sel en madraskerriepoeder. Dek de schaal af met een deksel of aluminiumfolie.
Laat de wortelen 30 minuten garen in de voorverwarmde oven. Haal het deksel weg en laat nog 15 minuten verder garen.
Serveer de wortelen met zelfgemaakte ketchup, de sjalotten, het bieslook en de cottagecheese. Vul ze eventueel op als een curryworst speciaal. Werk af met versgemalen peper en fleur de sel.

Witlof met koolrabi en kaassaus

Move over, witlof-met-ham-en-kaas. Hier is de veggie versie!
(De traditionele versie vind je natuurlijk ook in dit boek.)

Ingrediënten

60 g boter
60 g bloem
1 liter melk
peper
zout
120 g gruyère, gemalen
2 koolrabi's
8 stronken witlof
nootmuskaat
2 eetlepels knoflookchips*
enkele takken verse tijm,
grof gesnipperd
peper

Bereiding
Smelt 40 gram boter in een kookpan en roer er de bloem door. Laat bakken tot je de geur van versgebakken koekjes ruikt. Giet er al roerend de melk bij en roer met een garde tot een gladde saus. Kruid met versgemalen peper en zout. Roer er van het vuur de gruyère door.
Snijd de koolrabi's in heel dunne plakken met een mandoline of scherp mes.
Maak het witlof schoon. Stoof het witlof in 20 gram boter. Kruid met nootmuskaat, versgemalen peper en zout. Leg een vel bakpapier op het witlof en zet er een bord of een deksel op. Laat het 15 minuten stoven en draai af en toe om. Haal het deksel weg en laat al het vocht

verdampen.
Wikkel de koolrabi rond de stronken witlof. Leg ze in een ovenschaal. Giet de kaassaus over de bereiding. Werk af met knoflookchips, verse tijm en peper uit de molen.
Voor de versie met vlees vervang je de koolrabi door plakjes ambachtelijke gekookte ham.

STAUB
STAUB

Verse augurken met mosterdzaad

Ingrediënten (vegan)

800 g verse augurken
4 eetlepels knoflookolie*
4 theelepels mosterdzaad*
verse tijm, in blaadjes
zeste van 1 biocitroen
peper
fleur de sel

Bereiding
Snijd de augurken in de lengte in tweeën. Bestrijk ze met de knoflookolie en bak ze op de snijkant goudbruin.
Serveer de augurken met het mosterdzaad. Werk af met de tijmblaadjes, de citroenzeste,
peper uit de molen en fleur de sel.

Knolselderij in zoutkorst

Ingrediënten

1 kleine knolselderij
5 eiwitten
1 kg grof zeezout
250 g bloem
2 eetlepels knoflookolie*
peper
fleur de sel

Bereiding
Verwarm de oven voor op 190 °C.
Borstel de knolselderij schoon met een groenteborstel onder stromend water.
Klop de eiwitten los met een snuifje zout. Meng ze met het zeezout en de bloem. Rol het zoutdeeg uit. Strooi wat bloem op de bodem van een metalen kom die in de oven mag. Leg er het deeg in.
Plaats de knolselderij in het midden en verpak hem helemaal in het zoutdeeg.
Laat 1 uur garen in de voorverwarmde oven. Breek de zoutkorst open en snijd het gegaarde vruchtvlees in stukken. Gril de stukken knolselderij in een pan met de knoflookolie. Breng op smaak met peper uit de molen en fleur de sel.

TIP: Je kunt de knolselderij ook 1 uur en 30 minuten garen in de voorverwarmde oven, de zoutkorst openbreken en het bovenste deel ervan wegsnijden. Zet de knolselderij vervolgens in het midden van de tafel en lepel hem leeg. Waanzinnig lekker!

Geroosterde pastinaak met pastinaakcrème

Pastinaak is een lekkere winterwortel, samen met peterselie- en kervelwortel. Ze contrasteren mooi met bittere groenten zoals witlof en andijvie.

Ingrediënten voor 4 personen

Gegrild:
2 pastinaken

2 eetlepels zonnebloemolie
enkele takken dille
4 tenen knoflook, gekneusd
4 cm gember, in stukken
1 citroen

Crème:
2 pastinaken
2,5 dl melk
2,5 dl room
1 teen knoflook, gepeld
peper
zout

Bereiding

Gegrild:
Verwarm de oven voor op 160 °C.
Schil de pastinaken en snijd ze in de lengte in vieren.
Doe de olie in een ovenschaal en leg er de pastinaken in.
Haal de pluksels dille van de takken en houd ze apart. Leg de dilletakken op de pastinaken. Leg er de knoflook en de gember bij.
Pers de citroen uit over de groenten en leg de uitgeperste helften mee in de ovenschaal.
Dek de ovenschaal af met een deksel of aluminiumfolie en zet 35 minuten in de voorverwarmde oven.

Crème:
Schil de pastinaken en snijd ze in plakken.
Breng de melk met de room aan de kook. Kook de pastinaken en de knoflook gaar in het roommengsel. Haal de pastinaken en de knoflook uit het kookvocht en mix in de blender. Voeg kookvocht toe tot het een mooie crème wordt. Breng op smaak met peper uit de molen en zout.
Schep de pastinaakcrème eventueel in een spuitzak.

Afwerking:
Laat een grillpan goed heet worden en gril de pastinaakkwarten kort.
Werk de gegrilde pastinaken af met pastinaakcrème, dillepluksels en

wat fijngesnipperde dille. Druppel er wat vocht uit de ovenschaal over.

Gepofte pastinaak met pastinaakhummus

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

Hummus:
250 g gedroogde kikkererwten
2 pastinaken
1 liter groentebouillon*
een mespunt komijnpoeder
peper
zout
fleur de sel
za'atar

Gepoft:
2 pastinaken
1 dl deder- of olijfolie
peper
zout
enkele takken rozemarijn
enkele blaadjes laurier
enkele takken tijm
2 steranijs
2 tenen knoflook

Bereiding

Hummus:
Week de kikkererwten een nacht in water.
Schil de pastinaken en snijd ze in stukken. Kook ze samen met de kikkererwten gaar in de groentebouillon. Mix de kikkererwten met de

pastinaken in de blender en kruid met komijnpoeder, versgemalen peper en zout. Doe er eventueel wat van het kookvocht bij zodat de hummus mooi smeuïg wordt.

Gepoft:
Verwarm de oven voor op 170 °C.
Schil de pastinaken en snijd ze in stukken. Leg ze in een ovenschaal en giet er de olie over. Kruid met peper en zout. Leg er de rozemarijn, de laurier, de tijm, de steranijs en de gekneusde knoflook bij. Laat de pastinaken 30 tot 40 minuten goudbruin en gaar worden in de voorverwarmde oven.
Schep de hummus in een schaal of op een bord. Leg er de gepofte pastinaken op en werk af met de olie uit de ovenschaal, fleur de sel en za'atar.

Uien in zoutkorst

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

4 zoete uien
1,5 kg grof zeezout

Bereiding
Verwarm de oven voor op 160 °C.
Haal de losse droge pel van de uien, maar pel ze verder niet.
Strooi een deel van het zeezout in een ovenschaal. Leg er de uien op en bedek met de rest van het zout. Zet de uien 1 uur en 10 minuten in de voorverwarmde oven.
Haal de schaal uit de oven en laat even afkoelen. Breek de zoutkorst en haal er de uien uit.
Snijd de uien in vieren, maar zorg dat de wortels onderaan samenblijven zodat de kwarten niet uit elkaar vallen.
Verhit een braadpan en laat de uien karamelliseren op de snijkanten. Voeg geen vetstof toe.
De sappen uit de uien zorgen ervoor dat ze mooi goudbruin worden.

TIP: Gooi het zout waarin je de uien hebt laten garen, niet weg. Je kunt het opnieuw gebruiken voor bereidingen in zoutkorst. De harde stukken sla je stuk met een deegrol.

Warme gepekelde champignons

De pekel van sojasaus, rijstazijn, limoen, citroengras en gember geeft de champignons een oosterse smaak en een fantastische kleur.

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

250 g Parijse champignons
2 limoenblaadjes
1 stengel citroengras
50 g bruine suiker
2 dl water
1 dl sojasaus
1 dl rijstazijn
5 cm gember, geschild en geraspt

1 rode chilipeper, in plakjes
een paar szechuanpeperbolletjes

Bereiding
Borstel de champignons schoon. Houd drie of vier mooie exemplaren apart voor de afwerking. Kreuk de limoenblaadjes en kneus het citroengras.
Doe de bruine suiker in een pan met 1 eetlepel van het water. Laat karamelliseren op het vuur en blus met de rest van het water, de sojasaus en de rijstazijn. Doe er de gember, de chilipeper, de limoenblaadjes, het citroengras en de szechuanpeperbolletjes bij en breng aan de kook.
Leg de champignons in de vloeistof en zet er een bord of ander gewicht op zodat ze ondergedompeld blijven. Laat 2 minuten op een laag vuur doorkoken.
Snijd de rauwe champignons in heel fijne plakken met de mandoline of een scherp mes.
Serveer de warme, gepekelde champignons met plakjes rauwe champignon. Strooi er eventueel nog wat verse chili over.

TIP: Serveer deze champignons met kort gegaarde Japanse tarwenoedels (udonnoedels) en een paar druppels geklaarde boter voor een volwaardige maaltijd.

Gebakken champignons met knolselderij-champignonpuree

Een keukenwet van Nobels: maak nooit champignons klaar zonder knoflook.

Ingrediënten voor 4 personen

1 kg Parijse champignons
5 dl melk
5 dl room

1 teen knoflook
3 blaadjes laurier
1/4 knolselderij, geschild en in stukken
peper
zout
20 g boter
1 sjalot, in fijne ringen
4 eetlepels gepofte quinoa*

Bereiding
Borstel de champignons schoon.
Breng de melk met de room aan de kook en doe er de gekneusde knoflook en de laurier bij. Kook de knolselderij in 10 minuten gaar. Voeg er de laatste 3 minuten de helft van de champignons aan toe. Haal de laurier en de knoflook uit de kookpan. Doe de champignons en de knolselderij in de blender en mix tot een gladde puree. In principe heb je geen kookvocht nodig. Breng op smaak met peper uit de molen en zout.
Bak de rest van de champignons in de boter en kruid met versgemalen peper en zout.
Serveer de gebakken champignons met puree en werk af met de sjalotringen en de gepofte quinoa.

Knolselderij gegaard in hazelnootboter

Groenten zijn vaak lekkerder wanneer ze in de schil worden klaargemaakt. Schrob ze goed schoon met een groenteborstel onder stromend water zodat er geen zand tussen je tanden knarst.

Ingrediënten voor 4 personen

2 jonge knolselderijen
4 steranijs
6 kruidnagels

6 jeneverbessen
2 tenen knoflook, gekneusd
3 takken tijm
3 takken rozemarijn
3 takken dragon
fleur de sel
peper

Bereiding
Schrob de knolselderij schoon met een groenteborstel onder stromend water en snijd de knollen in achten.
Smelt de boter in een diepe sauteerpan en doe er de steranijs, de kruidnagels, de jeneverbessen, de knoflook, de tijm, de rozemarijn en de dragon bij.
Laat de stukken knolselderij ongeveer 30 minuten konfijten in de boter tot ze goudbruin en door en door gaar zijn.
Haal de knolselderij uit de boter en laat de stukken uitlekken op keukenpapier. Breng op smaak met fleur de sel en peper uit de molen.

Rode ui geglaceerd in rode wijn en cassis

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

4 rode uien
1 dl rode wijn
1 dl cassis (grenadine)
1 dl rodewijnazijn
2 blaadjes laurier
6 kruidnagels
1 teen knoflook, gekneusd

Bereiding
Haal de droge, losse pel van de uien maar pel ze verder niet. Snijd ongeveer 2 centimeter van de top zodat het kookvocht goed in de ui kan trekken. De wortels laat je zitten zodat de uien niet uit elkaar vallen.
Leg de uien in een kookpot met de snijkant naar beneden en giet er de rode wijn, de cassis en de rodewijnazijn bij. De uien moeten onderstaan. Leg een bord of ander gewicht op de uien zodat ze niet bovendrijven. Voeg er de laurier, de kruidnagels en de gekneusde knoflook aan toe.
Breng aan de kook. Zet het vuur heel laag en laat de uien op een zacht vuur garen.
Controleer de gaarheid met een scherp mesje.
Haal de uien uit het vocht en snijd ze in kwarten. Lauw zijn ze het lekkerst.

Gepofte rode ui

Serveer deze uien met varkenskoteletten, boerenworsten of andere stevige varkensvleesgerechten.

Ingrediënten voor 4 personen

4 rode uien
4 takken rozemarijn
4 takken tijm
4 takken bonenkruid
2 tenen knoflook
2 kg grof zeezout
50 g geklaarde boter*
peper
fleur de sel

Bereiding
Verwarm de oven voor op 160 °C.
Haal de losse pel van de uien, maar pel ze verder niet. Snijd een kruis van de bovenkant tot in de helft van de uien. Vul het kruis op met de rozemarijn, de tijm, het bonenkruid en de gekneusde knoflook. Leg een laag zeezout in een ovenschaal en zet er de uien op. Giet er de geklaarde boter over en zet 40 minuten in de voorverwarmde oven. Controleer door er met een scherp mes in te prikken.
De uien moeten helemaal gaar zijn.
Verwijder de buitenste taaie lagen van de uien en werk af met versgemalen peper en fleur de sel.

Gekonfijte knoflook

Ik raad je aan om de fiets te nemen en, zoals elke rechtgeaarde Belg, de Mont Ventoux te beklimmen. Zoek intussen de perfecte bol niet te oude knoflook uit om dit gerecht te maken als je weer thuis bent. Serveer hem lauw of warm bij gegrilde aubergines (of voor de carnivoren bij een lamsschouder).

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

1 bol knoflook (niet te oud)
2 dl biologische zonnebloemolie
1 bussel verse tijm

Bereiding
Haal de knoflook uit elkaar, maar pel de tenen niet.
Giet er zonnebloemolie over tot de tenen onderstaan. Voeg er een bussel verse tijm aan toe en laat 2 uur op een heel laag vuur konfijten. De smeuïge, witte knoflookcrème kun je bij allerlei gerechten serveren of gewoon zo eten. Maak een kleine inkerving in de bodem van de knoflook en trek het teentje tussen je tanden leeg.

Raapjes in een luchtige rapensaus

Ingrediënten voor 4 personen

Voor de saus:
2 bussels rapen met loof
1 eetlepel Belgische mosterd
6 eetlepels verse volle natuurkaas of plattekaas (kwark)
1 eetlepel wittewijnazijn
peper
zout
1 theelepel lokale honing
4 rapen
een snuif za'atar
een handvol mosterdblad (of raapstelen)

Bereiding

Saus:
Schrob de rapen met een groenteborstel onder stromend water. Was het loof. Pers de rapen met het loof in de sapcentrifuge.
Laat het sap tot drie vierde inkoken. Monteer de saus met de mosterd en de verse kaas. Doe er op het einde de wittewijnazijn bij. Breng op smaak met peper, zout en een lepeltje honing.

Afwerking:
Was de rapen maar schil ze niet. Snijd ze in kwarten en stoom ze in een paar minuten beetgaar.
Schuim de rapensaus op met een elektrische staafmixer. Serveer de gestoomde rapen met de saus en werk af met een snuif za'atar en wat mosterdblad of raapstelen.

Gestoofde spruiten met mungbonen en spruitentoppen

Spruitentoppen zijn de niet-dichtgegroeide spruitjes op de top van de spruitenplant. Ze zijn in hetzelfde seizoen verkrijgbaar als spruiten.

Ingrediënten voor 4 personen

125 g gedroogde mungbonen
4 sjalotten
20 g boter
1 teen knoflook, gesnipperd
2 cm gember, geschild en gesnipperd
2,5 dl groentebouillon*
500 g spruiten
125 g spruitentoppen
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding
Week de mungbonen 4 uur in water. Spoel en laat uitlekken.
Pel en snipper één sjalot en stoof hem in een eetlepel boter. Voeg er de mungbonen, de knoflook en de gember aan toe. Stoof tot de bonen 'knisperen'. Giet er de groentebouillon bij tot de mungbonen 'dubbel onderstaan'. Laat 14 minuten garen.
Maak de spruiten schoon. Snijd een kruisje in de achterkant zodat ze tot in de kern garen.
Spoel de spruitentoppen.
Blancheer de spruiten 3 minuten in gezouten water en de spruitentoppen 1 minuut. Leg ze meteen in ijswater.
Snijd de resterende sjalotten in ringen.

Stoof de helft van de sjalotten in de boter. Doe er de spruiten bij en laat ze kleuren. Voeg er ten slotte de spruitentoppen aan toe. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
Serveer de mungbonen met de spruiten, de spruitentoppen en de gestoofde en rauwe sjalot.

Hopscheuten met mousselinesaus en krokant roggebrood

Hopscheuten worden klassiek klaargemaakt in een ‘blanc’: water met een eetlepel bloem en een scheut azijn. Ik ben geen fan van deze methode omdat de scheuten te veel smaak verliezen. Kook hopscheuten in verse, ongepasteuriseerde room. Die blijft aan de scheuten ‘plakken’, waardoor ze hun rijke smaak bewaren.

Ingrediënten voor 4 personen

1 sjalot
1/2 teen knoflook
250 g hopscheuten
1 dl verse room (bij voorkeur ongepasteuriseerd)
peper
zout
100 g krokant roggebrood*
2 dl mousselinesaus*
enkele plukjes kervel

Bereiding
Pel en snipper de sjalot. Pel de knoflook en snipper hem heel fijn.
Stoof de sjalot en de knoflook in de boter. Doe er de hopscheuten bij en laat 1 minuut meestoven terwijl je schudt met de pan.
Giet er de room bij en laat stoven tot het vocht bijna volledig is weggekookt. Kruid met peper uit de molen en zout.
Serveer de hopscheuten met mousselinesaus en krokant roggebrood. Werk af met plukjes kervel.

Hopscheuten met radicchio

Ingrediënten voor 4 personen

1 sjalot
1/2 teen knoflook
20 g boter
250 g hopscheuten
1 dl verse room (bij voorkeur ongepasteuriseerd)
peper
zout
2 stronken radicchio
een handvol rodenerfzuring
gepofte quinoa*

Bereiding
Pel en snipper de sjalot. Pel de knoflook en snipper hem heel fijn.
Stoof de sjalot en de knoflook in de boter. Doe er de hopscheuten bij en laat 1 minuut meestoven terwijl je schudt met de pan.
Giet er de room bij en laat stoven tot het vocht bijna volledig is weggekookt. Kruid met versgemalen peper en zout.
Trek de radicchio in stukken en leg de blaadjes op een bord. Verdeel er de hopscheuten en de zuring over. Werk af met gepofte quinoa.

IJspegels geflambeerd met Elixir d’Anvers

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

2 bussels ijspegels
2 eetlepels arachideolie
4 blaadjes verse laurier
2 tenen knoflook
de stelen van 1 bussel waterkers
peper
zout
0,5 dl Elixir d’Anvers

Bereiding
Was de ijspegels, maar schil ze niet. Snijd ze in tweeën.
Verhit de olie in een pan. Stoof de laurier, de gekneusde maar ongepelde knoflook, de waterkersstelen en de ijspegels. De ijspegels moeten beetgaar zijn. Kruid met peper en zout.
Flambeer met Elixir d'Anvers.

TIP: IJspegels zien eruit als fijne witte wortelen, maar hebben een smaak die doet denken aan radijs.

IJspegels met chermoula

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

1 bussel Marokkaanse munt
6 takken citroenmelisse
1 bussel bladpeterselie
2 biocitroenen
0,5 dl zonnebloemolie
1 eetlepel graanmosterd
1 teen knoflook
2 bussels ijspegels
2 eetlepels arachideolie
peper
zout

Bereiding
Haal de blaadjes van de munt, de citroenmelisse en de bladpeterselie.
Rasp de schil van de citroenen.
Mix de kruiden in de blender met de zonnebloemolie, de graanmosterd, de citroenzeste en de gepelde knoflook tot chermoula.
Pers één citroen.
Was de ijspegels en snijd ze in de lengte in vieren. Stoof ze in de arachideolie.
Doe drie eetlepels chermoula en het citroensap bij de ijspegels en schud 10 seconden met de pan. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

TIP: Je kunt de chermoula een week in de koelkast bewaren.

Gegrilde lente-ui met appel en blauwe kaas

Ingrediënten voor 4 personen

1 bussel lente-uien
enkele jonge tijmtoppen
1 eetlepel wittewijnazijn
2 eetlepels deder- of olijfolie
1 grannysmithappel
1 jonagoldappel
een snuif za’atar
100 g blauwe kaas (bijvoorbeeld Pas de Bleu van Het Hinkelspel)
appelbloesem (optioneel)

Bereiding
Houd één lente-ui apart.
Blancheer de rest van de lente-uien met loof en wortels 1 minuut in gezouten water. Leg ze meteen in ijswater.
Snijd de dikste lente-uien overlangs in tweeën. Laat een grillpan heel heet worden en gril de lente-uien. Strooi er wat jonge tijmtoppen over. Haal van het vuur en besprenkel met de azijn en 1 eetlepel olie.
Schil de appelen en snijd ze in brunoise. Snipper het witte deel van de apart gehouden lente-ui.
Meng de appelbrunoise met de gesnipperde lente-ui, 1 eetlepel olie en de wittewijnazijn.
Serveer de gegrilde lente-uien met de appelsalsa en werk af met za’atar, verkruimelde blauwe kaas en appelbloesem.

Meisavooi met daslookolie, knoflookchips en daslookmayonaise

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

2 meisavooien
4 blaadjes laurier
4 groene kardemompeulen
2 eetlepels daslookolie*
fleur de sel
peper
knoflookchips*
4 eetlepels daslookmayonaise*
daslookbloesem

Bereiding
Halveer de meisavooien in de lengte en leg ze in een stoommand. Doe de laurier en de kardemom in een kookpan met water en breng aan de kook. Stoom de meisavooien 2 minuten boven het geurige water.
Verwarm de daslookolie in een pan en bak de meisavooien op de snijkant goudbruin. Kruid met fleur de sel en versgemalen peper.
Maak de daslookmayonaise klaar zoals de gewone mayonaise uit de basisbereidingen, maar gebruik daslookolie in plaats van zonnebloemolie.
Serveer de meisavooien met de knoflookchips en de daslookmayonaise. Werk af met daslookbloesem.

Gestoofde groene asperges

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

2 bussels groene asperges
zout
2 tenen knoflook, gekneusd
3 eetlepels pompoenpit- of zonnebloemolie
2 eetlepels pompoenpitten
2 steranijs
8 takken mirte
8 takken tijm
peper
fleur de sel

Bereiding
Schil de voet van de asperges en blancheer 3 minuten in gezouten water. Haal ze uit het water, snijd het onderste stukje weg en snijd de rest van de asperges in stukken.
Verwarm de olie. Stoof de knoflook, de pompoenpitten en de steranijs 2 minuten in de olie.
Stoof de mirte en de tijm heel kort mee. Leg de asperges op de kruiden en roerbak kort.
Werk af met peper uit de molen en fleur de sel.

STAUB
STAUB

Tempura van lamsoor

Tempura is een typisch Aziatische bereiding, maar ik vervang het spuitwater door een beslag met Belgisch pils of witbier. Je kunt dit beslag natuurlijk ook gebruiken met andere groenten.

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

150 g lamsoor
100 g bloem
2 eetlepels maizena
2 dl blond bier (pils of witbier)
arachideolie om te frituren
zout

Bereiding
Maak de lamsoor schoon. Meng de bloem met de maizena en het bier tot een glad beslag. Verwarm de olie tot 180 °C.
Haal de lamsoorblaadjes door het beslag en bak 3 minuten in de hete olie. Laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout.

Jonge kropsla met gebrande boter

In bijna elk Frans restaurant serveren ze voor de andere gerechten op tafel komen een smakelijke salade verte met een eenvoudige vinaigrette. Die traditie dreigt wat te verdwijnen in onze snelle eetcultuur en dat is jammer.

Ingrediënten voor 4 personen

8 slaharten (little gem)
2 eetlepels zonnebloempitten
1 eetlepel sesamzaad

80 g boter
0,5 dl knoflookolie*
het sap van 1/2 citroen
1 avocado (optioneel)
zomerpostelein
fleur de sel
peper

Bereiding
Trek zes slaharten uit elkaar en leg de blaadjes in een schaal.
Rooster de zonnebloempitten en het sesamzaad in een pan zonder vetstof.
Smelt de boter en laat ze hazelnootbruin worden. De wei die naar beneden zakt, mag zelfs wat verbranden voor een mooie hazelnootsmaak.
Snipper de twee resterende slaharten en mix ze in de blender met de knoflookolie en het citroensap.
Strooi de pitten en zaden over de sla. Druppel er de knoflookolie en de hazelnootboter over.
Pel de avocado en snijd hem in stukken. Bak ze in een pan met antiaanbaklaag goudbruin zonder vetstof. Werk de sla af met de warme avocado, de postelein, fleur de sel en versgemalen peper.

Gestoofde tuinbonen

Ingrediënten voor 4 personen

1,5 kg tuinbonen
2 rode uien, gesnipperd
1 teen knoflook, gekneusd
50 g boter
3 takken dragon
3 takken oregano
4 blaadjes laurier
peper
zout
tuinbonenbloesem (optioneel)

Bereiding
Dop de tuinbonen en blancheer ze 2 minuten in gezouten water. Giet af en verwijder het vliesje.
Stoof de uien en de knoflook in de boter. Doe er de gesnipperde dragon, de oregano en de laurier bij. Stoof de tuinbonen 2 minuten in de pan.
Werk de tuinbonen af met versgemalen peper en zout en eventueel wat tuinbonenbloesem.

Primeurbloemkool met Belgische saffraan

In het Antwerpse Morkhoven wordt saffraan gekweekt van herfstkrokussen. Dit rode goud uit de Kempen is een lokaal product met een geweldige smaak.

Ingrediënten voor 4 personen

2 liter water
1 teen knoflook, gekneusd
2 takken tijm
2 blaadjes laurier
enkele draadjes saffraan (bij voorkeur Belgische uit Morkhoven)
4 kleine primeurbloemkolen
zout
50 g boter
3 sjalotten, in ringen
5 cm gember, geschild
en gesnipperd
3 lente-uien, in fijne ringen
6 jonge toppen dragon
een snuif chiliflakes

Bereiding
Breng het water aan de kook met de knoflook, de tijm, de laurier, enkele draadjes saffraan en een snuif zout.
Maak de primeurbloemkolen schoon, maar laat zo veel mogelijk loof zitten. Halveer ze.
Haal de bouillon van het vuur en leg er de halve bloemkolen in. Laat afkoelen in de bouillon en laat 24 uur trekken.
Gril de bloemkolen in een hete grillpan zonder vetstof.

Smelt de boter en doe er de sjalotten, de gember, de lente-uien en de dragontoppen bij. Kruid met chiliflakes en schud met de pan zodat alles bedekt is met boter.
Giet de boter over de gegrilde bloemkolen.

Warme salade van raapstelen en linzen

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

1 rode ui
1 teen knoflook
20 g boter
200 g linzen
7 dl groentebouillon*
1 kaneelstok
2 bussels raapstelen
12 walnoten
bloesem van raapstelen (optioneel)

Bereiding
Pel en snipper de ui en de knoflook. Houd de helft van de ui apart. Stoof de rest van de ui en de knoflook in de boter. Doe er de linzen bij en bevochtig met groentebouillon. Leg er de kaneelstok bij en breng aan de kook. Laat op een zacht vuur garen. Giet af.
Maak de raapstelen schoon. Pel de walnoten en hak ze grof. Rooster ze zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Doe de warme linzen in een pan met 50 gram boter. Roer er de raapstelen en de walnoten door.
Werk af met de rauwe rode ui en bloesem van raapstelen.

Warme salade van gekaramelliseerde rapen en raapstelen

Ingrediënten voor 4 personen

6 jonge rapen
1 rode ui
20 g boter
2 eetlepels rodewijnazijn
1 eetlepel lokale honing
1 bussel raapstelen (of het loof van jonge rapen)

Bereiding
Schrob de rapen schoon met een groenteborstel onder stromend water. Snijd ze in vieren en blancheer de kwarten 2 minuten in gezouten water.
Was de raapstelen.
Pel de ui en snijd hem in ringen.
Stoof de helft van de ui in de boter en doe er de rapen bij. Blus met rodewijnazijn en laat alle vocht verdampen. Voeg er de honing aan toe en laat de rapen karamelliseren.
Doe het loof of de raapstelen bij de rapen en roer één keer snel om. Haal de pan van het vuur. Werk af met de resterende uienringen.

Gebakken knoflook met halloumi en zwarte olijven

Ingrediënten voor 4 personen

150 g kikkererwten
0,5 liter groentebouillon*
1 teen knoflook
200 g halloumi
50 g geklaarde boter*
+ extra voor de afwerking
4 bollen jonge knoflook
3 eetlepels lokale honing
fleur de sel
2 eetlepels kappertjes
100 g zwarte olijven
bloesem van mosterdblad
of een ander pikant kruid
1 kleine sjalot, in fijne ringen

Bereiding
Week de kikkererwten een nacht in water. Gaar ze 45 minuten in de groentebouillon met de gepelde en gekneusde knoflook.
Snijd de halloumi in plakken. Haal ze door de geklaarde boter en gril ze aan beide kanten.
Was en borstel de verse knoflook. Blancheer 2 minuten in kokend water.
Snijd de jonge knoflookbollen in de lengte in tweeën en bak ze in een pan met antiaanbaklaag.
Besprenkel ze tijdens het bakken met de honing en kruid met fleur de sel. Leg de knoflook op een schaal met de kikkererwten, de gebakken halloumi, de kappertjes en de olijven. Werk af met de bloesem van mosterdblad, enkele druppels geklaarde boter en rauwe sjalotringen.

Gebakken girolles met duxelle

Ingrediënten voor 4 personen

800 g girolles
3 eetlepels zonnebloemolie
2 tenen knoflook
5 takken tijm
1 blaadje laurier
peper
fleur de sel
2 sjalotten
40 g boter
zout
2 eetlepels bieslook, gesnipperd

Bereiding
Borstel de girolles schoon. Houd 300 gram apart voor de duxelle. Bak de rest van de girolles goudbruin en gaar in de zonnebloemolie met de gekneusde knoflook, de tijm en de laurier. Haal de girolles uit de pan en doe ze in een kom. Verwijder de knoflook en de laurier. Kruid met versgemalen peper en fleur de sel. Maak de pan niet schoon.
Snipper de apart gehouden girolles heel fijn. Snijd één sjalot in fijne ringen en snipper de tweede fijn. Bak de gesnipperde girolles met de gesnipperde sjalot in de vetstof waarin de hele girolles gebakken zijn. Doe er de boter bij en laat heel kort sudderen. Kruid met versgemalen peper en zout. Roer er van het vuur de sjalotringen door.
Serveer de gebakken girolles met de duxelle van girolles. Werk af met gesnipperd bieslook.

Komkommer in het zuur

Ingrediënten voor 4 personen

2 komkommers
1 chilipeper
1 bussel dille
1 dl water
3 eetlepels lokale honing
2 eetlepels zout
het sap van 2 citroenen
1 eetlepel roze peperbollen
1 rode ui
fleur de sel
peper
korianderblaadjes
de geraspte schil van 1 citroen
Yoghurt met tomatenpitten:
200 g schapenyoghurt
4 eetlepels knoflookolie*
3 groene zebratomaten
fleur de sel
peper

Bereiding
Was de komkommers en snijd ze in lange slierten met de mandoline of spiralizer.
Hak de chilipeper fijn. Snipper de helft van de bussel dille heel fijn.
Breng het water aan de kook met de gesnipperde dille en de chili, de honing, het zout, het citroensap en de roze peperbollen. Laat 5 minuten op een hoog vuur tot de helft inkoken.
Pel de ui en snijd hem in heel fijne ringen.
Roer de yoghurt los in een kom. Giet er de knoflookolie bij. Haal de

pitten uit de tomaten en schep ze op de yoghurt. Strooi er wat citroenzeste over.
Giet de pekel over de komkommers. Laat 5 minuten marineren en giet de overtollige pekel weg. Kruid met versgemalen peper en fleur de sel. Werk af met de uienringen, de korianderblaadjes, plukken dille en de citroenzeste. Serveer de gepekelde komkommer met de yoghurt.

Gestoofde snijbonen met blauwe kaas

Ingrediënten voor 4 personen

750 g snijbonen
zout
40 g boter
3 takken hysop
3 takken dragon
1 eetlepel gember, gesnipperd
2 sjalotten
80 g blauwe kaas (bijvoorbeeld Achelse Blauwe)
120 g verse volle plattekaas (kwark)
de geraspte schil van 1 biolimoen
peper
zout
100 g krokant roggebrood*

Bereiding
Maak de snijbonen schoon en blancheer ze 2 minuten in gezouten water. Doe ze meteen in ijswater zodat ze mooi groen blijven.
Stoof de snijbonen in de boter en kruid met de hysop, de dragonblaadjes en de gember.
Pel de sjalotten en snijd ze in fijne ringen. Stoof ze kort mee.
Mix de blauwe kaas met de plattekaas en de limoenzeste in de

blender. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Serveer de gestoofde bonen met de kaascrème, sjalotringen en krokant roggebrood.

Gestoofde prinsessenbonen met witte bonen en boterbonen

Ik weet niet waar de naam ‘prinsessenboon’ vandaan komt, maar het klinkt prachtig – als ‘bonen voor prinsessen’. Mijn dochters Lou en Kaya zouden trouwens in shock zijn als ik hun geliefde prinsessenbonen plots ‘sperzieboon’ zou noemen.

Ingrediënten voor 4 personen

150 g witte bonen (bij voorkeur haricot coco)
zout
5 dl groentebouillon*
250 g prinsessenbonen
250 g boterbonen
20 g boter
4 blaadjes laurier
2 tenen knoflook
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding
Week de witte bonen een nacht in licht gezouten water. Kook ze 20 minuten gaar in de groentebouillon op een laag vuur.
Maak de prinsessen- en de boterbonen schoon en blancheer ze 2 minuten in kokend water.
Koel ze meteen in ijswater.
Stoof alle bonen in de boter met de laurier en de gekneusde knoflook.

Rasp er wat verse nootmuskaat over en breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Traag geroosterde puntpaprika

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

4 rode puntpaprika's
1 teen knoflook, gesnipperd
3 takken rozemarijn
3 takken tijm
10 jeneverbessen
5 kruidnagels
3 eetlepels knoflookolie*
peper
fleur de sel

Bereiding
Verwarm de oven voor op 120 °C.
Blaker de paprika's met een bunsenbrander zwart en schraap het vel weg met een scherp mesje. Leg de paprika's op een ovenplaat. Strooi er de knoflook over. Leg er de rozemarijn, de tijm, de jeneverbessen en de kruidnagels bij. Besprenkel met de zonnebloemolie en kruid met versgemalen peper en fleur de sel.
Laat de paprika's 1 uur roosteren in de voorverwarmde oven.
Serveer ze met verse rozemarijn en tijm.

Crunchy mais

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

4 maiskolven
zout
60 g boter
1/3 sesamzaad
1/3 gedroogde kruidenmengeling
1/3 gepofte quinoa*
chiliflakes
enkele blaadjes zuring

Bereiding
Snijd de maiskolven in drie stukken en gaar ze 11 minuten in gezouten water met 20 gram boter. Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Meng het sesamzaad met de kruiden, de gepofte quinoa en flink wat chiliflakes.
Smelt de resterende boter. Rol de warme mais door de gesmolten boter en dan door de crunch. Serveer met enkele blaadjes zuring.

TIP: Serveer de crunchy mais met chilimayonaise*.

Puree van broccoli, spinazie en gember

Ingrediënten voor 4 personen

500 g broccoli
zout
2 sjalotten
3 cm gember
50 g boter
een handvol spinazie
zwarte peper
knoflookolie*

1 eetlepel sesamzaad

Bereiding
Haal het onderste stukje van de broccolisteel en snijd de broccoli in grote stukken.
Kook de broccoli in 8 minuten gaar in gezouten water. Laat uitlekken. Eigenlijk zijn ze veel te gaar, maar dat hoort zo voor deze bereiding.
Pel en snipper de sjalotten. Schil de gember en hak hem fijn.
Smelt de boter en stoof de sjalotten met de gember. Doe er de gare broccoli en de rauwe spinazie bij. Houd een paar mooie blaadjes spinazie apart voor de afwerking.
Laat op een middelhoog vuur het meeste vocht verdampen.
Mix alles in de blender tot een gladde puree. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Doe de puree in borden en giet er een beetje knoflookolie over.
Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Werk de puree af met geroosterd sesamzaad, zwarte peper uit de molen en de apart gehouden spinazieblaadjes.

Puree van tuinbonen met verse tuinbonen

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

500 g witte bonen (bij voorkeur haricot coco)
1 liter groentebouillon*
2 blaadjes laurier
1 teen knoflook
een snuif piment d'Espelette of chiliflakes
1 kg tuinbonen
1 eetlepel sesamzaad (alleen als er geen sesamzaad in de za'atar zit)
5 eetlepels knoflookolie*
plukjes kervel
een snuif za'atar
fleur de sel

Bereiding
Laat de witte bonen een nacht weken in water. Gaar ze 30 minuten op een laag vuur in de groentebouillon met de laurier, de gepelde en gekneusde knoflook en een mespunt piment d'Espelette of chiliflakes.
Dop de tuinbonen en blancheer ze 1 minuut in gezouten water.
Haal de helft van de geblancheerde tuinbonen uit het vlies en mix ze in de blender met de witte bonen. Voeg eventueel wat kookvocht toe, maar zorg dat de puree droog genoeg blijft om in een torentje op een toastje te zetten.
Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Schep de puree in een schaal of op borden en doe er flink wat knoflookolie bij. Dop de helft van de resterende geblancheerde bonen en laat de andere helft in het vlies (op voorwaarde dat het heel jonge en verse tuinbonen zijn). Leg ze op de puree.
Werk af met plukjes kervel, za'atar, fleur de sel en geroosterd sesamzaad.

Gegrilde courgette met mostarda van courgette en abrikozen

Ingrediënten voor 4 personen

Compote:
1 kg courgettes, alle soorten
en vormen (rond, lang, geel, groen, klein, groot…)
4 sjalotten, gesnipperd
1/2 teen knoflook, gesnipperd

50 g boter
3 verse abrikozen
5 gedroogde abrikozen
1 tak rozemarijn
de zeste van 1/2 citroen
1 theelepel Belgische mosterd

Gegrild:
500 g courgettes, alle soorten
en vormen (ook kleintjes met de bloem er nog aan)
1 eetlepel zonnebloemolie
peper
zout

Bereiding

Compote:
Was de courgettes en snijd ze in blokjes van 1 centimeter.
Stoof de sjalotten en de knoflook in de boter en doe er de courgetteblokjes bij.
Snijd de verse abrikozen in stukken. Hak de gedroogde abrikozen in een fijne brunoise. Doe ze bij de courgettes met de rozemarijn. Laat even stoven tot het vocht verdampt is. Roer er de mosterd door en laat de mostarda afkoelen.

Gegrild:
Was de courgettes en snijd ze rock-'n-roll in stukken. Meng ze in een kom met de olie en kruid met peper en zout. Gril ze in een hete grillpan.
Serveer de gegrilde courgettes met de mostarda van courgette en abrikoos.

Geroosterde broccolini in salieolie

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

2 dl zonnebloemolie
een kleine bussel salie
1 teen knoflook
500 g broccolini
zout
fleur de sel
peper

Bereiding
Verwarm de olie tot 60 °C. Snipper de salie fijn en kneus de knoflook. Doe ze bij de olie en laat volledig afkoelen. Giet de olie door een koffiefilter.
Breng water met zout aan de kook en blancheer de broccolini 2 minuten zonder te laten doorkoken.
Haal de stronkjes uit het water en leg in ijswater.
Doe een paar druppels salieolie in een braadpan en gril de broccolini goudbruin.
Serveer de broccolini rijkelijk besprenkeld met salieolie en werk af met fleur de sel en versgemalen peper.

Aziatisch gelakte aubergine

Ingrediënten voor 4 personen

3 aubergines
7 eetlepels knoflookolie*
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels saké
6 eetlepels hoisinsaus
1 eetlepel lokale honing
2 eetlepels sesamzaad
fleur de sel
peper
rozemarijn
tijm
bonenkruid
de geraspte schil van 1 biolimoen
de geraspte schil van 1 biocitroen

Bereiding
Verwarm de voor op 200 °C.
Prik de aubergines in met een grote keukenvork en besprenkel met 3 eetlepels knoflookolie.
Laat 25 minuten garen in de voorverwarmde oven.
Snijd de aubergines overlangs in tweeën. Meng de resterende knoflookolie met de sojasaus, de saké, de hoisinsaus en de honing.
Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Bestrijk de snijkanten van de aubergines met de lak en bestrooi met sesamzaad. Kruid met fleur de sel en peper.
Leg er de rozemarijn, de tijm en het bonenkruid op en zet 5 minuten onder de hete ovengrill.
Werk af met limoen- en citroenzeste.

Doper wten in de peul met hummus

Mijn inspiratie voor deze erwten haalde ik bij de gezouten sojabonen die je soms als aperitiefhapje krijgt in Japanse restaurants. Je kunt de puree eten met wat brood bij het aperitief. Als ze supervers en jong zijn, hoef je de erwtjes niet te doppen en kun je ze aan tafel uit de peul ritsen.

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

200 g kikkererwten
200 g spliterwten
1,4 kg verse erwten (in de dop)
1 liter groentebouillon*
1 teen knoflook
1 blad laurier
3 eetlepels pistacheolie (of andere notenolie)
vogelmuurkruid
peper
fleur de sel

Bereiding
Week de kikkererwten en de spliterwten een nacht in water.
Dop de helft van de verse erwten.
Kook de kikkererwten en de spliterwten in 30 minuten gaar in groentebouillon met de gekneusde knoflook en de laurier. Doe er de laatste 3 minuten de vers gedopte erwten bij.
Mix de kikkererwten, spliterwten en verse erwten in de blender met de pistacheolie. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de hummus te droog is.
Blancheer de rest van de erwten 2 minuten in gezouten water zonder

ze te doppen.
Trek de peulen open en leg ze op de hummus. Werk af met enkele druppels pistacheolie, vogelmuurkruid, versgemalen peper en fleur de sel.

Gegrilde selderij met choronsaus

Ingrediënten voor 4 personen

1 witte selderij
0,5 dl groentebouillon*
3 takken rozemarijn
3 takken tijm
3 takken bonenkruid
6 jeneverbessen
peper uit de molen
zout
choronsaus*

Bereiding
Verwarm de oven voor op 170 °C.
Was de selderij en snijd hem in zes lange stukken. Leg de stukken in een ovenschaal en giet er de groentebouillon over. Leg er de rozemarijn, de tijm, het bonenkruid en de jeneverbessen bij en kruid met versgemalen peper en zout. Dek de ovenschaal af met een deksel of aluminiumfolie. Laat 20 minuten garen in de voorverwarmde oven. De selderij moet niet door en door gaar zijn. Gril de selderij in een hete grillpan zonder vetstof. Serveer met de choronsaus.

Kaviaar van aubergine met gebrande aubergine

Ingrediënten voor 4 personen

2 dl zonnebloemolie
3 sjalotten, gepeld
1 teen knoflook, gepeld
6 aubergines
6 eetlepels knoflookolie*
4 eetlepels lokale honing
3 eetlepels balsamicoazijn
peper
zout
fleur de sel
Oost-Indische kers of andere zomerse bloemen of kruiden

Bereiding
Verwarm de olie en laat de sjalotten en de knoflook 30 minuten konfijten in de warme olie op een heel laag vuur.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Prik de aubergines in met een grote vleesvork en leg ze op een ovenplaat. Sprenkel er knoflookolie over en laat 30 minuten garen in de voorverwarmde oven.
Haal de sjalotten en knoflook uit de olie. Lepel drie aubergines leeg en mix het vruchtvlees in de blender met de gekonfijte sjalotten en knoflook, de honing en de balsamicoazijn. Breng de kaviaar op smaak met versgemalen peper en zout.
Pel de drie overige aubergines voorzichtig en bak ze in een pan met antiaanbaklaag goudbruin.
Kruid met peper en fleur de sel.
Serveer de kaviaar van aubergines met de gegrilde aubergines en werk af met Oost-Indische kers.

Salade van rauwe asperges met gegrilde pompelmoes

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

500 g asperges
4 eetlepels zonnebloempitten
4 roze pompelmoezen (grapefruit)
4 eetlepels knoflookolie*
enkele plukken tuinkers

Bereiding
Snijd het onderste stukje van de asperges en schil ze. Snijd ze in dunne slierten met een dunschiller of mandoline.
Rooster de zonnebloempitten zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Rasp de schil van één pompelmoes tot zeste. Pers één pompelmoes en meng het sap met de knoflookolie en de zeste.
Schil de rest van de pompelmoezen en snijd ze in vier stukken. Bak de stukken pompelmoes in een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof en laat ze karamelliseren in hun eigen sap.
Meng de aspergeslierten met de dressing. Strooi er de zonnebloempitten over en werk af met de tuinkers. Serveer met de geroosterde pompelmoezen.

TIP: Serveer deze salade met burrata voor een fantastische maaltijd.

Lauwe salade van andijvie met kruidenvinaigrette

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

1 krop andijvie
10 takken citroenmelisse
2 takken munt
10 takken koriander
6 takken bladpeterselie
1 bussel bieslook, gesnipperd
3 lente-uien, gesnipperd
1 teen knoflook, gepeld
1 eetlepel graanmosterd
4 eetlepels druivenpitolie
de geraspte schil van 1 limoen
1 rode ui, in ringen
peper
zout

Bereiding
Was de andijvie. Houd de buitenste groene bladeren en de gele kern apart.
Pluk de blaadjes van de citroenmelisse, de munt, de koriander en de bladpeterselie. Doe de kruiden, het bieslook, de lente-uien en de knoflook in de blender met de graanmosterd, de druivenpitolie en de limoenzeste. Mix tot een dikke kruidenvinaigrette.
Laat een pan heel warm worden. Stoof er de groene andijviebladeren in met 4 grote eetlepels kruidenvinaigrette. Doe er op het laatst de gele kern en de uienringen bij. Ze moeten nog wat rauw blijven. Haal van het vuur en kruid met peper en zout.
Werk de andijvie af met flink wat kruidenvinaigrette.

Artisjokken à la barigoule

Barigoule is een typisch Provençaalse bereiding van artisjokken die gekookt worden in een lichtzure wijnbouillon. Ik gebruik kleine, paarse artisjokken, waar je weinig afval van hebt.

Ingrediënten voor 4 personen

5 artisjokken Violette de Provence
1 ui, in stukken
2 wortelen, geschild en in stukken
2 takken bleekselderij, in stukken

4 takken tijm
50 g boter
1/2 fles witte wijn
1 liter groentebouillon*
2 eetlepels Belgische mosterd
peper
zout
1 dl druivenpit- of zonnebloemolie
arachideolie
4 handenvol mosterdblad
12 walnoten, gepeld
mosterdzaad*

Bereiding
Snijd de steel van de artisjokken, maar laat 2 centimeter zitten. Haal het loof aan de bovenkant weg. Snijd de buitenste bladeren van de artisjokken, maar neem zeker niet te veel weg.
Stoof de ui, de wortelen, de bleekselderij en de tijm in de boter. Blus met witte wijn en breng aan de kook. Giet er bouillon bij en breng opnieuw aan de kook. Laat vier artisjokken 15 minuten garen in het kookvocht. Haal ze uit de vloeistof en laat ze lauw worden.
Laat het kookvocht tot de helft in koken. Mix met een elektrische staafmixer tot een gladde massa. Breng op smaak met mosterd en versgemalen peper. Giet er de olie bij en monteer tot een gladde vinaigrette. Snijd de resterende artisjok in fijne plakjes met de mandoline. Frituur de plakjes goudbruin in de arachideolie op 175 °C. Breng op smaak met een snuifje zout.
Haal de artisjokken en het mosterdblad door de vinaigrette. Hak de walnoten grof. Werk af met het mosterdzaad.

Venkel uit de oven met salie en citrus

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

2 venkelknollen
2 tot 3 eetlepels dederolie of zonnebloemolie
enkele takken tijmbloesem
enkele blaadjes paarse of groene salie
de schil en het sap van 1 sinaasappel
de schil en het sap van 1 citroen

peper
fleur de sel

Bereiding
Verwarm de oven voor op 160 °C.
Was de venkelknollen en snijd ze in vieren. Leg ze in een ovenschaal en druppel er de olie over. Leg de tijmbloesem, de salie en de stukken sinaasappel- en citroenschil bij de venkel. Kruid met versgemalen peper en fleur de sel.
Giet er het sinaasappel- en citroensap over. Dek de schaal af met een deksel of aluminiumfolie en zet 30 minuten in de voorverwarmde oven.

Koolrabisalsa met jonge schapenkaas

Serveer deze salsa in een grote kom of hol de koolrabi's uit en vul ze met salsa. Gebruik een parisiennelepeltje of een uitsteekring om het binnenste uit de koolrabi's te halen.

Ingrediënten voor 4 personen

4 kleine of 2 grote, rode of groene koolrabi's
3 lente-uien
60 g blonde rozijnen
8 gekonfijte tomaten*
het sap van 1 citroen
2 eetlepels zonnebloemolie
peper
zout
een mespunt piment d'Espelette
100 g jonge schapenkaas
plukjes tuinkers

Bereiding
Schil de koolrabi's (of hol ze uit) en snijd het vruchtvlees in een fijne brunoise.
Snipper de lente-uien fijn. Hak de rozijnen en de tomaten in kleinere stukken.
Meng de koolrabi's met de lente-uien, de rozijnen, de tomaten, het citroensap en de olie.
Breng op smaak met versgemalen peper, zout en piment d'Espelette.
Verbrokkel de schapenkaas op een bakplaat en zet even onder een hete ovengrill. Strooi hem warm over de koolrabisalsa. Werk af met plukjes tuinkers.

Gegrild eekhoorntjesbrood met krokante ui en zuring

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

500 g eekhoorntjesbrood
2 dl knoflookolie*
peper
zout
1 bussel groene zuring
fleur de sel
za’atar

Gefrituurde ui:
1 rode ui
1 dl melk
100 g bloem
arachideolie om te frituren

Bereiding
Frituur eerst de ui. Verwarm de arachideolie tot 175 °C. Pel de ui en snijd hem in ringen. Haal hem door de melk en dan door de bloem. Bak de uienringen goudbruin en krokant in de olie. Laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi ze met zout.
Maak het eekhoorntjesbrood schoon en haal de paddenstoelen door 5 eetlepels knoflookolie.
Kruid met versgemalen peper en zout en gril ze in een hete grillpan. Zet 2 minuten onder de ovengrill op 180 °C.
Mix de resterende knoflookolie met een halve bussel zuring. Giet door een koffiefilter.
Serveer het gegrilde eekhoorntjesbrood met de gefrituurde uienringen, de resterende zuringblaadjes en wat zuringolie. Werk af met fleur de

sel, versgemalen peper en za’atar.

Gestoofd eekhoorntjesbrood met laurier

Ingrediënten voor 4 personen

600 g eekhoorntjesbrood
100 g boter
peper uit de molen
zout
2 grote takken laurier
2 sjalotten

2 tenen knoflook
1 dl witte wijn
fleur de sel

Bereiding
Maak het eekhoorntjesbrood schoon en bak het in 20 gram boter. Kruid met versgemalen peper en zout. Leg er de takken laurier bij. Pel de sjalotten en de knoflook. Snijd de sjalotten in ringen en de knoflook in plakjes. Laat ze 1 minuut meestoven zodat ze een bite houden. Blus met witte wijn en doe er de rest van de boter in kleine blokjes bij terwijl je de pan ronddraait.
Schep het eekhoorntjesbrood op een schaal en werk af met fleur de sel. Geef er de jus bij om brood in te soppen.

Aardpeer in de schil

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

8 grote aardperen
1 dl zonnebloemolie
2 jeneverbessen
2 tenen knoflook, gekneusd
2 blaadjes laurier
4 takken tijm
2 kruidnagels
2 steranijs
jonge takken tijm

Bereiding
Schrob de aardperen goed schoon met een groenteborstel onder stromend water en snijd ze in de lengte in tweeën.
Giet de olie in een grote, metalen ovenschaal en leg er de aardperen in met de snijkant naar beneden. Kneus de jeneverbessen in de vijzel. Doe de knoflook, de jeneverbessen, de laurier, de tijm, de kruidnagels en de steranijs bij de aardperen en laat sudderen op een laag vuur. Draai de aardperen na 10 minuten om en laat ze nog eens 15 minuten sudderen.
Haal de kruiden uit de pan, maar laat de knoflook liggen. Werk de aardperen af met jonge takken tijm.

Pompoen met pompoenhummus en pompoenolie

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

250 g kikkererwten
1 butternutpompoen
1 teen knoflook
2,5 dl zonnebloemolie
1,5 liter groentebouillon*
piment d'Espelette
peper
zout
een mespunt komijnpoeder
een handvol pompoenpitten

Bereiding
Laat de kikkererwten een nacht weken in water.
Schil de pompoen en snijd hem in vieren. Gebruik de helft voor de hummus, een vierde voor de olie en snijd een vierde in stukken.

Pompoenolie:
Snijd een vierde pompoen in kleine stukken. Kneus en pel de knoflook. Bak de pompoen en de knoflook in een eetlepel olie tot ze karamelliseren.
Verwarm de rest van de olie tot 60 °C. Giet de warme olie over de pompoen en laat 4 uur trekken. Mix de olie met de pompoen in de blender en giet door een koffiefilter.

Hummus:
Laat de kikkererwten 30 minuten garen in groentebouillon. Doe er de helft van de pompoen bij en laat 15 minuten verder garen.

Haal de kikkererwten en de pompoen uit de kookpot, maar bewaar het kookvocht. Mix in de blender tot hummus en voeg eventueel wat kookvocht toe als de hummus te droog is. Breng op smaak met piment d'Espelette, zout, peper, zout, komijnpoeder en een scheut pompoenolie.

Afwerking:
Snijd een vierde pompoen in stukken en kook ze 15 minuten in het bewaarde kookvocht of in groentebouillon.
Rooster de pompoenpitten in een pan zonder vetstof.
Doe de pompoenhummus in een schaal. Giet er veel pompoenolie over en leg er de stukken pompoen op. Zet de schaal onder de hete ovengrill tot de stukken pompoen gekleurd zijn. Serveer de hummus met gegrilde pompoen warm.

Geroosterde pompoen

Ingrediënten voor 4 personen

1 butternut (flespompoen)
8 jeneverbessen
6 steranijs
6 takken citroentijm
4 tenen knoflook
3 takken rozemarijn
fleur de sel
peper
80 g boter

Bereiding
Verwarm de oven voor op 165 °C.
Snijd de pompoen in stukken zonder hem te schillen, maar verwijder de pitten.
Leg de stukken pompoen in een ovenschaal met de jeneverbessen, de steranijs, de citroentijm, de gekneusde knoflook, de rozemarijn, fleur de sel en versgemalen peper.
Smelt de boter op een zacht vuur en zorg dat ze niet schuimt. Laat de wei naar beneden zakken en giet de geklaarde boter over de pompoen.
Dek af met een deksel of aluminiumfolie en laat 50 minuten garen in de oven.

Gegrilde aardpeer en chips van aardpeer met mosterdzaad

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

Chips van aardpeer:
1 aardpeer
5 dl arachideolie
fijn zout

Gegrilde aardperen:

8 aardperen
750 ml groentebouillon*

Afwerking:
1 rode ui, in fijne ringen
mosterdzaad*
groene kruiden, bijvoorbeeld dille, jong Grieks basilicum, vogelmuurkruid

Bereiding
Schrob de aardpeer voor de chips schoon en snijd ze met een mandoline in heel dunne plakjes. Verwarm de olie tot 180 °C en bak de aardpeerchips goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Strooi er wat fijn zout over.
Schrob de aardperen om te grillen schoon. Kook ze in hun geheel gaar in de groentebouillon.
Haal ze uit de bouillon en snijd ze in de lengte in tweeën.
Verhit een grillpan op een hoog vuur en bak de aardperen kort op de snijkant zonder vetstof. Werk de gegrilde aardperen af met de chips van aardpeer, het mosterdzaad, de uienringen en de groene kruiden.

Gekonfijte sjalotten

Ingrediënten voor 4 personen

8 lange Franse sjalotten
1/2 bol knoflook
2 kaneelstokken
8 jeneverbessen
8 steranijs
8 kruidnagels
peper
fleur de sel
2,5 dl zonnebloemolie
2,5 dl olijfolie
1 eetlepel lokale honing

Bereiding
Haal de losse, droge schil van de sjalotten, maar pel ze verder niet. Snijd de bol knoflook overlangs in tweeën.
Doe de sjalotten in een gietijzeren pan met de knoflook, de kaneel, de jeneverbessen, de steranijs, de kruidnagels, versgemalen peper en fleur de sel. Giet er de olie bij tot alles onderstaat. Verwarm en laat ongeveer 40 minuten konfijten op een zacht vuur. Aanvankelijk gebeurt er niets, maar zodra het vocht uit de sjalotten komt, zie je kleine luchtbellen ontsnappen. Als er geen luchtbellen meer bovenkomen, zijn de sjalotten doordrongen van olie en zacht gekonfijt. Snijd de sjalotten in de lengte in tweeën. Serveer ze en sprenkel er de honing over.

Sjalotten à la Milanaise

Ingrediënten voor 4 personen

8 grote sjalotten
1 teen knoflook
1 stengel selderij, in heel kleine blokjes
1 grote wortel, in heel kleine blokjes
50 g boter
6 blaadjes salie
1 liter opgelegde tomaten*
2 dl witte wijn
peper
zout
bonte salie (optioneel)

Gremolata:
2 tenen knoflook
1 bussel bladpeterselie
enkele takken kervel
2 takken dragon
de geraspte schil van 2 biocitroenen

Bereiding
Haal de buitenste twee lagen van de sjalotten, maar laat de wortels zitten zodat ze niet uit elkaar vallen. Pel en snipper de knoflook. Kleur de sjalotten in de boter en laat de knoflook meebakken. Voeg er de selderij- en wortelbrunoise aan toe.
Doe er de gesnipperde salie en de opgelegde tomaten bij. Blus met de witte wijn.
Laat 1 uur garen op een heel zacht vuur. De tomaten verdwijnen in de saus en de sjalotten worden helemaal gaar. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Gremolata:
Pel en snipper de knoflook heel fijn. Snipper de blaadjes van de peterselie, de kervel en de dragon. Meng de knoflook en de kruiden met de citroenzeste.
Strooi de gremolata vlak voor het serveren over de getomateerde

sjalotten. Werk af met bonte salie.

Frieten en chips van schorseneren met schorsenerendip

Ingrediënten voor 4 personen

1 kg schorseneren
1/2 citroen
1 liter melk

2 blaadjes laurier
zout
arachideolie om te frituren
50 g bloem
2 eiwitten
50 g paneermeel

Schorsenerendip:
2 gare schorseneren (apart gehouden – zie recept)
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel vocht van de kappertjes
1 grote augurk
enkele druppels worcestershiresaus
enkele druppels tabasco
5 eierdooiers
2 eetlepels mosterd
1 dl zonnebloemolie

Bereiding
Schrob 250 gram schorseneren met een groenteborstel onder stromend water, maar schil ze niet. Snijd ze met een dunschiller in lange repen en was ze zodat het meeste zetmeel verwijderd is.
Was de rest van de schorseneren en schil ze. Snijd ze in het formaat van dikke frieten.
Houd twee schorseneren apart voor de dip.
Pers de halve citroen uit in de melk. Leg de uitgeperste citroen ook in de melk. Breng aan de kook met de laurier en een snuif zout.
Kook de schorseneren gaar in de melk.

Schorsenerendip:
Stoom de apart gehouden twee schorseneren gaar in een stoompan. Doe ze in de blender met de kappertjes, het kappertjesvocht, de fijngesnipperde augurk, enkele druppels worcestershiresaus en tabasco. Doe er de eierdooiers en de mosterd bij en mix tot een gladde saus terwijl je er de olie bij giet.

Afwerking:
Frituur de in repen gesneden schorseneren op 165 °C goudbruin in

arachideolie. Laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout. Haal de gekookte schorseneren eerst door de bloem, dan door het eiwit en ten slotte door het paneermeel. Frituur ze goudbruin op 175 °C. Laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout. Serveer de gepaneerde schorseneren en de schorsenerenchips met de schorsenerendip.

Schorseneren met eierbottarga

Ingrediënten voor 4 personen

1 kg schorseneren
1/2 citroen
1 liter melk
2 blaadjes laurier
zout
80 g geklaarde boter*
peper
rodebietenblad
eierbottarga*

Bereiding
Was de schorseneren en schil ze niet te netjes.
Pers de halve citroen uit in de melk. Leg de uitgeperste citroen ook in de melk. Breng aan de kook met de laurier en een snuif zout. Kook er de schorseneren in gaar.
Bak de gare schorseneren in de geklaarde boter. Kruid met versgemalen peper.
Strooi er de eierbottarga over. Werk af met rodebietenblad.

Gepofte savooi uit de oven

Ingrediënten voor 4 personen

1 savooikool
4 sjalotten, in stukken
5 cm gember, gesnipperd
peper
zout
50 g geklaarde boter*
1 dl groentebouillon*

Bereiding
Verwarm de oven voor op 175 °C.
Verwijder de buitenste bladeren van de savooi en snijd het binnenste in achten. Leg de stukken in een grote ovenschaal.
Strooi de sjalotten en de gember over de savooikool en kruid met peper en zout.
Giet de geklaarde boter en de groentebouillon over de kool. Zet een deksel op de schaal of dek af met aluminiumfolie. Zet de savooi afhankelijk van de dikte 35 à 45 minuten in de voorverwarmde oven.
Haal de schaal uit de oven en verwijder alle aromaten. Brand de stukken savooi met een bunsenbrander mooi bruin.

Kort gewokte rodekool met verse kaas, blonde rozijnen en basilicum

Ingrediënten voor 4 personen

2,5 dl zonnebloemolie
1 kaneelstok
1 kleine rodekool
1/2 zoete Spaanse chilipeper
8 jeneverbessen
4 steranijs

2 kruidnagels
2 eetlepels blonde rozijnen
de schil van 1/2 biocitroen
de schil van 1/2 biosinaasappel
peper
zout
100 g jonge verse kaas
jonge basilicumpluksels (bij voorkeur Thais basilicum)
fleur de sel

Bereiding
Maak de avond van tevoren de kaneelolie klaar. Verwarm de olie tot 60 °C en doe er de kaneelstok in. Laat een nacht trekken. Zeef de olie.
Snijd de rodekool in repen van 0,5 centimeter. Snijd de chilipeper in ringen.
Verhit een scheut kaneelolie in de wok. Bak de rodekool kort met de chilipeper, de jeneverbessen, de steranijs, de kruidnagels, de blonde rozijnen en de citroen- en sinaasappelschil. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Werk af met verkruimelde kaas, basilicumpluksels en een snuif fleur de sel.

Gekonfijte en gebakken prei met tijm

Ingrediënten voor 4 personen

4 stengels jonge prei
1 dl geklaarde boter*
3 eetlepels witte wijn
5 takken tijm
5 takken citroentijm
2 teentjes knoflook
peper

fleur de sel
1 tak jonge tijm, gesnipperd

Bereiding
Verwarm de oven voor op 165 °C.
Was de prei heel grondig zodat alle zand verwijderd is, zowel aan de wortels als aan het loof. Leg de prei in een ovenschaal en giet er de geklaarde boter en de witte wijn over. Doe er de tijm, de citroentijm, de gekneusde knoflook, versgemalen peper en fleur de sel bij. Zet een deksel op de schaal of dek af met aluminiumfolie en laat 40 minuten garen in de voorverwarmde oven.
Haal de stengels prei uit de schaal en snijd ze in ongelijke stukken. Doe maar rock-'n-roll: overlangs in tweeën, in stukken, in plakjes…
Verhit een pan met antiaanbaklaag op een hoog vuur en bak de prei tot hij donker en krokant is en een geroosterde smaak heeft.
Strooi wat gesnipperde tijm over de prei.

Gesmoord witlof met citrus

Ingrediënten voor 4 personen

12 stronken jong witlof
3 tenen knoflook
de schil van 1 biosinaasappel
de schil van 1 biocitroen
de schil van 1 biolimoen
1 bussel citroentijm
0,5 dl witte wijn
70 g boter
fleur de sel
peper
5 steranijs
5 jeneverbessen
10 zwartepeperbollen
nootmuskaat

Bereiding
Maak het witlof schoon en leg het in een gietijzeren pan. Doe er de gepelde knoflook, de citrusschillen, de citroentijm, de witte wijn en de boter bij. Kruid met fleur de sel, versgemalen peper, de steranijs, de jeneverbessen, de peperbollen en versgeraspte nootmuskaat.
Leg een vel boterpapier op het witlof en druk goed aan.
Laat 15 tot 20 minuten sudderen op een laag vuur. Het witlof moet gaar zijn.

Aardpeer met wortel, graanmosterd en dragon

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

700 g aardperen
6 dl groentebouillon*
8 jonge wortelen
6 eetlepels olijfolie
1 teen knoflook, gesnipperd
peper
zout
3 eetlepels graanmosterd

5 takken bladpeterselie, gesnipperd
7 takken dragon, gesnipperd
4 eetlepels kappertjes
het sap van 1 limoen
maldonzout

Bereiding
Schil de aardperen en kook ze beetgaar in de groentebouillon.
Schil de wortelen en snijd ze overlangs in tweeën. Meng 2 eetlepels olijfolie met de knoflook en haal er de wortelen door. Breng op smaak met peper en zout. Gril de wortelen in een grillpan.
Verhit de rest van de olijfolie en stoof de aardperen. Doe er de graanmosterd, de bladpeterselie, de dragon en de kappertjes bij. Breng op smaak met limoensap, peper en maldonzout.

Gestoofde andijvie met asperges, lente-uien en buffelmozzarella

Ingrediënten voor 4 personen

1 bussel Mechelse asperges
1 bussel lente-uien
25 ml lokale honing
1 andijvie
1 lange sjalot, gesnipperd
2 eetlepels daslookolie*
10 g daslook
1 rode ui
peper
zout
2 bollen buffelmozzarella
1 bakje tuinkers

Bereiding
Schil de asperges en verwijder het vezelige uiteinde. Kook ze in 3 minuten beetgaar in gezouten water. Maak de lente-uien schoon en blancheer ze 2 minuten in water. Snijd ze overlangs in tweeën en gril ze zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Besprenkel met de honing.
Was de andijvie en verwijder de buitenste bladeren.
Stoof de sjalot kort in de daslookolie. Doe er de andijvie en de resterende daslook bij. Breng op smaak met peper en zout.
Snijd de rode ui in halvemaantjes. Leg de gestoofde andijvie in een schaal met de asperges, de lente-uien, de rode ui, de buffelmozzarella en de tuinkers. Werk af met daslookolie en breng op smaak met

versgemalen peper en zout.

Bloemkool, romanesco en broccoli met dip van tomaten en sesamzaad

Ingrediënten voor 4 personen

1/2 bloemkool
1/2 romanesco
1/2 broccoli

4 eetlepels druivenpitolie
20 g gember, gesnipperd
2 tenen knoflook, gesnipperd
2 sjalotten, gesnipperd
6 takken tijm, in grove stukken
6 takken dragon, in grove stukken
40 g boter
peper
zout
3 eetlepels sesamzaad + extra
1 chilipeper, gesnipperd
1 eetlepel olijfolie
8 kerstomaten
1 mango

Bereiding
Snijd de bloemkool, de romanesco en de broccoli in roosjes. Blancheer ze 2 minuten in gezouten water en koel af in ijswater zodat ze hun kleur houden.
Verhit de druivenpitolie in een grote pan. Stoof de kolen 3 minuten met de gember, de helft van de knoflook en de helft van de sjalotten. Kruid met de tijm en de dragon. Doe er de boter bij. Breng op smaak met peper en zout.
Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Stoof de chilipeper samen met de resterende knoflook en de sjalotten in de olijfolie. Doe er de kerstomaten bij. Laat inkoken. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in stukken. Mix het tomaten-mangomengsel in de blender tot coulis en laat afkoelen.
Doe de kolen in een schaal en serveer met de tomaten-mangocoulis. Werk af met geroosterd sesamzaad.

Lamsoor met bonen, zeekraal en krokant roggebrood

Ingrediënten voor 4 personen

100 g boterbonen
100 g prinsessenbonen
100 g peulen
100 g tuinbonen
1 rode ui, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
40 g lamsoor
40 g zeekraal

peper
zout
50 g boter
4 takken tijm, gesnipperd
5 takken dragon, gesnipperd
1 dl groentebouillon*
120 g krokant roggebrood*

Bereiding
Maak de boterbonen, prinsessenbonen en peulen schoon en blancheer ze 2 minuten beetgaar in gezouten water. Laat ze in ijswater afkoelen.
Haal de tuinbonen uit de peul en blancheer ze 3 minuten in gezouten water. Leg ze in ijswater.
Snijd de boterbonen in kleine stukjes. Verwijder het vlies van de tuinbonen.
Stoof de ui en de knoflook in de olijfolie. Doe er de boter-, prinsessen- en tuinbonen bij, samen met de lamsoor en de zeekraal. Breng op smaak met versgemalen peper en een snuifje zout. Doe er de boter bij en kruid met tijm en dragon. Blus met de groentebouillon.
Leg alles in een schaal. Trek de peultjes open en leg ze erbij. Werk af met krokant roggebrood.

Spitskool met cantharellen en Zeeuwse algen

Ingrediënten voor 4 personen

1 spitskool
20 g boter
1 sjalot, gesnipperd
1 teen knoflook, gekneusd
100 g zeewier of algen, gesnipperd
150 g cantharellen
4 eetlepels olijfolie
peper
zout
1 eetlepel wittewijnazijn
een handvol kervel of vogelmuurkruid

Bereiding
Blancheer de buitenste, grote bladeren van de spitskool 1 minuut in gezouten water. Leg ze in ijswater zodat ze mooi groen blijven.
Snijd de rest van de spitskool fijn en stoof ze in de boter met de sjalot en de knoflook. Haal de knoflook uit de pan.
Meng de algen door de helft van de spitskool en doe het mengsel op de grote koolbladeren.
Rol strak op.
Laat de resterende kool helemaal zacht stoven en mix in de blender met 30 gram boter.
Borstel de cantharellen schoon en bak ze in de olijfolie. Kruid met peper uit de molen en zout.
Blus met de wittewijnazijn.
Leg de cannelloni van spitskool op de borden. Doe er de crème van spitskool en de cantharellen bij. Werk af met plukjes kervel of

vogelmuurkruid.

Pastinaak met bloemkoolcrème, lente-uien en mosterdzaad

Ingrediënten voor 4 personen

1 bloemkool
5 dl melk
5 dl room
4 steranijs
de geraspte schil van 1 biolimoen
peper
zout
2 pastinaken
2 eetlepels olijfolie
6 jeneverbessen
arachideolie
2 lente-uien
5 eetlepels lokale honing
50 g mosterdzaad*
1/2 bussel waterkers

Bereiding
Verwijder de bladeren van de bloemkool en snijd ze in grote stukken. Kook ze gaar in de melk met de room en de steranijs. Haal de steranijs uit de kookpan.
Giet de bloemkool door een zeef, maar vang het kookvocht op. Mix de bloemkool in de blender met 4 eetlepels kookvocht. Breng op smaak met de limoenzeste, versgemalen peper en zout.
Schil de pastinaken en snijd ze in de lengte in tweeën. Bewaar een halve pastinaak en kook de rest beetgaar in gezouten water.
Mix de jeneverbessen fijn met de olijfolie.
Wentel de drie halve pastinaken door de jeneverbessenolie en gril ze

in een grillpan. Breng op smaak met peper en zout.
Snijd de resterende pastinaak in chips met een mandoline. Verwarm de arachideolie tot 180 °C en frituur de pastinaakchips goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier en strooi er wat fijn zout over.
Maak de lente-uien schoon en blancheer ze 2 minuten in gezouten water. Snijd ze overlangs in tweeën. Bak ze zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag en druppel er de honing over. Kruid met peper en zout.
Leg de pastinaak op een schaal en doe er de lente-uien, de pastinaakchips en de bloemkoolcrème bij. Werk af met mosterdzaad en plukken waterkers.

Zoete aardappelen met linzen, blauwe kaas en mosterdblad

Ingrediënten voor 4 personen

200 g linzen
3 zoete aardappelen
peper
zout
5 cm gember, gesnipperd
4 eetlepels olijfolie
5 dl groentebouillon*
30 g boter
2 sjalotten, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
1 tak dragon, gesnipperd
1/2 bussel koriander, gesnipperd
piment d'Espelette
60 g blauwe kaas
een handvol mosterdblad
1/2 bussel waterkers

Bereiding
Week de linzen 30 minuten in water.
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Boen de zoete aardappelen schoon en snijd ze in gelijke stukken. Leg ze in een ovenschaal en kruid ze met peper en zout. Doe er de gember bij en druppel er de olijfolie over. Zet een deksel op de schaal of dek af met aluminiumfolie. Zet 30 minuten in de voorverwarmde oven.
Giet de linzen af en kook ze beetgaar in de groentebouillon. Roer er de boter, de sjalotten, de knoflook, de dragon en de koriander door.

Kruid met piment d’Espelette.
Snijd de blauwe kaas in stukken.
Leg de gepofte zoete aardappelen op een schaal met de linzen en de kaas. Werk af met mosterdblad en waterkers.

Roodlof met gebakken vijgen, zeekool en geitenkaas

Ingrediënten voor 4 personen

4 stronken roodlof
4 vijgen
1 sjalot, gesnipperd

1 eetlepel rodewijnazijn
1 dl zonnebloemolie
100 g geitenkaas (bijvoorbeeld
van Polle uit de Kempen)
enkele takken tijm, gesnipperd
125 g jonge zeekool of erwtasperges
rode melde of een ander tuinkruid
peper
fleur de sel

Bereiding
Trek de bladeren van het roodlof. Halveer de vijgen en bak ze met de snijkant naar beneden zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag tot ze er gekaramelliseerd uitzien, ruiken en smaken. Haal de vijgen uit de pan en houd ze apart.
Doe de sjalot, de azijn en de zonnebloemolie in de pan met het vijgensap en roer alles goed los. Giet de lauwe vinaigrette over het roodlof. Leg er de gebakken vijgen en de verkruimelde geitenkaas bij. Werk af met tijm, jonge zeekool of erwtasperges en rode melde. Kruid met peper en fleur de sel.

Gratin en puree van zoete aardappel met spruiten, gepofte quinoa en salie

Ingrediënten voor 4 personen

2 kg zoete aardappelen
6 takken salie, gesnipperd
6 takken tijm, gesnipperd
2 tenen knoflook, gesnipperd
1 dl room
peper
zout
5 dl melk
1 tak rozemarijn
2 steranijs
piment d'Espelette
200 g spruiten
het sap van 1/2 limoen
1 eetlepel druivenpitolie
gepofte quinoa*

Bereiding
Schil de zoete aardappelen.
Verwarm de oven voor op 165 °C. Snijd drie vierde van de aardappelblokken in fijne plakjes met de mandoline. Leg ze in een ovenschaal en doe er de salie, de tijm en de knoflook bij. Giet er de room over en breng op smaak met peper en zout. Zet 40 minuten in de oven.
Kook de rest van de zoete aardappelen gaar in de melk met de rozemarijn en de steranijs. Zeef de snijresten en haal de rozemarijn

en de steranijs weg. Mix in de blender met enkele eetlepels van het kookvocht. Breng op smaak met piment d'Espelette en zout.
Haal de blaadjes van de spruiten en blancheer ze 30 seconden in gezouten water. Leg meteen in ijswater. Laat ze uitlekken en breng op smaak met peper, zout, het limoensap en de druivenpitolie. Snijd de gratin van zoete aardappel in porties en serveer met de salade van spruiten, de crème van zoete aardappel en de gepofte quinoa.

Rode puntpaprika gevuld met zilverui en kerstomaat

Ingrediënten voor 4 personen

5 eetlepels olijfolie + extra
1 tijmplant in bloei, de takken fijngehakt en de bloesems apart
2 takken rozemarijn
zout
peper
de geraspte schil van 1 biocitroen
150 g zilveruien
250 g kerstomaten
3 eetlepels lokale honing
fleur de sel
2 rode puntpaprika's

Bereiding
Verwarm de olijfolie tot 80 °C. Leg er tien takken tijm en de rozemarijn in. Doe er zout, peper en de citroenzeste bij. Dek af en laat afkoelen. Giet de tijmolie door een fijne zeef.
Blancheer de zilveruien 2 minuten in gezouten water. Pel en halveer ze. Gril ze zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Verwarm de oven voor op 70 °C.
Maak met een scherp mes een kruisje in de kerstomaten. Dompel ze 10 seconden in kokend water. Koel ze af in ijswater en pel.
Leg de kerstomaten in een ovenschaal en druppel er de honing en olijfolie over. Kruid met peper, zout, fleur de sel en tijm. Zet ze 20 minuten in de oven.
Brand de rode puntpaprika's met een bunsenbrander en schraap het vel weg met een scherp mes. Halveer ze overlangs en verwijder de

zaden en zaadlijsten.
Vul de paprika’s op met zilveruien en kerstomaten. Druppel er wat van de tijmolie over. Werk af met tijmbloesem.

Gepofte wortelen met geitenkaas en wasabi-er wten

Ingrediënten voor 4 personen

10 paarse wortelen
1/2 bol knoflook
6 takken tijm
4 blaadjes laurier
4 steranijs
6 kruidnagels
peper
fleur de sel
4 eetlepels olijfolie
1 lange Franse sjalot, in ringen
1 dl melk
50 g bloem
5 dl arachideolie
60 g wasabi-erwten
120 g jonge geitenkaas
1 bussel jonge waterkers

Bereiding
Verwarm de oven voor op 160 °C.
Schrob de wortelen schoon met een groenteborstel onder stromend water. Leg ze in een ovenschaal of op een bakplaat met de knoflook, de tijm, de laurier, de steranijs en de kruidnagels. Kruid met peper en fleur de sel. Druppel er de olijfolie over. Zet een deksel op de schaal of dek af met aluminiumfolie en laat 70 minuten poffen in de oven.
Haal de sjalotringen door de melk en vervolgens door de bloem. Verwarm de arachideolie tot 165 °C en frituur de ringen goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Klop met een hard voorwerp de wasabi-erwten in stukjes.
Snijd de gepofte wortelen in vieren, leg ze op een schaal en verkruimel er de geitenkaas over.
Leg er de waterkers, de crumble van wasabi-erwten en de krokante sjalotringen op. Werk af met fleur de sel en peper.

Aardpeer met gebakken vijgen, linzen en tomaat

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

750 g aardperen
9,5 dl groentebouillon*
5 eetlepels olijfolie + extra
12 kerstomaten
125 g linzen
zout
4 vijgen
2 sjalotten, gesnipperd
4 takken marjolein, gesnipperd
4 takken jonge tijm, gesnipperd
60 g boter
2 takken rozemarijn
de schil van 1/2 citroen

Bereiding
Schil de aardperen en kook ze beetgaar in 6 deciliter groentebouillon. Verhit de olijfolie in een pan en pof de tomaten 30 seconden tot de schil barst. Laat ze afkoelen tot kamertemperatuur en verwijder de schil.
Week de linzen 30 minuten in water op kamertemperatuur. Kook ze 7 minuten in de rest van de groentebouillon. Giet af en laat uitlekken. Snijd de vijgen in vieren en bak ze op de snijkanten zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Stoof de sjalotten in een beetje olijfolie. Doe er de aardperen bij en kruid met marjolein en tijm. Doe de linzen in de pan met de boter en de takken rozemarijn en laat 3 minuten meestoven op een laag vuur. Serveer de aardperen met de linzen, de tomaten en de vijgen. Werk af met citroenzeste.

Aardpeer in de schil met zwarte olijven, uien en walnoot

Ingrediënten (vegan)

750 g aardperen
3 eetlepels olijfolie
3 blaadjes laurier
2 steranijs
10 jeneverbessen
1/2 bol knoflook
10 takken tijm
6 kruidnagels
peper
fleur de sel
8 walnoten
1 rode ui
1 zoete ui
12 zwarte olijven, ontpit
50 g crème van gefermenteerde knoflook*
3 eetlepels gedroogde veenbessen

Bereiding
Schrob de aardperen schoon met een groenteborstel onder stromend water. Snijd ze in tweeën.
Giet de olijfolie in een pan. Leg er de aardperen in met de snijkant naar beneden. Bedek met de laurier, de steranijs, de jeneverbessen, de knoflook, de tijm en de kruidnagels. Kruid met peper en fleur de sel. Dek de pan af met aluminiumfolie. Druk de folie tegen de aardperen, maar zorg dat de zijkanten wat openblijven. Laat de aardperen 25 minuten stoven op een laag vuur.

Hak de walnoten grof.
Snijd de rode en de zoete ui in dunne ringen met een mandoline of een scherp mes.
Leg de aardperen in een schaal. Werk af met de olijven, de crème van gefermenteerde knoflook, de uienringen, de gedroogde veenbessen en de walnoten.

Artisjokken met lauwe pistou

Ingrediënten voor 4 personen

4 paarse artisjokken Violette de Provence
100 g oude kaas (bijvoorbeeld Oud Brugge), geraspt
4 jonge venkelknollen
enkele takken kervel
pistou van tomaat*
1 bussel jonge Griekse basilicum
bloesem van roomse kervel

Bereiding
Snijd 2 centimeter van de top van de artisjokken. Neem de artisjok bij de steel en snijd de twee rijen buitenste bladeren weg. Schil de voet en snijd ongeveer 1 centimeter weg. Breng gezouten water aan de kook. Doe de artisjokken in de kookpan en leg er een bord of ander gewicht op zodat ze niet bovendrijven. Kook in 6 minuten beetgaar.
Verwarm de oven op 200 °C.
Leg een vel bakpapier op een bakplaat. Schep de geraspte kaas op het bakpapier. Zet 8 minuten in de voorverwarmde oven. Haal uit de oven en laat afkoelen. Breek de kaas in stukken.
Snijd de venkel in flinterdunne plakjes met een mandoline.
Leg de warme artisjokken en de venkelplakken in een schaal. Schep er de warme pistou over en werk af met de kaaskoekjes, de kervel, het Grieks basilicum en bloemen van roomse kervel.

Gestoofde primeurbloemkool met gember, sjalot en dragon

Ingrediënten voor 4 personen

1 bloemkool
5 dl melk
5 dl room
1 teen knoflook
35 g gember, geraspt
4 kleine primeurbloemkolen
3 eetlepels boter
3 sjalotten
peper
zout
2 takken dragon, gesnipperd

Bereiding
Verwijder de bladeren van de bloemkool en snijd de kool in stukken.
Breng de melk met de room aan de kook. Doe er de knoflook en 10 gram gember bij. Kook de bloemkool gaar in de melk.
Haal de knoflook uit het kookvocht. Mix de bloemkool met (een deel van) het kookvocht tot een gladde crème in de blender.
Snijd de primeurbloemkolen met loof in tweeën. Kook ze beetgaar in gezouten water.
Snipper twee sjalotten. Stoof ze in de boter en doe er de primeurbloemkolen bij. Breng op smaak met versgemalen peper, zout, de resterende gember en de dragon.
Doe de bloemkoolcrème in een schaal en leg er de primeurbloemkolen op.

Gestoofde snijbonen, prinsessenbonen en boterbonen met marjolein

Ingrediënten voor 4 personen

100 g snijbonen
200 g prinsessenbonen
200 g boterbonen
6 takken marjolein
3 takken dragon

20 g boter
2 sjalotten, in ringen
15 g gember, gesnipperd
peper
zout

Bereiding
Maak de snij-, prinsessen- en boterbonen schoon en blancheer ze 2 minuten in gezouten water. Snijd de snijbonen fijn.
Pluk de blaadjes van de marjolein en de dragon.
Smelt de boter en stoof de sjalotten met de gember. Doe er de bonen bij. Breng op smaak met peper en zout.
Doe er de marjolein en de dragon bij en laat heel kort meestoven.

Oester zwammen met mungbonen, koriander en groene curry

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

100 g gedroogde mungbonen
5 dl groentebouillon*
1 teen knoflook
1 sjalot, gesnipperd
2 eetlepels olijfolie
150 g oesterzwammen
75 g cantharellen
25 g boter
5 g Thaise groene currypasta
3 lente-uien, gesnipperd
5 takken koriander, gesnipperd
peper
fleur de sel

Bereiding
Week de mungbonen 4 uur in water.
Kook de bonen gaar in de groentebouillon met de teen knoflook. Giet af en laat goed uitlekken.
Verwijder de knoflook.
Stoof de sjalot in de olijfolie. Doe er de oesterzwammen en de cantharellen bij. Bak ze goudbruin. Roer de mungbonen en de boter samen met de groene currypasta door de paddenstoelen.
Werk af met de lente-uien, koriander, versgemalen peper en fleur de sel.

Pastinaken met portobello, veenbessen en geitenkaas

Ingrediënten voor 4 personen

5 dl veenbessensap
2 eetlepels lokale honing
zout
5 g agaragar
2 pastinaken
1 liter groentebouillon*
2 eetlepels geklaarde boter*
zout
peper
1 stronk witlof
1 eetlepel sherryazijn
1 eetlepel olijfolie
2 portobello paddenstoelen
2 eetlepels sesamzaad
40 g gedroogde veenbessen
80 g geitenkaas (bijvoorbeeld van Polle)
fleur de sel
2 takken dille
6 takken rodenerfzuring

Bereiding
Breng het veenbessensap aan de kook met de honing en een snuifje zout. Doe er de agaragar bij. Zet de veenbessencrème 4 uur in de koelkast. Mix in de blender.
Schil de pastinaken, snijd ze in vieren en kook ze beetgaar in de groentebouillon. Bak ze in de geklaarde boter. Breng op smaak met zout en versgemalen peper.

Pluk de blaadjes van het witlof. Breng op smaak met de sherryazijn en de olijfolie.
Snijd de portobello's in heel dunne plakken.
Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Leg de pastinaak in een schaal met het witlof, de portobello, de veenbessencrème, de gedroogde veenbessen en de verkruimelde geitenkaas. Werk af met geroosterd sesamzaad, fleur de sel, versgemalen peper, dille en zuring.

Gepofte pompoen met pompoenpuree, gepofte quinoa en bronzen venkel

Ingrediënten voor 4 personen

1 butternutpompoen
fleur de sel
peper
1 teen knoflook, gesnipperd
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels boter
100 g gepofte quinoa*
4 takken bronzen venkel of dille

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Snijd de pompoen in acht gelijke stukken en verwijder de draden en zaden. Leg de stukken pompoen in een ovenschaal. Kruid met fleur de sel, versgemalen peper en knoflook. Besprenkel met olijfolie. Dek af met een deksel of aluminiumfolie en zet 45 minuten in de oven. Haal de laatste 10 minuten het deksel weg.
Mix drie stukken pompoen met de boter. Breng op smaak met peper en zout.
Leg de gepofte pompoen in een schaal. Werk af met pompoenpuree, gepofte quinoa en enkele takken bronzen venkel of dille.

Risotto van spruiten met oude kaas en waterkers

Ingrediënten voor 4 personen

250 g spruiten
2 sjalotten, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
4 eetlepels olijfolie
350 g risottorijst
7 dl groentebouillon*
1 1/2 biolimoenen

60 g boter
100 g oude kaas (bijvoorbeeld van Postel), geraspt
peper
zout
5 dl arachideolie
100 g snelkookrijst
1/2 bussel dille
1/2 bussel waterkers
enkele plukjes kervel

Bereiding
Maak de spruiten schoon. Haal er de buitenste blaadjes af en blancheer ze 30 seconden in gezouten water. Koel meteen in ijswater. Kook de rest van de spruiten 4 minuten in gezouten water. Snijd de spruiten in tweeën.
Stoof de sjalotten en de knoflook in 3 eetlepels olijfolie. Doe er de risottorijst bij en roer om. Giet er de groentebouillon bij, roer los en laat 20 minuten op een zacht vuur sudderen tot de rijst beetgaar is. Doe de gehalveerde spruiten, de geraspte schil en het sap van één limoen, de boter en de kaas bij de risotto. Breng op smaak met peper en zout.
Verwarm de arachideolie tot 175 °C. Pof de snelkookrijst 1 minuut. Laat uitlekken op keukenpapier en strooi er wat fijn zout over.
Breng de spruitenblaadjes op smaak met het sap van een halve limoen, de resterende olijfolie, versgemalen peper en zout.
Leg de spruitenblaadjes op de risotto. Werk af met de gepofte rijst, de dille, de waterkers en de kervel.

TIP: Je kunt de risotto een bijzondere toets geven door er 5 gram groene Thaise currypasta aan toe te voegen.

Gepocheerde eieren met gekonfijte sjalot, compote van ui en krokant roggebrood

Ingrediënten voor 4 personen

6 lange Franse sjalotten
4 steranijs
4 blaadjes laurier
1/2 bol knoflook, gekneusd
6 takken tijm

6 jeneverbessen
6 kruidnagels
1 liter lijnzaadolie
6 zoete uien
1 rode ui
boter
2 eetlepels lokale honing
peper
zout
4 eetlepels azijn
8 eieren, ijskoud
de geraspte schil van 1/2 biocitroen
100 g krokant roggebrood*
1/2 bussel wilde waterkers

Bereiding
Pel de sjalotten en doe ze in een kookpan met de steranijs, de laurier, de knoflook, de tijm, de jeneverbessen en de kruidnagels. Giet er de lijnzaadolie bij en laat 1 uur op een zacht vuur konfijten. Snijd de zoete uien en de rode ui in fijne ringen. Bewaar de rode en één zoete ui voor de afwerking.
Stoof de rest van de uienringen aan in de boter. Giet er 1 deciliter water bij en voeg er de honing aan toe. Laat op een laag vuur sudderen tot alle vocht verdampt is en de uien gaar zijn. Breng de uiencompote op smaak met peper en zout.
Breng 2 liter water aan de kook met de azijn. Maak een draaikolk in het water met behulp van een garde. Breek er één voor één de eieren in en laat ze ongeveer 3 minuten pocheren.
Mix een derde van de compote van zoete ui in de blender met de citroenzeste tot crème.
Schep wat uiencrème op een bord. Leg er de gepocheerde eieren op en wat krokant roggebrood. Snijd de gekonfijte sjalotten in tweeën en leg ze bij de gepocheerde eieren. Werk af met de compote van ui, de rauwe uienringen en de waterkers.

Gestoofd witlof met kikkererwten en zoete ui

Ingrediënten voor 4 personen

300 g kikkererwten
1 liter groentebouillon*
1 teen knoflook, gekneusd
2 takken tijm
9 stronken jong witlof
olijfolie
het sap van 1 citroen
peper
zout
2 zoete uien in zoutkorst (zie recept p. 109)
10 g boter
2 sjalotten
40 g gekonfijte tomaat*
3 takken koriander
1 tak dille

Bereiding
Week de kikkererwten een nacht in water.
Kook de kikkererwten beetgaar in de groentebouillon met de knoflook en de tijm. Laat ze afkoelen tot kamertemperatuur in de bouillon.
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Maak acht stronken witlof schoon en leg ze in een ovenschaal. Druppel er de olijfolie en het citroensap over. Breng op smaak met peper en zout. Dek de schaal af met een deksel of aluminiumfolie en laat 14 minuten garen in de voorverwarmde oven. Verwijder het deksel na 4 minuten.
Snijd de zoete uien in vieren en haal ze uit elkaar.

Giet de kikkererwten door een zeef en verwijder de tijm en de knoflook. Snijd de gekonfijte tomaten in stukken. Stoof de kikkererwten in de boter met één gesnipperde sjalot en de gekonfijte tomaten. Doe er op het laatste de koriander bij en breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Snijd de resterende stronk witlof en de sjalot in ringen. Serveer het gestoofde witlof met het rauwe witlof, de zoete ui en de kikkererwten. Werk af met dille en sjalot.

Wortelen met chermoula

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

1 bussel jonge wortelen, geel en oranje
10 takken citroenmelisse
2 takken munt
10 takken bladpeterselie
6 takken koriander
1 bussel bieslook, gesnipperd
3 lente-uien, gesnipperd
1 teen knoflook
2 biolimoenen
2 eetlepels graanmosterd
6 eetlepels druivenpitolie
peper
zout

Bereiding
Schrob de wortelen goed schoon en kook ze in 4 minuten beetgaar in gezouten water.
Pluk de blaadjes van de citroenmelisse, de munt, de bladpeterselie en de koriander. Mix ze in de blender met het bieslook, de lente-uien, de knoflook, de geraspte schil van de limoenen, de graanmosterd en 4 eetlepels druivenpitolie tot chermoula.
Verwarm de resterende olie en stoof de wortelen. Doe er 4 eetlepels van de chermoula bij. Blus met het sap van 1 limoen en breng op smaak met peper en zout.

Gepofte wortelen met mango, sesam en klaver zuring

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

10 wortelen
1/2 bol knoflook
6 takken tijm
4 blaadjes laurier
4 steranijs
6 kruidnagels
peper
fleur de sel
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels sesamzaad
1 sjalot, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
1/2 chilipeper, gesnipperd
2 eetlepels olijfolie + extra
6 kerstomaten
1 mango
2 takken munt
2 takken bladpeterselie
1 bussel klaverzuring (optioneel)
1 bussel jonge paarse shiso (optioneel)

Bereiding
Verwarm de oven voor op 160 °C.
Schrob de wortelen schoon met een groenteborstel onder stromend water en leg ze in een ovenschaal. Doe er de knoflook, de tijm, de laurier, de steranijs en de kruidnagels bij. Kruid met peper en fleur de sel. Druppel er de olijfolie over en dek af met een deksel of

aluminiumfolie. Laat 70 minuten garen in de voorverwarmde oven.
Snijd de gare wortelen in gelijke stukken.
Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Stoof de sjalot, de knoflook en de chilipeper in de olijfolie. Doe er de kerstomaten bij en laat inkoken. Laat afkoelen tot kamertemperatuur.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees in stukken. Mix het in de blender met de tomaten en het geroosterde sesamzaad.
Verwarm wat olijfolie in een pan. Doe er de gepofte wortelen in en voeg 5 eetlepels van het tomaten-mangomengsel toe.
Pluk de blaadjes van de munt, de bladpeterselie, de klaverzuring en de shiso. Doe de peterselie en de munt in de pan en laat kort meestoven. Werk de wortelen af met klaverzuring en shiso.

Gestoofde komkommer met augurk, kerstomaat en tijm

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

8 jonge komkommers of 1 gewone komkommer
16 verse augurken
1 rode ui
16 kerstomaten
3 eetlepels olijfolie
het sap van 2 citroenen
1 eetlepel wittewijnazijn
peper
fleur de sel
4 takken citroentijm, gesnipperd
8 komkommerbloemen (optioneel)
12 jonge takken tijmbloesem (optioneel)

Bereiding
Snijd de komkommers en de augurken in plakken, balkjes en overlangs in tweeën. Snijd de rode ui in halvemaantjes.
Verwarm een wok op een hoog vuur en stoof de komkommers, augurken en kerstomaten 2 minuten. Ze moeten knapperig blijven.
Blus met het citroensap en de wittewijnazijn. Breng op smaak met versgemalen peper en fleur de sel. Werk af met citroentijm, komkommerbloemen en tijmbloesem.

Tarte tatin van witlof met salade van mosterdblad en schapenkaas

Ingrediënten voor 4 personen

4 stronken witlof
boter
peper
zout
nootmuskaat
2 eetlepels honing
enkele takken tijm
2 vellen bladerdeeg
1 eierdooier
2 handenvol mosterdblad
60 g schapenkaas
1 sjalot, in ringen
2 eetlepels knoflookolie*
1 eetlepel appelazijn

fleur de sel

Bereiding
Snijd het witlof overlangs in tweeën. Zet vier kleine bakvormen of gietijzeren bakpannen op het vuur en laat er de boter goudbruin in kleuren. Leg het witlof met de snijkant naar beneden in de boter. Kruid met versgemalen peper, zout en nootmuskaat. Druppel er wat honing over en leg er de takken tijm op. Laat 10 minuten sudderen op een laag vuur.
Haal de pannen van het vuur en laat afkoelen tot kamertemperatuur.

Verwarm de oven voor tot 190 °C.
Steek rondjes uit het bladerdeeg, ongeveer 2 centimeter groter dan de bakvormen of pannen. Leg ze op het witlof en prik in met een vork.
Klop de eierdooiers los en strijk wat eierdooier over het bladerdeeg.
Bak ze 8 minuten in de voorverwarmde oven.
Haal de tarte tatin uit de oven en laat afkoelen tot kamertemperatuur.
Zet ze op een hoog vuur en draai ze voorzichtig los. Keer ze om op een ovenplaat. Zet nog eens 6 minuten in de oven op 190 °C. Kruid de tarte tatin met peper en – voor de zoetebekken – met wat extra honing.
Meng het mosterdblad met de verkruimelde schapenkaas, de sjalotringen, de knoflookolie en een paar druppels appelazijn. Kruid met peper en zout. Leg de sla op de tarte tatin van witlof en werk af met fleur de sel.

Klassieke hummus met zwarteolijvencrumble

Ingrediënten voor 4 personen

250 g gedroogde kikkererwten
100 g ontpitte zwarte olijven
1 liter groentebouillon*
1 dl tahin
1 dl volle yoghurt
een mespunt komijnpoeder
het sap van 1 citroen
2 eetlepels Belgische mosterd
peper
zout
2 eetlepels knoflookolie*

Bereiding
Laat de kikkererwten een nacht weken in water.
Hak de olijven zo fijn mogelijk. Leg ze op een bakplaat en laat ze 20 minuten drogen op 160 °C. Mix ze fijner in de blender of hak fijn met een mes.
Kook de kikkererwten gaar in de groentebouillon. Mix ze in de blender met de tahin, de yoghurt, het komijnpoeder, het citroensap en de mosterd tot hummus. Voeg wat van het kookvocht toe als de hummus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
Serveer de hummus met de olijvencrumble en enkele druppels knoflookolie.

Aardpeer in de schil met aardpeerchips, yoghurt en tijm

Ingrediënten voor 4 personen

16 grote aardperen
zonnebloemolie
2 jeneverbessen
4 tenen knoflook, gekneusd
2 blaadjes laurier
4 takken tijm
2 kruidnagels
2 steranijs
enkele jonge takken tijm
5 dl arachideolie
zout
5 dl karnemelk
4 takken citroentijm
4 eetlepels volle yoghurt

Bereiding
Schrob acht aardperen goed schoon met een groenteborstel en snijd ze in de lengte in tweeën.
Giet flink wat olie in een grote, metalen ovenschaal en leg er de aardperen in met de snijkant naar beneden. Kneus de jeneverbessen in de vijzel.
Doe de knoflook, de jeneverbessen, de laurier, de tijm, de kruidnagels en de steranijs bij de aardperen en laat sudderen op een laag vuur.
Draai de aardperen na 10 minuten om en laat ze nog eens 15 minuten sudderen.
Haal de kruiden uit de pan, maar laat de knoflook liggen. Werk af met jonge takken tijm.
Schrob twee aardperen schoon en snijd ze in heel dunne plakjes met de mandoline.
Verwarm de olie tot 180 °C en bak de aardpeerchips goudbruin. Laat

ze uitlekken op keukenpapier.
Strooi er wat fijn zout over.
Schil zes aardperen. Breng de karnemelk aan de kook met de citroentijm en een snuif zout. Kook er de aardperen in gaar. Haal ze uit het kookvocht en mix in de blender tot een gladde crème. Laat afkoelen en roer er de yoghurt door.
Serveer de aardperen in de schil met de aardpeerchips. Leg er de tijm en de tenen knoflook van de gepofte aardperen bij. Werk af met de crème van aardperen.

Hopscheuten met gepocheerd ei en carpaccio van portobello's

Ingrediënten voor 4 personen

8 dunne sneetjes zuurdesembrood
2 eetlepels knoflookolie*
fleur de sel
250 g hopscheuten
boter
1 sjalot, gesnipperd
1 teen knoflook, heel fijn gesnipperd
peper
zout
2 dl room
1 liter water
2 eetlepels azijn
4 eieren
enkele takken kervel
6 portobello's
4 handenvol mosterdblad
4 theelepels mosterdzaad*
80 g oude kaas (bijvoorbeeld Oud Brugge)

de geraspte schil van 1 citroen
mosterdpoeder

Bereiding
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Bedek een bakplaat met bakpapier. Leg er het brood op en druppel er de knoflookolie over. Kruid met fleur de sel en dek af met een tweede vel bakpapier. Zet een tweede bakplaat of een ander gewicht op het brood. Bak in 8 minuten krokant in de voorverwarmde oven.
Stoof de hopscheuten in de boter met de sjalot en de knoflook. Kruid met peper en zout en giet er de room bij.
Breng het water aan de kook met de azijn. Maak met een garde een kolk in het water. Breek er de eieren in en laat 4 minuten pocheren. Haal de eieren uit het water met een schuimspaan en leg ze op de hopscheuten. Werk af met plukjes kervel en krokant zuurdesembrood.
Snijd de portobello's in flinterdunne plakken met een mandoline. Leg ze op een schaal en doe er het mosterdblad en het mosterdzaad bij. Rasp er de kaas over en werk af met enkele druppels knoflookolie, wat citroenzeste en mosterdpoeder.

Rode biet in de schil met zure room

Ingrediënten voor 4 personen

2 dl pekel*
4 sjalotten, gesnipperd
4 rode bieten in zoutkorst*
4 eetlepels zure room
1 bussel bieslook, gesnipperd
sumak
fleur de sel

Bereiding
Verwarm de pekel en giet hem over de sjalotten. Laat ze 15 minuten marineren.
Snijd de gepofte rode bieten in tweeën zonder ze te pellen. Zorg dat de helften onderaan nog vastzitten met de pel.
Vul de rode bieten met de gepekelde sjalotten, zure room en bieslook. Kruid met sumak en fleur de sel.

STAUB
STAUB

Quiche lorraine met blauwe kaas

Ingrediënten voor 4 personen

2 vellen bladerdeeg
boter
2 stengels prei
16 eieren
200 g zure room
120 g blauwe kaas
een handvol walnoten
een handvol mosterdblad
2 eetlepels knoflookolie*
2 cm mierikswortel, geraspt

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Snijd acht rondjes uit het bladerdeeg. Vet acht kleine taartvormen in met boter en leg er het bladerdeeg in. Snijd het wit van de prei overlangs in tweeën en snipper het heel fijn. Klop de eieren los. Meng de prei met de eieren, de helft van de zure room en de verkruimelde kaas. Rooster de walnoten zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Hak ze fijn en doe ze bij de eieren.
Giet de vulling in het deeg. Bak de taartjes 12 minuten in de voorverwarmde oven. Haal ze uit de vorm. Haal het mosterdblad door de knoflookolie.
Leg op elk taartje wat mosterdblad en werk af met de rest van de zure room en geraspte mierikswortel.

TIP: Bak je een grote quiche in plaats van acht kleintjes? Bak het bladerdeeg dan 10 minuten blind voor je de vulling erin doet.

Kroketten van mais met erwtenhummus

Ingrediënten voor 4 personen

Voor de kroketten:
2 maiskolven
zout
1 eetlepel knoflookolie*
250 g polenta + 100 g om te bestuiven
1 liter water
100 g boter
80 g oude abdijkaas, geraspt
peper
arachideolie

Voor de erwtenhummus:
250 g gedroogde kikkererwten
4 takken tijm
2 blaadjes laurier
een mespunt ras el hanout
1 liter groentebouillon*
4 eetlepels volle yoghurt
1 eetlepel Belgische mosterd
2 eetlepels tahin
de geraspte schil en het sap van 1 citroen
200 g erwten, vers gedopt op uit de diepvries
een handvol jonge spinazie
2 eetlepels knoflookolie*

erwtenbloesem (optioneel)
fleur de sel

Bereiding
Maak de maiskolven schoon en kook ze gaar in gezouten water. Bestrijk ze met een beetje knoflookolie en gril ze op de barbecue of in een grillpan. Snijd de korrels van de kolven met een gekarteld mes. Breng het water aan de kook en roer er 250 gram polenta door tot je de gewenste dikte krijgt. Doe er de koude boter, de kaas en de gegrilde maiskorrels bij. Kruid met peper en zout.
Bekleed een ovenschaal met bakpapier en doe er het mengsel in. Laat 4 uur opstijven in de koelkast. Snijd het opgesteven mengsel in kroketten en haal ze door de resterende polenta. Frituur de kroketten goudbruin in de arachideolie. Laat uitlekken op keukenpapier. Kruid met fijn zout.
Week de kikkererwten een nacht in water. Kook ze in 30 minuten gaar in de groentebouillon met de tijm, de laurier en de ras el hanout. Schep de kikkererwten met een schuimspaan uit het kookvocht en doe ze in de blender met de yoghurt, de mosterd, de tahin en het citroensap. Blancheer de erwten kort in gezouten water en koel ze in ijswater. Houd wat erwten en een paar blaadjes spinazie apart voor de afwerking. Mix de rest van de erwten en de spinazie door de hummus. Voeg eventueel wat kookvocht van de kikkererwten toe als de hummus te dik is.
Werk de hummus af met knoflookolie, geblancheerde erwtjes, blaadjes spinazie en erwtenbloesem. Strooi wat citroenzeste en fleur de sel op de kroketten.

Mechelse water zooi

Ingrediënten voor 4 personen

1 bussel jonge wortelen
2 jonge pastinaken
2 jonge gele bieten
2 paarse wortelen
2 stengels bleekselderij
8 krielaardappelen
1 liter groentebouillon*
1 flesje Gouden Carolus
40 g boter
60 g bloem
6 eierdooiers
2 dl room
peper
zout
100 g erwten, vers gedopt
of uit de diepvries
een snuif gedroogde tijm
2 eetlepels sesamzaad
2 eetlepels knoflookolie*
fleur de sel
1/2 bussel kervel

Bereiding
Schrob de wortelen, de pastinaken, de bieten en de paarse wortelen onder koud stromend water met een groenteborstel. Snijd de pastinaken en de wortelen in acht lange stukken. Snijd de stengels bleekselderij in de breedte in tweeën en in de lengte in vieren. Halveer de bieten en snijd elke helft in gelijke plakken. Schil de krielaardappelen en snijd ze in drieën.

Breng de bouillon aan de kook met het bier. Blancheer de groenten 5 minuten in de bouillon. Giet af, maar bewaar het kookvocht.
Smelt de boter. Doe er de bloem bij en roer om. Laat even bakken. Giet er ongeveer de helft van de bouillon bij en laat binden tot een niet te dikke saus. Klop de eierdooiers los met de room. Haal de saus van het vuur. Roer de liaison door de saus en breng op smaak met peper en zout. Doe vlak voor het serveren de erwten bij de saus en laat ze 3 minuten garen.
Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Verdeel de groenten over borden en lepel er de saus met de erwten over. Werk af met gedroogde tijm, enkele druppels knoflookolie, geroosterd sesamzaad, versgemalen peper en fleur de sel. Leg er enkele blaadjes kervel op.

Bitterballen van wortel en gember

Ingrediënten voor 4 personen

1,2 kg wortelen
50 g verse gember
de geraspte schil van 2 biocitroenen
peper
zout
2 eiwitten
50 g panko
50 g bloem
arachideolie om te frituren

Bereiding
Schrob de wortelen schoon met een groenteborstel onder stromend water. Schil de gember.
Pers de gember en de wortelen in de sapcentrifuge. Gebruik het sap in een andere bereiding.
Meng de wortel-gemberpulp met de citroenzeste en breng op smaak met peper en zout.
Klop de eiwitten in een diep bord los met een snuif zout. Doe de panko en de bloem in diepe borden. Rol balletjes van de wortelbereiding. Haal ze eerst door de bloem, dan door het eiwit en ten slotte door de panko.
Verwarm de arachideolie op 175 °C. Frituur de balletjes goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier en strooi er wat fijn zout over.

Groene asperges in ’t groen

Ingrediënten voor 4 personen

2 bussels groene asperges
4 sjalotten, gesnipperd
2 tenen knoflook, gesnipperd
20 g boter
1 bussel marjolein, gesnipperd
1 bussel tijm, gesnipperd
1 bussel rozemarijn, gesnipperd
1 bussel basilicum, gesnipperd
1 bussel bladpeterselie, gesnipperd
1 bussel krulpeterselie, gesnipperd
1 bussel citroenmelisse, gesnipperd
1 bussel verveine, gesnipperd
1/2 bussel munt, gesnipperd
1 liter groentebouillon
500 g spinazie
250 g zuring
peper
zout
het sap van 1 citroen

Voor de afwerking:
3 eetlepels knoflookolie*
een handvol kervel
een handvol jonge spinazie
een handvol bladpeterselie
de geraspte schil van 1 biocitroen
fleur de sel
4 eetlepels mosterdzaad*
0,5 dl volle yoghurt

1 eetlepel Belgische mosterd

Bereiding
Schil de voet van de asperges. Snijd ongeveer 4 centimeter van de bovenkant en houd deze toppen apart. Snijd de rest in stukken.
Stoof de sjalotten en de knoflook in de boter en doe er de stukken asperge bij. Laat even meestoven.
Voeg er de marjolein, de tijm, de rozemarijn, het basilicum, de bladpeterselie, de krulpeterselie, de citroenmelisse, de verveine en de munt aan toe.
Giet er de groentebouillon bij. Breng aan de kook en laat de asperges garen.
Doe er de spinazie en de zuring bij en mix tot saus. Kruid met peper en zout. Breng op smaak met citroensap.
Blancheer de aspergetoppen in gezouten water. Leg ze in een ovenschaal en sprenkel er de knoflookolie over. Zet ze kort onder de hete ovengrill tot ze goudbruin zijn.
Doe de saus in borden. Leg er de asperges bij. Werk af met de kervelblaadjes, spinazie, bladpeterselie, citroenzeste, fleur de sel en het mosterdzaad.
Meng de yoghurt met de mosterd. Leg in elk bord een toefje yoghurt.

Asperges à la flamande

Ingrediënten voor 4 personen

2 bussels Mechelse asperges
zout
6 eieren
2 dl geklaarde boter*
1 bussel krulpeterselie, gesnipperd
peper
1/2 theelepel nootmuskaat

Bereiding
Schil de asperges en snijd de onderkanten weg. Breng een grote kookpan flink gezouten water aan de kook. Leg de asperges 2 minuten in het kokende water en zet het vuur uit. Laat 8 minuten verder garen in het kookwater.

Kook de eieren in 12 minuten hard. Pel ze en haal ze bij voorkeur door een roerzeef of hak ze fijn. Meng de geklaarde boter met de eiermimosa en de peterselie. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Serveer de asperges met de eieren.

Kaaskroketten met peterselie en gegrilde citroen

Ingrediënten voor 4 personen

200 g boter
240 g bloem
1 liter melk

130 g emmenthaler, geraspt
130 g parmezaan, geraspt
130 g gruyère
peper
zout
6 eierdooiers
1 dl room
arachideolie om te frituren
4 eieren
50 g panko
50 g paneermeel
4 biocitroenen
1/2 bussel bladpeterselie
1/2 bussel bieslook
1/2 bussel krulpeterselie
de geraspte schil van 1 biolimoen

Bereiding
Smelt de boter en doe er 200 gram bloem bij. Roer om en laat even bakken. Giet er de melk bij en laat indikken tot een dikke saus. Doe er de geraspte kaas bij en kruid met peper en zout. Haal de saus van het vuur. Klop de eierdooiers los met de room. Roer de liaison door de saus.
Vet een grote ovenschaal in met olie. Stort het kaasmengsel in de schaal en laat minstens 2 uur opstijven in de koelkast.
Verwarm de arachideolie tot 175 °C.
Doe de resterende bloem in een bord. Klop de eieren los in een tweede bord. Meng de panko met het paneermeel in een derde bord. Snijd de opgesteven pâte in blokjes. Haal ze eerst door de bloem, dan door het losgeklopte ei en ten slotte door het paneermeel.
Frituur de kroketten in 5 minuten goudbruin in de arachideolie.
Rasp de schil van één citroen. Snijd de citroenen in stukken en rooster ze zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Pluk de blaadjes van de peterselie. Snijd het bieslook in stukjes van 3 centimeter. Frituur de blaadjes van de krulpeterselie 2 minuten in de arachideolie. Laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi meteen met zout.

Verdeel de bladpeterselie, het bieslook en de gefrituurde krulpeterselie op borden. Leg er de kroketten op en werk af met citroen- en limoenzeste. Geef er de gegrilde citroenen bij.

Salade van gekonfijte courgettes

Ingrediënten voor 4 personen

2 groene courgettes
1 gele courgette
1 zoete ui
1 aubergine
4 eetlepels knoflookolie*
1 eetlepel bieslook, grof gesnipperd
1 eetlepel rozemarijn, grof gesnipperd
1 eetlepel dragon, grof gesnipperd
1 eetlepel mirte, grof gesnipperd
1 eetlepel hysop, grof gesnipperd
200 g ricotta
2 eetlepels walnoten, grof gehakt
1 bakje tuinkers
een handvol rucola
3 blaadjes salie, fijn gesnipperd
peper
fleur de sel

Bereiding
Snijd één groene courgette, de gele courgette, de zoete ui en de aubergine in dikke plakken.
Snijd de tweede groene courgette in de lengte in fijne plakken.
Besprenkel ze met 3 eetlepels knoflookolie en gril alle groenten aan beide kanten kort in een hete grillpan.
Doe de groenten in een gietijzeren pan en zet er een deksel op. Laat 24 uur rusten in de koelkast.

Gegrilde plakken:
Leg de dikke plakken courgette, aubergine en ui op een bord of in een schaal en werk af met bieslook, rozemarijn, dragon, mirte en hysop.

Cannelloni:
Meng de ricotta met de walnoten, de tuinkers, de rucola en de salie. Breng op smaak met versgemalen peper en fleur de sel.
Leg op de lange plakken courgette een theelepel ricotta. Serveer de gegrilde plakken met de cannelloni van courgette. Werk af met de resterende knoflookolie.

Snelle kimchi van paksoi, gerookt op hooi

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

2 stronken paksoi, in de lengte gehalveerd
een handvol grof zeezout
2 eetlepels tomatenpuree
1 rode chilipeper, in stukken
1 peer, ongeschild en in grote stukken
50 g gember, geschild en in stukken
2 tenen knoflook, gepeld
1 eetlepel bruine suiker
50 g hooi (verkrijgbaar in de dierenspeciaalzaak)
1 eetlepel zwart sesamzaad
1 eetlepel knoflookolie*
de geraspte schil van 1 biocitroen

Bereiding
Leg de paksoi met de snijkant naar boven in een grote kom of pan en bestrooi rijkelijk met grof zeezout. Leg er een gewicht op en laat 4 uur rusten. Spoel af onder koud stromend water. Knijp het overtollige vocht er voorzichtig uit. Laat 15 minuten drogen op een schone keukenhanddoek.
Mix de tomatenpuree in de blender met de chilipeper, de peer, de gember, de knoflook en de suiker tot een gladde pasta. Wrijf de paksoi volledig in met de pasta.
Leg het hooi op de uitdovende kolen van de barbecue of op de bodem van een stoompan.
Leg de paksoi op het barbecuerooster of in een stoommand en laat 2 minuten onder deksel roken.
Werk de gerookte paksoi af met het sesamzaad, de knoflookolie en de

citroenzeste.

Spitskoolsalade met de smaken van kimchi

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

1 spitskool
1 kleine rode ui
3 cm gember
1 granaatappel
een snuif chiliflakes
een mespunt sumak

1 eetlepel fijne suiker
een snuif grof zout
2 eetlepels biologische zonnebloemolie
1 grannysmithappel
1 Spaanse chilipeper
de zeste van 1 citroen
een handvol verse tuinkruiden

Bereiding
Snijd de spitskool en de ui heel fijn. Schil en rasp de gember. Halveer de granaatappel en haal er de pitten uit door met een houten lepel op de buitenkant te slaan.
Meng de spitskool met de ui, de gember, de granaatappelpitten, de chiliflakes, de sumak, de suiker, het zout en de olie. Schep alles in een grote kom en leg er een bord of ander gewicht op zodat de kool goed wordt samengedrukt. Zet 30 minuten in de koelkast.
Snijd de appel in julienne. Snipper de chilipeper fijn.
Werk de kimchi af met de appeljulienne, de chili, de citroenzeste en verse tuinkruiden. Ik gebruik pimpernel, een oud Vlaams kruid dat af en toe nog in bierbrouwsels opduikt.

Drie Belgische kimchi

Kimchi is een Koreaanse bewaarmethode die maanden goed blijft, maar ik vind hem op zijn lekkerst na twee weken.

Basisrecept

Ingrediënten voor een weckbokaal van 2 liter

2 liter water
200 g zout
2 Chinese kolen
12 tenen knoflook, gepeld
40 g verse gember, geschild
3 sjalotten, in stukken
100 g chiliflakes
110 g bruine rietsuiker
1 dl rijstazijn of wittewijnazijn
50 g garum of vissaus
200 g daikon, geschild
200 g wortelen, geschild
2 zure appelen, geschild
8 lente-uien, gesnipperd

Bereiding
Breng 2 deciliter water aan de kook en los er het zout in op. Doe het bij de rest van het water. Leg de kolen in een grote kom of kookpan en giet er de pekel over. Leg er een bord of ander gewicht op zodat de kolen niet bovendrijven. Laat 24 uur rusten op een donkere, koele plaats.
Mix de knoflook, de gember, de sjalotten, de chilivlokken, de rietsuiker, de rijstazijn en de garum tot pasta in de blender.
Rasp de daikon, de wortelen en de appelen grof. Meng de groenten

en de gesnipperde lente-uien door de pasta.
Haal de Chinese kolen uit de pekel en snijd in de lengte in acht lange repen. Spoel ze onder koud stromend water. Knijp de stukken goed uit zodat er geen vocht meer in zit. Laat ze 15 minuten drogen op een schone keukenhanddoek.
Wrijf elke reep in met kimchipasta en stop de repen in de weckbokaal. Na twee weken is deze kimchi op zijn best.

Hasseltse kimchi

Ingrediënten
Zie basisrecept

2 dl Hasseltse jenever

Bereiding
Maak een basiskimchi, maar voeg Hasseltse jenever toe aan de kimchipasta.

Gentse kimchi

Ingrediënten

Zie basisrecept
1 kleine muskaatpompoen, flespompoen of uchi kuri
120 g Gentse mosterd van Tierenteyn

Bereiding
Schil de pompoen en verwijder de pitten. De draadjes mogen blijven zitten. Snijd de pompoen in grote stukken.
Maak een basiskimchi, maar vervang de Chinese kool door pompoen en voeg Gentse mosterd toe aan de kimchipasta.

Luikse kimchi

Ingrediënten
Zie basisrecept

1 rodekool

120 g Luikse perenstroop
3 harde peren

Bereiding
Snijd de rodekool in vier stukken.
Maak een basiskimchi, maar vervang de Chinese kool door rode kool, de rietsuiker door perenstroop en de appelen door peren.

Groene kimchi van witlof

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

6 stronken grondwitlof
een handvol grof zeezout
1/2 groene chilipeper, in stukken
200 g verse koriander
50 g verse munt
50 g verse peterselie
1 groene appel, ongeschild en in stukken
50 g gember, geschild en in stukken
1 eetlepel bruin rietsuiker
1 eetlepel knoflookolie* + extra
2 biocitroenen
1 limoen
peper
fleur de sel

Bereiding
Halveer vier stronken witlof in de lengte. Leg ze met de snijkant naar boven in een kom en bestrooi rijkelijk met grof zeezout. Leg een bord of ander gewicht op het witlof en laat 4 uur rusten. Spoel onder koud stromend water. Knijp overtollig vocht er voorzichtig uit. Laat 15 minuten drogen op een schone keukenhanddoek.
Mix de chilipeper met de koriander, de munt, de peterselie, de appel,

de gember en de rietsuiker in de blender tot een gladde pasta.
Bestrijk het witlof met een beetje knoflookolie. Gril 2 minuten aan elke kant op de barbecue of in een grillpan. Rasp de schil van één citroen. Snijd de tweede citroen en de limoen in tweeën en gril ze met de snijkant naar beneden.
Haal het witlof van het rooster of uit de pan en smeer het volledig in met de kimchipasta. Leg ze op een schaal met de gegrilde citroen- en limoenhelften. Snijd het resterende witlof in de lengte in tweeën. Verdeel er ook wat kimchipasta over. Werk af met extra knoflookolie, citroenzeste, peper uit de molen en fleur de sel. Knijp wat citroensap en/of limoensap over het witlof.

Carpaccio van gepofte gele biet

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

500 g grof zeezout
4 gele bieten
250 g gele kerstomaten
2 eetlepels knoflookolie*
zeste van 1 biocitroen
peper
fleur de sel

Bereiding
Verwarm de oven voor op 165 °C.
Bedek de bodem van een ovenschaal met grof zeezout. Leg er de bieten op en pof ze een uur in de oven.
Haal met een scherp mes de pel van de bieten. Laat ze afkoelen en snijd met een scherp mes of snijmachine in dunne plakken.
Pof de kerstomaten met de bunsenbrander, onder een hete ovengrill of op de barbecue.
Verdeel de bietencarpaccio over de borden. Besprenkel met knoflookolie en werk af met gepofte tomaatjes, citroenzeste, peper en fleur de sel.

TIP: Je kunt de bietjes ook op de barbecue klaarmaken. Wikkel ze in aluminiumfolie en leg ze 45 minuten aan de zijkant van de barbecue in de kolen. Haal de aluminiumfolie weg en laat nog eens 15 minuten in de kolen liggen zodat ze een echte barbecuesmaak krijgen.

Gebrande komkommer met augurkenmayonaise en mosterdzaad

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

2 komkommers
2 eetlepels zonnebloemolie
fleur de sel
peper uit de molen
augurkenmayonaise*
mosterdzaad*
dille
basilicum

Bereiding
Was de komkommers en snijd ze in staafjes. Leg ze op een ovenplaat en brand met de bunsenbrander goudbruin.
Werk de gebrande komkommers af met enkele druppels zonnebloemolie, fleur de sel, versgemalen peper, toefjes augurkenmayonaise, mosterdzaad, plukjes dille en basilicumblaadjes.

Salade van gepofte gele en rode biet

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

500 g grof zeezout
2 gele bieten
3 rode bieten
1 rode ui, gepeld
1 rode chilipeper
de geraspte schil en het sap van
2 biocitroenen
1 eetlepel sesamolie
1 eetlepel zonnebloemolie
1 eetlepel gember, geraspt
peper
fleur de sel
1 eetlepel sesamzaad, geroosterd
enkele takjes koriander, geplukt

Bereiding
Verwarm de oven voor op 165 °C.
Bedek de bodem van een ovenschaal met grof zeezout. Leg er de bieten op en pof ze anderhalf uur in de oven.
Pel de bieten en snijd ze in gelijke stukken.
Snijd de ui in tweeën en dan in fijne halvemaantjes. Snijd de chilipeper in de lengte in tweeën.
Verwijder de zaadjes en snijd in halvemaantjes.
Meng de bieten met de ui, de chilipeper, het citroensap, de olie en de gember. Kruid met peper en fleur de sel. Werk af met citroenzeste, sesamzaad en blaadjes koriander.

Rode biet in het zuur

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

12 jonge rode bieten
4 dl water
2 dl wittewijnazijn
200 g suiker
45 g zout
7 jeneverbessen
2 blaadjes laurier
1 steranijs

2 kruidnagels
zonnebloemolie
fleur de sel
peper

Bereiding
Haal het loof van de jonge bieten, maar laat een stukje zitten. Laat de wortels ook zitten. Was de bieten goed schoon en snijd ze van loof naar wortel in tweeën.
Breng het water aan de kook met de azijn, de suiker, het zout, de jeneverbessen, de laurier, de steranijs en de kruidnagels.
Leg de bieten in de marinade en breng opnieuw aan de kook. Haal de kookpan van het vuur en laat de bieten afkoelen in het kookvocht.
Doe de bieten in glazen potten en giet er de marinade bij tot ze onderstaan. Je kunt ze gemakkelijk een paar weken bewaren.
Serveer de jonge bieten met een likje zonnebloemolie, een snuif fleur de sel en wat versgemalen peper. Geef er frisgroene kropsla bij.

TIP: Je kunt de bietjes ook warm serveren. Laat een klontje boter hazelnootbruin worden en stoof er de bietjes kort in op.

Knolselderijcarpaccio met knolselderijpuree

Ingrediënten voor 4 personen

1 grote knolselderij
4 dl melk
4 dl room
1 teen knoflook, gepeld
2 blaadjes laurier
peper

zout
2 eetlepels hennepolie
groene matchathee in poeder

Bereiding
Schrob de knolselderij schoon met de groenteborstel onder stromend water en halveer hem.
Snijd van ongeveer een vierde van de knol flinterdunne plakken met de mandoline of de snijmachine. Schil de rest van de knolselderij en snijd het vruchtvlees in stukken. Breng de melk met de room, de knoflook en de laurier aan de kook. Kook er de stukken knolselderij in gaar.
Haal de knolselderij uit het kookvocht en mix fijn in de blender. Voeg wat kookvocht toe als de puree te droog is. Breng op smaak met peper en zout. Laat afkoelen in de koelkast.
Smeer de knolselderijpuree uit op een bord en leg er de knolselderijcarpaccio op. Werk af met enkele druppels hennepolie en strooi er een beetje matchatheepoeder over.

Salade van spruiten

Ingrediënten voor 4 personen

2 kg spruiten
zout
4 sjalotten
1 eetlepel boter
1 dl rode wijn
2 eetlepels rodewijnazijn
6 takken tijm
0,5 dl knoflookolie*
fleur de sel
peper

Bereiding
Verwijder de buitenste blaadjes van de spruiten. Haal er dan de grootste groene blaadjes af.
Breng water met een beetje zout aan de kook en blancheer de blaadjes 1 minuut. Leg ze meteen in ijswater.
Giet de spruitenblaadjes af en laat uitlekken.
Pel en snipper de sjalotten heel fijn. Stoof ze in de boter en blus met de rode wijn en de wijnazijn.
Leg de tijm in de pan en laat inkoken tot het bijna droog is.
Giet er de olie bij en lepel de lauwe vinaigrette over de spruitenblaadjes. Werk af met fleur de sel en versgemalen peper.

TIP: Geef de salade wat meer volume met winterpostelein of veldsla.

Geel-rode bieten

Een ode aan mijn geboortestad Mechelen en de supporters van Malinois.

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

6 gele bieten
8 rode bieten
2 eetlepels rodewijnazijn
2 eetlepels knoflookolie*
fleur de sel

Bereiding
Schrob de gele bieten met een groenteborstel onder stromend water. Schil ze met een dunschiller. Schil de rode bieten en pers ze in de sapcentrifuge. Kook de gele bieten 30 minuten in het rode bietensap met de rodewijnazijn.
Snijd de bieten in stukken. Sprenkel er de olie over en kruid met een snuif fleur de sel.

Salade van rauwe gele bieten met jonge geitenkaas, sojabonen en sojascheuten

Ingrediënten voor 4 personen

3 gele bieten
100 g sojabonen of vers gedopte erwten
150 g jonge geitenkaas
0,5 dl sojamelk
2 biolimoenen
chiliflakes
peper
zout
1 granaatappel
200 g sojascheuten
1 theelepel komijnzaad
1 theelepel sesamolie
2 eetlepels zonnebloemolie
Grieks basilicum
fleur de sel

Bereiding
Schil de bieten en snijd ze met de spiraalsnijder of mandoline in dunne repen.
Kook de sojabonen gaar in gezouten water. Giet af en verwijder het vlies.
Mix de geitenkaas tot een luchtige crème in de blender met de sojamelk, de zeste en het sap van één limoen, een snuif chiliflakes, versgemalen peper en zout.
Halveer de granaatappel. Haal er de pitjes uit door met een houten

lepel op de buitenkant te slaan en vang het sap op.
Maak een salade van de bieten, de sojabonen, de sojascheuten en de granaatappelpitten. Doe er wat geitenkaascrème bij.
Rooster het komijnzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Maak een dressing van de sesamolie, de zonnebloemolie, het granaatappelsap, geroosterd komijnzaad en een snuif chiliflakes.
Snijd de tweede limoen in tweeën en rooster met de snijkant naar beneden in een grillpan.
Pers de helften uit boven de salade.
Werk de salade af met Grieks basilicum, versgemalen peper en fleur de sel.

Salade van waterkers met groene aardbeien en pinda’s

Citrusafrikaantjes houden niet alleen de slakken en ander ongedierte uit je tuin, ze zijn ook erg lekker. Als je nog wat plaats hebt in de tuin, kun je ze planten en de bloemen eten.

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

2 bussels waterkers
100 g groene, onrijpe aardbeien
3 eetlepels gezouten pinda’s
3 eetlepels blonde rozijnen
2 eetlepels kappertjes
2 eetlepels citrusvinaigrette*
fleur de sel
een handvol citrusafrikaantjes

Bereiding
Was de waterkers en laat hem uitlekken. Was de aardbeien en verwijder het kroontje.
Rooster de pinda’s zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Meng de waterkers met de aardbeien, de rozijnen, de kappertjes en de geroosterde pinda’s.
Sprenkel er de citrusvinaigrette over. Werk af met fleur de sel en citrusafrikaantjes.

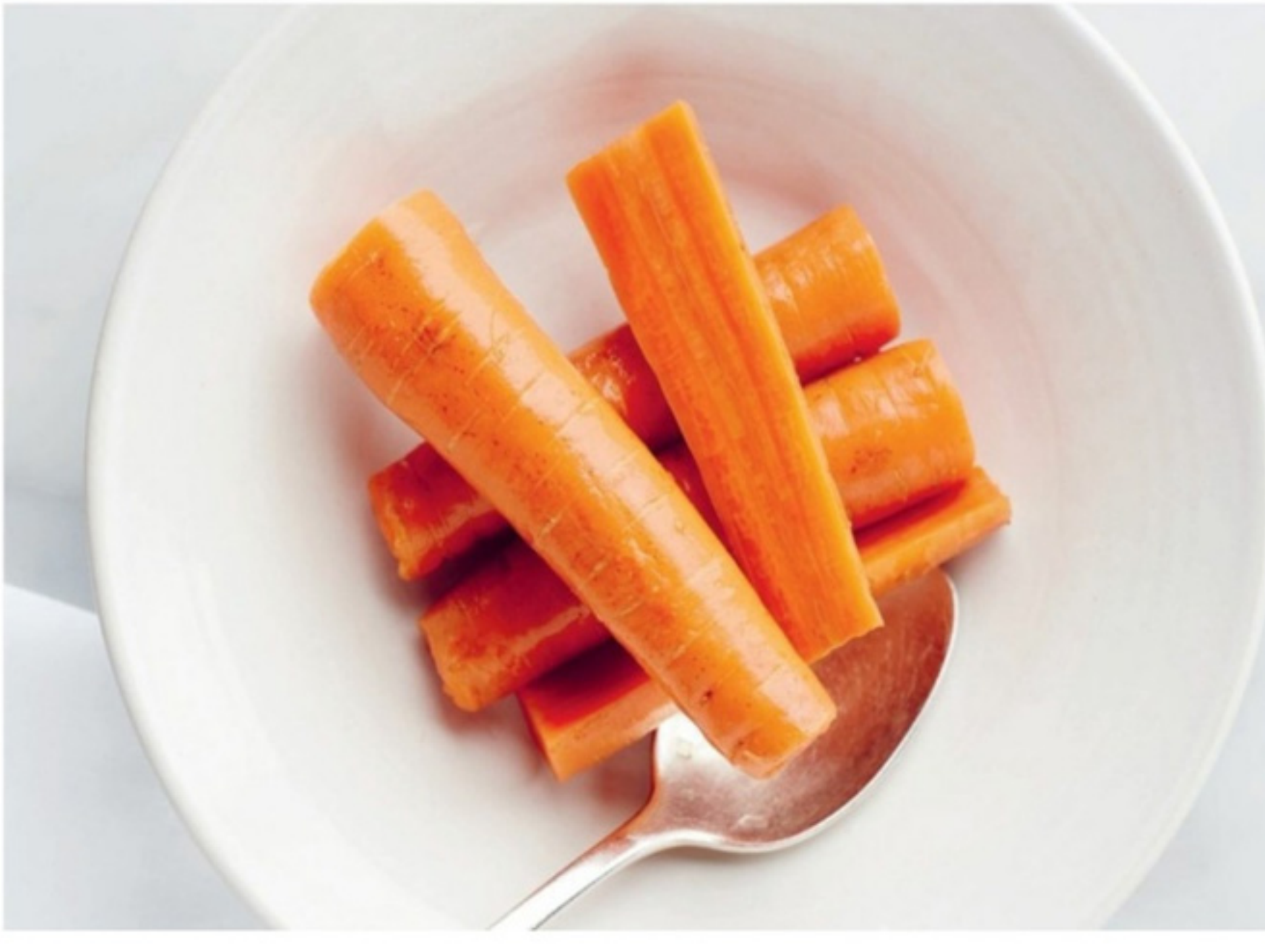
TIP: Serveer met lekkere noordzeevis of hoevekip en geef er koriandermayonaise* bij.

Gefermenteerde wortelen

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

1,5 kg wortelen (om sap van te maken)
40 g zout
8 wortelen (om te fermenteren)

Bereiding
Om te fermenteren is het belangrijk dat je heel hygiënisch te werk gaat. Zorg er dus voor dat je glazen potten goed gesteriliseerd zijn. Kook ze ongeveer 10 minuten in water met een scheut azijn. Haal ze met een tang uit het water en laat ze omgekeerd uitlekken op een metalen taartrek.
Schil de wortelen voor het sap en pers ze in de sapcentrifuge. Meng 1 liter wortelsap met het zout. Boen de wortelen om te fermenteren schoon. Schil ze niet en snijd boven- of onderkant niet weg. Stop de wortelen in een hoge glazen pot. Vul de pot met wortelsap zodat de wortelen helemaal onderstaan. Er moet nog 3 centimeter ruimte zitten tussen de rand van het wortelsap en het deksel om de inhoud te laten ‘leven’.
Leg een prop plasticfolie op de wortelen en draai een deksel op de pot. De wortelen mogen nooit komen bovendrijven. Je kunt ook een plastic netje gebruiken dat in glazen potten met augurken zit. Zet de wortelen minstens drie weken op een donkere, koele plaats (niet in de koelkast).



Rauwe raapstelen

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

2 limoenen
2 citroenen
2 sinaasappelen
1,5 dl olijfolie
1 teen knoflook
6 takken tijm
2 eetlepels lokale honing
een snuif zout
peper
4 raapstelen

fleur de sel

Bereiding
Rasp de schil van één limoen, één citroen en één sinaasappel tot zeste.
Mix de olijfolie met de citruszeste en de gepelde knoflook in de blender. Rits de blaadjes van de tijm en hak ze fijn. Doe ze bij de vinaigrette. Voeg er de honing aan toe en breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Doe de vinaigrette in een plastic bakje en dek goed af met huishoudfolie. Laat 4 uur stollen in de diepvriezer.
Was de raapstelen.
Rasp de schil van de resterende limoen, citroen en sinaasappel. Strooi de zeste over de raapstelen. Schep quenelles van de vinaigrette en leg ze op de raapstelen. Werk af met fleur de sel.

Couscous van bloemkool en bloemkoolcrème

Ingrediënten voor 4 personen

2 bloemkolen
3 dl melk
1 dl room
1 teen knoflook
3 takken citroentijm
2 eetlepels zonnebloemolie
peper uit de molen
zout
1 eetlepel wittewijnazijn
2 eetlepels pijnboompitten

Bereiding
Verwijder de buitenste bladeren van de bloemkolen, maar bewaar de bladeren die vlak tegen de kool zitten.
Ga met een dunschiller over de bloemkoolroosjes (alsof je het hoofd van een kale sportjournalist zou scheren), zodat je kleine korrels of 'bloemkoolcouscous' krijgt.
Snijd de rest van de bloemkolen in stukken.
Breng de melk met de room, de gepelde knoflook en de citroentijm aan de kook. Kook er de stukken bloemkool in gaar.
Haal de stukken bloemkool uit het kookvocht en mix ze in de blender tot puree. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de puree te droog is.
Was de binnenste bladeren die je bewaard hebt en haal ze door een scheut zonnebloemolie met een paar druppels wittewijnazijn. Kruid met versgemalen peper en een snuifje zout.
Rooster de pijnboompitten in een pan zonder vetstof. Meng ze door de bloemkoolcouscous en doe er 2 eetlepels zonnebloemolie en 1 theelepel wittewijnazijn bij. Kruid met versgemalen peper en zout. Doe de bloemkoolcrème in een schaal. Leg er de bloemkoolcouscous en de bloemkoolbladeren op.

Krokante sla met veggietartaar en granaatappel

Voor dit recept haalde ik mijn inspiratie bij de Turkse çiğ köfte. Deze vegetarische bulgurballetjes leerde ik kennen in Istanbul. Wat een stad!

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

250 g bulgur
2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels granaatappelsiroop

1 mespunt komijnpoeder
1 mespunt kruidnagelpoeder
het sap van 1 sinaasappel
3 eetlepels zonnebloemolie
peper
zout
1 granaatappel
4 slaharten (little gem)
gemalen korianderzaad
de geraspte schil van 1 sinaasappel
1 eetlepel knoflookolie*

Bereiding
Week de bulgur 30 minuten in water. Giet in een puntzeef en duw er zo veel mogelijk vocht uit. Doe de tomatenpuree, de granaatappelsiroop, het komijn- en kruidnagelpoeder, het sinaasappelsap en de zonnebloemolie bij de bulgur. Kruid met peper en zout.
Trek dunne, plastic handschoenen aan en kneed de bulgur met de onderkant van je handpalm in een grote metalen kom tot veggie preparé. Dat kneden kan tot wel 30 minuten in beslag nemen, want het moet een gladde, homogene massa worden.
Snijd de granaatappel in tweeën en haal er de pitten uit door met een houten lepel op de buitenkant te slaan.
Haal de slaharten uit elkaar en leg de blaadjes op een schaal. Neem wat veggietartaar in je hand en kneed het tot een eivorm. Vul er de blaadjes mee op. Werk af met granaatappelpitten, gemalen korianderzaad, sinaasappelzeste en enkele druppels knoflookolie.

Veggietartaar met meisavooi

Turkse *çiğ köfte* wordt traditioneel gemaakt van runds- of lamsvlees, maar dit is een lekkere vegetarische versie.

Ingrediënten voor 4 personen

250 g bulgur
2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels granaatappelsiroop
1 mespunt komijnpoeder
1 mespunt kruidnagelpoeder
het sap van 1 sinaasappel
3 eetlepels zonnebloemolie
peper
zout
1/2 granaatappel
een snuif piment d'Espelette of chiliflakes
1 meisavooi
1/2 rode ui
4 eierdooiers
fleur de sel
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel appelkappers
enkele takjes vogelmuurkruid of tuinkers

Voor de dressing:
1 dl zonnebloemolie
3 cl worcestershiresaus
1 cl tabasco
een snuif chiliflakes
de geraspte schil en het sap van
1/2 citroen

Bereiding
Week de bulgur 30 minuten in water. Giet in een puntzeef en duw er zo veel mogelijk vocht uit.
Doe de tomatenpuree, de granaatappelsiroop, het komijn- en kruidnagelpoeder, het sinaasappelsap en de zonnebloemolie bij de bulgur. Kruid met peper en zout.
Trek dunne plastic handschoenen aan en kneed de bulgur met de onderkant van je handpalm in een grote, metalen kom tot veggie filet americain. Dat kneden kan tot wel 30 minuten in beslag nemen, want het moet een gladde, homogene massa worden.
Meng de granaatappelpitten door de filet americain en breng op smaak met piment d'Espelette of chiliflakes.
Haal de bladeren van de meisavooi en blancheer ze anderhalve minuut in gezouten water.
Leg de bladeren meteen in ijswater zodat ze hun groene kleur behouden en niet te gaar worden.
Haal de bladeren uit het water en leg ze op een schone keukenhanddoek. Dep ze zo goed mogelijk droog. Leg de tartaar op de bladeren en rol ze op tot een rol met een diameter van ongeveer 2,5 centimeter. Gebruik eventueel een sushimatje. Snijd de rollen in plakken van 2 centimeter.
Snijd de rode ui in dunne repen.
Maak een dressing van de zonnebloemolie, de worcestershiresaus, de tabasco, een snuif chiliflakes, het citroensap en de citroenzeste.
Leg een rauwe eierdooier op een bord. Kruid met een snuifje fleur de sel en versgemalen peper. Verdeel er de tartaarrolletjes over en werk af met de rode ui, de kappertjes, de appelkappers en het vogelmuurkruid.

Salade van lamsoor met citrusvinaigrette

Ingrediënten voor 4 personen

400 g lamsoor
1 rode ui
de geraspte schil van 1 limoen
4 eetlepels citrusvinaigrette*
peper
korianderbloesem (of een ander kruid uit de tuin)

Bereiding
Was de lamsoor. Pel de ui en snijd hem in heel fijne ringen. Meng de lamsoor met uienringen en limoenzeste. Sprenkel er wat vinaigrette over en werk af met peper uit de molen en korianderbloesem.

Gepekelde girolles

Je kunt dit recept gebruiken voor zo goed als alle paddenstoelen. Paddenstoelen nemen de pekel heel goed op en hebben daardoor een uitgesproken smaak. Combineer ze met eerder subtiele smaken zoals een eenvoudige groentepuree of plattekaas (kwark).

Ingrediënten voor 4 personen

600 g girolles
1 rode chilipeper
5 cm gember

3,5 dl water
1 dl wittewijnazijn
150 g suiker
30 g zout
8 jeneverbessen
4 steranijs

Bereiding
Borstel de girolles schoon en doe ze in een grote glazen pot.
Snijd de chilipeper overlangs in tweeën en verwijder de pitten. Snijd de gember in dunne plakken. Breng het water aan de kook met de azijn, de suiker, het zout, de jeneverbessen, de steranijs, de gember en de chili. Giet de warme pekel over de girolles en laat ze rusten op een koele, donkere plaats (niet in de koelkast).
Na 24 uur kun je de girolles al gebruiken, maar ze blijven langere tijd houdbaar.

Gepekelde radijzen

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

2 bussels radijzen
150 g suiker
3,5 dl water
1 dl wittewijnazijn
30 g zout
5 jeneverbessen
2 blaadjes laurier
2 kruidnagels

Om te serveren:
6 radijzen
fleur de sel

Bereiding
Was de radijzen en snijd het loof weg, maar laat een stukje zitten. Snijd ze van loof naar wortel in tweeën en doe ze in gesteriliseerde glazen potten.
Doe de suiker in een pan met 1 eetlepel van het water en laat karamelliseren. Blus met de rest van het water en de azijn. Doe er het zout, de jeneverbessen, de laurier en de kruidnagels bij.
Giet de warme pekel over de radijzen. Sluit de glazen potten en laat minstens een week rusten.

Serveren:
Snijd de rauwe radijzen heel fijn met de mandoline. Spoel ze in ijskoud water, maar laat ze er niet in liggen, want dan verliezen ze al hun smaak.
Serveer de rauwe radijsplakjes met de gepekelde radijzen en werk af met een snuif fleur de sel.

Salade van radijzen met rode bieten en schapenyoghurt

Ingrediënten voor 4 personen

500 g grof zeezout
2 jonge rode bieten
1 bussel radijzen
3 dl schapenyoghurt
fleur de sel
zwarte peper
4 eetlepels knoflookolie*
bronzen venkel

venkelblad

Bereiding
Verwarm de oven voor tot 160 °C.
Doe de helft van het zeezout in een ovenschaal. Schrob de bieten met een groenteborstel onder stromend water en leg ze op het zout. Bedek ze volledig met de rest van het zeezout.
Zet de bieten 40 minuten in de voorverwarmde oven. Haal ze uit de oven en laat ze in de zoutkorst afkoelen tot ze lauw zijn. Pel de bieten en snijd ze in plakken.
Haal het loof van de radijzen, maar laat een stukje groen zitten. Was de radijzen grondig in koud water. Snijd een deel in flinterdunne plakjes met de mandoline en een deel in kwartjes.
Roer de schapenyoghurt los en verdeel over de borden. Strooi er wat fleur de sel en zwarte peper uit de molen over. Druppel er de knoflookolie over.
Leg de radijzen en de plakken rode biet op de yoghurt. Werk af met bronzen venkel en venkelblad.
Geef er toast bij.

Salade van prinsessenbonen met gekonfijte tomaten

Haal alleen het stukje weg waarmee de boon aan de plant zit. Je spaart tijd bij het schoonmaken en het puntje heeft net zoveel smaak als de rest van de boon.

Ingrediënten voor 4 personen

500 g prinsessenbonen
zout
6 gekonfijte tomaten*
4 eetlepels geklaarde boter*

2 eetlepels wittewijnazijn
peper
zout
1 rode ui, gesnipperd
mosterdblad of een andere pikante slasoort

Bereiding
Maak de bonen schoon en blancheer ze 3 minuten in gezouten water. Trek ze open en doe ze in een kom met de gekonfijte tomaten. Meng alles met de geklaarde boter en de wittewijnazijn. Breng op smaak met versgemalen peper en een snuifje zout.
Werk de salade af met gesnipperde ui en mosterdblad.

Salade van gekonfijte paprika

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

2 rode paprika's
1 groene paprika
1 gele paprika
fleur de sel
peper
3 takken tijm
3 takken rozemarijn
1 teen knoflook
3 eetlepels zonnebloemolie
een mespunt piment d'Espelette

Bereiding
Verwarm de oven voor op 160 °C.
Blaker de paprika's zwart met een bunsenbrander en schraap het vel weg met een scherp mesje. Verwijder de zaden en de zaadlijsten en snijd de paprika's in heel fijne repen. Leg ze op een bakplaat en kruid met fleur de sel en versgemalen peper. Leg er de tijm en de rozemarijn bij.
Pel de knoflook en snipper hem heel fijn. Strooi hem over de paprika's. Besprenkel met de olie en laat 12 minuten konfijten in de voorverwarmde oven.
Laat de paprika's volledig afkoelen en werk af met een mespuntje piment d'Espelette.

Salade van groene en gele courgette met oude abdijkaas

Ingrediënten voor 4 personen

2 groene courgettes
2 gele courgettes
200 g oude abdijkaas (bijvoorbeeld Poperingse Keikop)
1 bussel rucola
2 eetlepels kappertjes
4 eetlepels knoflookolie*
2 eetlepels wittewijnazijn

fleur de sel
peper
12 takjes klaverzuring

Bereiding
Was de courgettes en snijd ze met een dunschiller of mandoline in dunne repen. Snijd de kaas met een dunschiller of kaasschaaf ook in dunne repen. Spoel de rucola.
Meng de courgettes, de kaas en de rucola in een grote kom met de kappertjes, de olie en de azijn.
Breng op smaak met fleur de sel en versgemalen peper. Werk af met blaadjes klaverzuring.

Salade van tomaten met

gegrilde limoenvinaigrette

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

8 verschillende tomaten (bijvoorbeeld citrus-, zebra- en trostomaat)
1 teen knoflook
3 eetlepels walnotenolie
fleur de sel
peper
3 limoenen

Bereiding
Spoel de tomaten, verwijder de kroontjes en snijd ze in stukken. Pel de knoflook en snipper hem heel fijn.
Meng de tomaten met de gesnipperde knoflook en de walnotenolie. Breng op smaak met fleur de sel en versgemalen peper.
Snijd de limoenen overlangs door en gril ze met de snijkant naar beneden 3 tot 4 minuten op de hete barbecue of in een grillpan. Zet de gegrilde limoenen op tafel en laat je gasten ze zelf over de tomatensalade persen.

Salade van andijvie met blauwe druiven en verse geitenkaas

Ingrediënten voor 4 personen

1 krop andijvie
arachideolie om te frituren
1 rode ui
1 dl melk
50 g bloem
zout
12 blauwe druiven
100 g verse geitenkaas (bijvoorbeeld Lokerse Kassei)
1 eetlepel appelkappers
50 g mosterdzaad*
een snuif za'atar
1 eetlepel druivenpitolie
zwarte peper

Bereiding
Haal de gele kern uit de andijvie. De groene bladeren gebruiken we niet. Was de bladeren en laat ze uitlekken.
Verwarm de arachideolie tot 180 °C.
Pel de rode ui en snijd hem in ringen. Haal de helft van de ringen eerst door melk en dan door bloem. Frituur de ringen krokant in de arachideolie en laat uitlekken op keukenpapier. Strooi er rijkelijk fijn zout over.
Halveer de druiven en verwijder de pitten.
Serveer de andijvie met de druiven, de geitenkaas, de appelkappers en de rauwe en gefrituurde uienringen. Werk af met het mosterdzaad, een snuif za'atar, een scheutje druivenpitolie, wat vocht van de appelkappers en versgemalen zwarte peper.

Salade van gegrilde mais met schapenkaas, granaatappel en rozenblad

Ingrediënten voor 4 personen

3 maiskolven
zout
1 bussel koriander
1 granaatappel
3 lente-uien
1 eetlepel sesamzaad
1 chilipeper
een handvol rozenblaadjes (van zelfgekweekte rozen zonder pesticiden)
100 g schapenkaas
chiliflakes
4 eetlepels geklaarde boter*
de geraspte schil van 1/2 biolimoen

Bereiding
Kook de maiskolven 5 minuten in gezouten water.
Laat een grillpan heet worden op een hoog vuur. Rooster de kolven 8 minuten en draai ze elke 2 minuten een kwartslag.
Haal met een gekarteld mes de korrels van de kolven.
Haal de blaadjes van de koriander. Halveer de granaatappel en haal er de pitten uit door met een houten lepel op de buitenkant te slaan.
Snipper de lente-uien. Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Snijd de chilipeper in fijne ringen.
Meng de lauwe maiskorrels met de koriander, de granaatappelpitten, de lente-uien, het sesamzaad, de chilipeper, de rozenblaadjes en de

verbrokkelde schapenkaas. Breng op smaak met een snuif chiliflakes. Werk af met de geklaarde boter en de limoenzeste.

Rauwe venkel met venkelmayonaise

Ingrediënten voor 4 personen

3 venkelknollen
3 dl zonnebloemolie
2 tenen knoflook
1 sjalot
1 tak tijm

2 jeneverbessen
4 kruidnagels
1 eetlepel pastis de Marseille
4 eierdooiers
1 eetlepel Belgische mosterd
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels wittewijnazijn
het sap van 1 limoen
peper
zout
1 eetlepel venkelzaad
bieslookbloesem

Bereiding
Verwarm de oven voor op 165 °C.
Verwijder het loof en de buitenste bladeren van één venkel en snijd hem in dikke plakken. Leg de plakken in een ovenschaal en besprenkel met 2 eetlepels olie. Kneus en pel de knoflook. Pel de sjalot en snijd hem in dikke plakken. Leg de knoflook, de sjalot, de tijm, de jeneverbessen en de kruidnagels in de ovenschaal. Druppel er de pastis over.
Dek de ovenschaal af met een deksel of aluminiumfolie en zet 1 uur in de voorverwarmde oven. Haal de venkel, de sjalot en de knoflook uit de ovenschaal en laat afkoelen. Mix in de blender met de eierdooiers, de mosterd, de sojasaus en de azijn. Giet er in een dunne straal 2,5 deciliter olie bij en mix tot een gladde mayonaise.
Maak de resterende venkelknollen schoon en snijd ze in flinterdunne repen met de mandoline. Breng op smaak met 3 eetlepels zonnebloemolie, het limoensap, versgemalen peper en zout. Crush het venkelzaad in een vijzel.
Werk de venkelsalade af met toefjes venkelmayonaise en bieslookbloesem. Strooi er wat gemalen venkelzaad over.

Gepekelde koolrabi met koolrabimayonaise

Ingrediënten voor 4 personen

3 grote koolrabi’s
150 g suiker
3,5 dl water
1 dl wittewijnazijn
30 g zout
5 jeneverbessen
2 blaadjes laurier
2 kruidnagels

Gepekelde-koolrabimayonaise:
50 g gepekelde koolrabi
het sap van 1 limoen
4 eierdooiers
2 eetlepels mosterd
2,5 dl zonnebloemolie
piment d'Espelette of chiliflakes

Afwerking:
1 limoen
bloesemblaadjes

Bereiding
Schil de koolrabi's en snijd ze in stukken. Doe de stukken in glazen potten.
Meng de suiker met het water en de azijn. Doe er het zout, de jeneverbessen, de laurier en de kruidnagels bij en breng aan de kook. Giet de warme pekel over de koolrabi's. Sluit de potten en laat minstens een week rusten.

Gepekelde-koolrabimayonaise:
Hak de gepekelde koolrabi fijn en doe hem in de blender met het limoensap, de eierdooiers en de mosterd. Giet er in een fijne straal de olie bij en mix met een staafmixer tot mayonaise. Breng op smaak met flink wat piment d'Espelette of chiliflakes.

Afwerking:
Snijd het vruchtvlees van de limoen tussen de vliezen uit (*peler à vif*) en leg de partjes op de mayonaise. Serveer de gepekelde koolrabi met de mayonaise en bloesemblaadjes.

Gefermenteerde selderij met selderijmayonaise

Ingrediënten voor 4 personen

1,5 kg selderij
40 g zout
12 stengels selderij om te fermenteren

Gefermenteerde selderijmayonaise:
3 gefermenteerde selderijstengels
4 eierdooiers
2 eetlepels mosterd
1 eetlepel wittewijnazijn
1,5 dl zonnebloemolie
2 takken lavas
de geraspte schil van 1 limoen
peper
zout

Afwerking:
lavasbloesem

Bereiding
Als je fermenteert, is het belangrijk dat je heel hygiënisch te werk gaat. Zorg er dus voor dat je glazen potten goed gesteriliseerd zijn. Kook ze ongeveer 10 minuten in water met een scheut azijn. Haal ze met een tang uit het water en laat ze omgekeerd uitlekken op een metalen taartrooster.
Pers 1,5 kilo selderij in de sapcentrifuge. Meng 1 liter van het sap met het zout.

Stop de selderijstengels om te fermenteren in een hoge glazen pot. Vul met selderijsap zodat de stengels helemaal onderstaan. Er moet nog 3 centimeter ruimte zitten tussen de rand van het selderijsap en het deksel om de inhoud te laten ‘leven’.
Leg een prop huishoudfolie op de selderijstengels en draai een deksel op de pot. De selderijstengels mogen nooit komen bovendrijven. Je kunt ook een plastic netje gebruiken dat in potten met augurken zit. Zet de selderijstengels minstens drie weken op een donkere, koele plaats (niet in de koelkast).

Gefermenteerde selderijmayonaise:
Hak de gefermenteerde selderijstengels fijn. Doe ze met de eierdooiers, de mosterd en de wittewijnazijn in de blender. Giet er de olie bij en mix met een staafmixer tot mayonaise.
Snipper de lavas. Breng de mayonaise op smaak met de lavas, de limoenzeste, versgemalen peper en zout. Serveer de gefermenteerde selderijstengels met selderijmayonaise en lavasbloesem.

Spinazie met bietjes, geitenkaas en notencrumble

Ingrediënten voor 4 personen

1 gele biet
1 rode biet
zout
1 rode ui
1 teen knoflook
2 eetlepels zonnebloemolie
250 g wilde spinazie
een scheut rodewijnazijn
100 g geitenkaas (bijvoorbeeld van Polle uit de Kempen)
jonge tijm
notencrumble*

Bereiding
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Leg de bieten in een ovenschaal en laat ze 1 uur poffen in de oven.
Laat ze lauw worden, pel ze en snijd ze in acht stukken.
Pel en halveer de ui. Snijd hem in halvemaantjes. Pel de knoflook.
Bak de bieten, de knoflook en de ui in de olie. Haal de knoflook uit de pan.
Spoel de spinazie en laat hem uitlekken. Blus de pan met de rodewijnazijn. Doe de spinazie bij de bieten en haal de pan van het vuur. Het is de bedoeling dat er lichtgare en rauwe spinaziebladeren tussen de bieten zitten.
Werk af met verkruimelde geitenkaas, fijngehakte jonge tijm en notencrumble.

Jonge spinazie met graanmosterdvinaigrette

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

250 g jonge spinazie
1 rode ui
1 sjalot
2 eetlepels graanmosterd
1 eetlepel wittewijnazijn
2 eetlepels knoflookolie*
peper
fleur de sel

Bereiding
Was de spinazie en laat hem goed uitlekken. Pel de ui en snijd hem in fijne ringen. Pel de sjalot en snipper hem heel fijn. Meng met de mosterd, de azijn en de olie. Breng de dressing op smaak met peper van de molen en fleur de sel.
Schep de spinazie en de uienringen om met de dressing.

Roodlof met waterkers, blauwe kaas en vinaigrette van gekonfijte citroen

Ingrediënten voor 4 personen

Salade:
4 stronken roodlof
1 bussel waterkers
krokant roggebrood*
100 g blauwe kaas (bijvoorbeeld Pas de Bleu van Het Hinkelspel)
fleur de sel

Vinaigrette van gekonfijte citroen:
2 gekonfijte citroenen
1 teen knoflook
5 jonge takken tijm
2 eetlepels lokale honing
2 eetlepels pekel van de gekonfijte citroenen
het sap van 1 verse citroen
1 dl zonnebloemolie
piment d'Espelette

Bereiding

Vinaigrette:
Snijd de schil van de gekonfijte citroenen en hak deze schil heel fijn. Pel de knoflook en snipper hem heel fijn. Hak de tijm heel fijn. Meng de citroenschil en de knoflook met de honing, de pekel en het citroensap. Klop luchtig met de zonnebloemolie en werk af met piment

d'Espelette.

Salade:
Snijd de voetjes van het roodlof en trek de bladeren los. Spoel de waterkers. Meng het roodlof met de waterkers, de verkruimelde kaas en het roggebrood.
Schep er ten slotte de vinaigrette door. Je moet een robuuste, goed gemengde salade krijgen. Werk af met fleur de sel.

Gefermenteerde rodekool

Gefermenteerde rodekool is erg lekker bij een zoete, winterse puree van pastinaak, peterseliewortel of pompoen.

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

1 rodekool
1 liter water
50 g zout

Bereiding
Om te fermenteren is het belangrijk dat je heel hygiënisch te werk gaat. Zorg er dus voor dat de glazen potten goed gesteriliseerd zijn. Kook de glazen potten ongeveer 10 minuten in water met een scheut azijn. Haal ze met een tang uit het water en laat ze omgekeerd uitlekken op een metalen rooster.
Snipper de rodekool fijn en verdeel over de glazen potten.
Kook het water niet. Los er het zout in op en giet het over de koolsnippers tot ze ongeveer 1 centimeter onderstaan. Er moet nog 3 centimeter ruimte zitten tussen de vloeistof en het deksel zodat de kool kan ‘leven’.
Leg een prop huishoudfolie op de kool zodat ze niet kan bovendrijven.
Sluit de glazen potten en zet twee weken in een koele, donkere ruimte (niet in de koelkast).

Salade van witlof en roodlof met gepocheerd kwartelei en abrikozenmayonaise

Ingrediënten voor 4 personen

20 kwarteleitjes
6 stronken witlof
1 stronk roodlof
1 eetlepel kleine augurken
70 g gedroogde abrikozen
1 eetlepel kappertjes
kervel
winterpostelein
1 eetlepel azijn
4 eetlepels abrikozenmayonaise*

Bereiding
Leg de kwarteleitjes een dag in de diepvriezer.
Snijd de voeten van het witlof en het roodlof en trek de bladeren los. Snijd de bladeren in drie stukken. Snijd de augurken en de abrikozen heel fijn. Meng ze met de kappertjes.
Meng de kervel en de winterpostelein met het witlof, het roodlof en de abrikozenbrunoise.
Breng 1 liter water met de azijn aan de kook. Houd de kwarteleitjes in een kom met lauw water en duw ze uit hun pel. Dompel de bevroren eitjes in het kokende water en laat 2 minuten pocheren. Haal ze uit het water met een schuimspaan.
Leg de lauwe eitjes op de salade en werk af met abrikozenmayonaise.

Gravlax van venkel

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

3 venkelknollen
het sap van 1 limoen
1 eetlepel roze peperkorrels
12 jeneverbessen
een snuif piment d’Espelette
1 eetlepel rode chilipeper, gesnipperd
fleur de sel
1 eetlepel suiker
3 eetlepels gin
80 g tapioca

50 g vers zeewier
1 eetlepel wittewijnazijn
2 eetlepels mosterdzaad*
een bussel jonge basilicum
2 eetlepels olijfolie

Bereiding
Snijd de venkelknollen in fijne plakken met de mandoline. Leg ze in een diep bord en giet er het limoensap over. Doe er de peperkorrels, de jeneverbessen, de piment d'Espelette, de gesnipperde chilipeper, een snuif fleur de sel, de suiker en de gin over. Dek af en laat minstens 4 uur in de koelkast marineren.
Breng de tapioca en het zeewier aan de kook. Doe de azijn bij het kokende water en laat 5 minuten doorkoken tot de tapioca gaar is. Giet door een fijne zeef. Spoel een paar minuten onder koud stromend water en laat afkoelen tot kamertemperatuur.
Haal de plakjes venkel uit de marinade en leg ze op een bord. Werk af met een beetje tapioca, zeewier, mosterdzaad en basilicumblaadjes. Druppel er wat olijfolie over.

Asperges met kerstomaten, pompelmoes en tuinkers

Ingrediënten voor 4 personen

de geraspte schil en het sap
van 1 biolimoen
het sap van 2 bloedsinaasappelen
0,5 dl druivenpitolie
1/2 teen knoflook, gesnipperd
6 takken tijm, gesnipperd
2 eetlepels lokale honing

peper
zout
1 pompelmoes of pomelo
1 bussel Mechelse asperges
250 g gemengde kerstomaten
50 g tuinkers
25 g bloesem en blad van
Oost-Indische kers (optioneel)
zwarte peper
fleur de sel

Bereiding
Meng de limoenzeste met het limoensap en het sinaasappelsap. Doe er de druivenpitolie, de knoflook, de tijm en de honing bij. Mix tot een gladde massa in de blender en breng de vinaigrette op smaak met peper en zout.
Snijd de schil van de pompelmoes en haal met een scherp mes het vruchtvlees tussen de vliezen uit (*peler à vif*). Trek het vruchtvlees uit elkaar en meng het met de vinaigrette.
Schil de asperges en snijd het uiteinde weg. Kook ze in 3 minuten beetgaar in gezouten water.
Brand de helft van de kerstomaten met een bunsenbrander en snijd de andere helft in fijne plakken. Snijd de asperges in stukken en meng ze met de tomaten.
Besprenkel de asperges en tomaten royaal met de vinaigrette en werk af met de tuinkers, bloesem en blad van Oost-Indische kers, zwarte peper en fleur de sel.

Carpaccio van rode bieten met lente-uien, honing en blauwe kaas

Door de bieten te garen in de oven zonder deksel krijgen ze een vlezige structuur waardoor je ze gemakkelijk in carpaccio kunt snijden.

Ingrediënten voor 4 personen

3 rode bieten
3 lente-uien
2 eetlepels olijfolie
4 eetlepels lokale honing
zout
peper
80 g blauwe kaas (bijvoorbeeld Pas de Bleu)
2 stronken roodlof
krokant roggebrood*
2 eetlepels rodewijnazijn
3 eetlepels druivenpitolie

Bereiding
Verwarm de oven voor op 165 °C.
Was de bieten grondig en leg ze in een ovenschaal. Zet ze 70 minuten in de oven zonder deksel. Laat ze afkoelen tot kamertemperatuur en snijd ze in flinterdunne plakjes met een mandoline.
Blancheer de lente-uien 2 minuten in gezouten water. Halveer ze in de lengte en bak ze goudbruin in de olijfolie. Druppel er 2 eetlepels honing over en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de blauwe kaas in dunne plakken en haal de blaadjes van het roodlof.
Leg de bietencarpaccio op de borden. Verdeel er de lente-uien, het roodlof, de blauwe kaas en het krokante roggebrood over.
Meng de rodewijnazijn met 2 eetlepels honing en de druivenpitolie.
Werk de salade af met deze vinaigrette, peper en zout.

Tabouleh met komkommer, paprika en granaatappel

Ingrediënten voor 4 personen

1 rode paprika
5 dl gezouten water

50 g boter
400 g bulgur
1 granaatappel
1 komkommer
1 minikomkommer
4 takken munt
2 takken bladpeterselie, gesnipperd
2 bieslookbloemen, alleen de bloe-metjes
0,5 dl citrusvinaigrette*
fleur de sel
peper
pimpernel of venkelblad (optioneel)

Bereiding
Verwarm de oven voor op 250 °C.
Leg de paprika 7 minuten in de oven. Haal het vel weg en verwijder zaden en zaadlijsten. Snijd de paprika in fijne repen.
Breng het gezouten water aan de kook met de boter. Giet over de bulgur en laat zwellen onder een deksel.
Snijd de granaatappel in tweeën en haal er de pitjes uit door met een houten lepel op de buitenkant te slaan.
Snijd de komkommer in lange repen met een mandoline of dunschiller. Snijd de minikomkommer in fijne plakken.
Schep de paprika, de granaatappelpitten, de komkommerrepen en -plakjes en de kruiden voorzichtig door de bulgur. Breng op smaak met de citrusvinaigrette, fleur de sel en versgemalen peper. Werk af met pimpernel of venkelblad.

Griekse yoghurt met tomatenpitten en krokant roggebrood

Ingrediënten voor 4 personen

6 tomaten (allerlei soorten, groen, geel en rood)
250 g Griekse yoghurt
100 g krokant roggebrood*
1 bussel vogelmuurkruid
peper

fleur de sel
2 eetlepels knoflookolie*

Bereiding
Snijd de tomaten in kwarten en haal er de pitten uit.
Doe de Griekse yoghurt in een schaal of bord. Leg er de tomatenpitten op en wat in stukken gebroken krokant roggebrood.
Werk af met vogelmuurkruid, peper uit de molen en fleur de sel.
Druppel er wat knoflookolie over.

TIP: De kwartjes tomaat gebruik je natuurlijk in een andere bereiding.

Witlof met bloedsinaasappel,

kappertjes en gember

Ingrediënten voor 4 personen

10 g gember, gesnipperd
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels Belgische mosterd
1 eetlepel hoisinsaus
2 eetlepels wittewijnazijn
het sap van 1 1/2 limoen
4 eierdooiers
2 dl arachideolie
peper
zout
3 eieren
4 stronken witlof
1 bloedsinaasappel
4 takken bladpeterselie, gesnipperd
3 eetlepels kappertjes
2 eetlepels notenolie

Bereiding
Meng de gember met de sojasaus, de mosterd, de hoisinsaus, de wittewijnazijn, het sap van één limoen en de eierdooiers in de blender. Giet er de arachideolie bij en mix met de staafmixer tot mayonaise. Kruid met peper en zout.
Kook de eieren in 12 minuten hard. Pel ze en prak ze met een vork.
Maak het witlof schoon en maak de blaadjes los. Leg ze op een bord.
Snijd de schil van de bloedsinaasappel en snijd met een scherp mesje het vruchtvlees tussen de vliezen uit (*peler à vif*). Leg de partjes op de witlofblaadjes.
Meng de peterselie met de kappertjes en de eieren. Schep het mengsel over het witlof. Doe er wat van de mayonaise bij en werk af met de rest van het limoensap en de notenolie. Breng op smaak met peper en zout.

Artisjokkenhart met mosterdvinaigrette

Ingrediënten voor 4 personen

4 Bretoense artisjokken
80 g gekonfijte tomaat*
1 granaatappel
2 biolimoenen
het sap van 1 sinaasappel
5 eetlepels olijfolie
peper
zout
120 g mosterdblad

4 eetlepels pijnboompitten
8 eetlepels graanmosterd
2 eetlepels wittewijnazijn
3 lange sjalotten, gesnipperd
2 eetlepels lokale honing

Bereiding
Breng gezouten water aan de kook. Leg de artisjokken in het water en plaats er een bord of ander gewicht op zodat ze niet bovendrijven. Laat in 16 minuten gaar worden. Pluk de bladeren en verwijder het hooi.
Hak de gekonfijte tomaten fijn. Halveer de granaatappel en haal er de pitjes uit door met een houten lepel op de buitenkant te slaan. Meng de tomaat en de granaatappelpitten met de geraspte schil van 1 limoen, het sinaasappelsap en 3 eetlepels olijfolie. Breng op smaak met versgemalen peper en zout. Vul de artisjokharten met het mengsel. Leg er het mosterdblad bij. Rooster de pijnboompitten zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Strooi ze over de gevulde artisjokharten.
Meng de graanmosterd met het sap van de limoenen, de wittewijnazijn, de sjalotten en de honing.
Doe er de resterende olijfolie bij en breng de vinaigrette op smaak met versgemalen peper en zout. Serveer de gevulde artisjokharten lauw met de vinaigrette.

Salade van artisjokken met gekonfijte tomaat en rode ui

Ingrediënten voor 4 personen

4 paarse artisjokken
1 avocado
peper
zout
80 g zuurdesembrood
6 eetlepels olijfolie
1 teen knoflook, gekneusd
1 tak rozemarijn
2 takken tijm
een handvol pijnboompitten
fleur de sel
120 g gekonfijte tomaat*
1 rode ui, in dunne ringen
2 eetlepels wittewijnazijn
jong Grieks basilicum

Bereiding
Maak de artisjokken schoon. Verwijder de toppen van de bladeren en schil de voet. Breng gezouten water aan de kook. Leg de artisjokken in het water en plaats er een bord of ander gewicht op zodat ze niet bovendrijven. Kook in 6 minuten beetgaar. Laat ze afkoelen in het water. Snijd ze in vier gelijke stukken.
Schil de avocado en snijd het vruchtvlees in vier stukken. Kruid met peper en zout. Rooster de avocado zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Snijd het zuurdesembrood in blokjes en bak ze krokant in 3 eetlepels olijfolie. Doe er de knoflook en de blaadjes van de rozemarijn en de tijm bij. Rooster de pijnboompitten zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Doe ze bij de croutons. Haal de knoflook uit de pan en breng de croutons op smaak met fleur de sel. Laat ze uitlekken op

keukenpapier.
Leg de avocado, de gekonfijte tomaat, de artisjok en de uienringen in een schaal. Meng de wittewijnazijn met de resterende olijfolie. Druppel over de salade. Breng op smaak met versgemalen peper en fleur de sel. Werk af met zuurdesemcroutons en Grieks basilicum.

Asperges met burrata, gepofte quinoa en tuinkers

Ingrediënten voor 4 personen

1 bussel waterkers
1 bakje tuinkers

1/2 eetlepel olijfolie
zout
1 bussel Mechelse asperges
1 bussel groene asperges
2 bollen burrata
fleur de sel
peper
gepofte quinoa*

Bereiding
Doe de helft van de waterkers en de tuinkers in de blender. Verwarm de olijfolie tot 60 °C en giet ze bij de water- en tuinkers. Mix tot een glad mengsel. Giet de kruidenolie door een zeef en breng op smaak met zout.
Schil de asperges en snijd de onderkanten weg. Kook ze beetgaar in gezouten water. Laat ze kort in ijswater afkoelen en dep droog op een keukenhanddoek.
Leg de asperges op een schaal. Trek de burrata wat uit elkaar en leg de bollen op de asperges.
Kruid met fleur de sel en peper.
Werk af met de kruidenolie, gepofte quinoa en de rest van de tuinkers en de waterkers.

Rode bieten met waterkers, geitenkaas en wasabi-erwten

Ingrediënten voor 4 personen

1 bussel pikante of wilde waterkers
3 takken peterselie
1 ijsblokje
2 dl druivenpitolie
peper
zout
1 rode ui
4 rode bieten in zoutkorst (zie recept p. 80)

2 eetlepels arachideolie
1 eetlepel rodewijnazijn
50 g wasabi-erwten
80 g geitenkaas
fleur de sel
30 g kappertjes

Bereiding
Pluk de blaadjes van de waterkers en de peterselie. Bewaar de stelen van de waterkers. Blancheer de blaadjes van de waterkers en de peterselie 2 minuten in licht gezouten water. Leg ze in ijswater. Wring ze goed uit en mix ze met het ijsblokje en de druivenpitolie in de blender. Breng de waterkersolie op smaak met peper en zout.
Snijd de rode ui in maantjes en de rode bieten in grote stukken. Stoof ze in wat arachideolie. Blus met de rodewijnazijn en kruid met peper. Doe er op het laatste moment de stengels van de waterkers bij en laat kort meestoven.
Sla de wasabi-erwten stuk met een hard voorwerp. Doe de salade in een schaal en verkruimel er de kaas over. Werk af met de waterkersolie, een snuifje fleur de sel, versgemalen peper en kappertjes.

Bieten met geitenkaas en kappertjes

Ingrediënten voor 4 personen

4 kleine rode bieten
4 kleine gele bieten
1 chioggiabiet
2 dl pekel*
150 g jonge geitenkaas
de geraspte schil van 1/2 biolimoen
zout
peper
3 eetlepels kappertjes
bloesem van mosterdblad (optioneel)

Bereiding
Verwarm de oven voor op 165 °C.
Schrob de bieten goed schoon. Leg 3 rode en 3 gele bieten in een ovenschaal. Laat 55 minuten poffen in de voorverwarmde oven zonder deksel. Laat ze lauw worden en verwijder de pel.
Snijd de chioggiabiet en de resterende rode en gele biet in dunne plakken met de mandoline. Leg ze in de pekel.
Mix een nog lauwe gepofte rode biet met 70 gram geitenkaas in de blender tot een gladde crème.
Breng op smaak met limoenzeste, zout en peper.
Snijd de gepofte bieten in stukken en leg ze op een schaal. Verkruimel er de rest van de kaas over. Werk af met gepekelde bietenplakjes, crème van rode biet, kappertjes en bloesem van mosterdblad.

Salade van pompoen met citrusvinaigrette, mosterdblad en rode ui

Ingrediënten voor 4 personen

1 flespompoen
5 dl pekel*
peper
zout
4 eetlepels olijfolie

3 eetlepels boter
chiliflakes
1 rode ui, in ringen
1 dl citrusvinaigrette*
een handvol mosterdblad
5 jonge takken tijm

Bereiding
Snijd de pompoen overlangs in vieren. Verwijder de draden en de zaden. Schep uit een kwart bolletjes met een parisiennelepel. Giet er de pekel over en laat een nacht rusten.
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Snijd de tweede helft pompoen in zes stukken. Leg ze in een ovenschaal. Kruid met peper en zout.
Druppel er de olijfolie over. Dek af met een deksel of aluminiumfolie. Laat 30 minuten poffen in de oven. Mix de helft van de gepofte pompoen met de boter in de blender. Breng op smaak met een snuif chiliflakes.
Haal de pompoen uit de pekel en meng met de uienringen en de citrusvinaigrette. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Snijd het resterende kwart pompoen in slierten met een spiraalsnijder of mandoline.
Leg de gepofte pompoen in een schaal. Doe er de gepekelde en de rauwe pompoen bij. Werk af met koude pompoenpuree, takken mosterdblad en tijm.

Salade van kropsla, meloen en tomaat

Ingrediënten voor 4 personen

1 kropsla
1 avocado
1 cavaillonmeloen
150 g kerstomaten
4 eetlepels pijnboompitten
4 gekonfijte tomaten*
3 lente-uien, gesnipperd
2 eetlepels kappertjes
4 eetlepels citrusvinaigrette*
zout
peper

Bereiding
Maak de sla schoon en scheur de kern in stukken. Schil de avocado en de meloen. Snijd het vruchtvlees in stukken. Halveer de kerstomaten.
Rooster de pijnboompitten zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Meng de sla met de avocado, de meloen, de gekonfijte tomaten en de kerstomaten. Werk af met lente-ui, kappertjes, geroosterde pijnboompitten en citrusvinaigrette. Kruid met zout en versgemalen peper.

Salade van tomaten met korenaarasperges en lauwe tomatenbouillon

Ingrediënten voor 4 personen (vegan)

18 rode en 2 groene tomaten
0,2 g saffraan (bij voorkeur Belgische uit Morkhoven)
4 takken dragon, gesnipperd
8 takken basilicum, gesnipperd
2 tenen knoflook, gesnipperd
2 eetlepels suiker

100 g pistachenoten
2 dl druivenpitolie
de geraspte schil van 1 biolimoen
120 g korenaarasperges
een handvol spinazie
peper
zout
100 g gemengde kerstomaten
1 rode ui
1 zoete ui
2 eetlepels krokante uitjes
enkele plukjes kervel

Bereiding
Snijd 12 rode tomaten in stukken en leg ze in een hittebestendige kom. Meng er de saffraan door.
Schep er de dragon, het basilicum, de knoflook en de suiker door.
Breng water in een kookpot aan de kook. Dek de kom met tomaten af en laat 4 uur au bain-marie trekken.
Hak 80 gram pistaches fijn. Verwarm de druivenpitolie tot 60 °C. Laat de pistaches 1 uur trekken in de olie en doe er dan de limoenzeste bij.
Blancheer de rest van de tomaten en de korenaarasperges 15 seconden in gezouten water. Leg meteen in ijswater.
Pel de tomaten en snijd ze in stukken. Leg ze met de asperges in een schaal.
Mix de spinazie in de blender met de pistacheolie. Giet de olie door een neteldoek. Breng op smaak met peper en zout.
Halveer de kerstomaten en snijd de uien in ringen. Leg ze bij de tomaten en asperges. Werk af met de pistacheolie, de pistachenoten, de krokante uitjes en de kervel.
Haal de tomaten uit het bain-mariebad en giet ze door een fijne zeef. Breng de bouillon op smaak met peper en zout. Serveer de lauwe, heldere bouillon met de tomatensalade.

Witlof gevuld met geitenkaas, rode biet, granaatappel en knolselder

Ingrediënten voor 4 personen

1/4 knolselder
2,5 dl melk
2,5 dl room
1 teen knoflook, gekneusd
zout
90 g jonge verse geitenkaas (bijvoorbeeld van Polle)
peper
4 stronken witlof

2 stronken roodlof
3 rode bieten in zoutkorst (zie recept p. 80)
1 granaatappel
1 eetlepel korianderzaad
1 theelepel sumak
Japanse of andere peterselie

Bereiding
Schil de knolselder en snijd hem in stukken. Kook de stukken in de melk met de room, de knoflook en een snuif zout. Haal ze uit het kookvocht en mix in de blender met een derde van de geitenkaas en eventueel wat kookvocht. Kruid met versgemalen peper en zout.
Snijd het voetje van het witlof en het roodlof en haal de stronken uit elkaar.
Pel de rode bieten en snijd ze in brunoise. Halveer de granaatappel. Haal er de pitjes uit door op de buitenkant te slaan met een houten lepel.
Schep de blokjes rode biet en de granaatappelpitten voorzichtig door elkaar. Vul de blaadjes witlof en roodlof met het rodebietenmengsel, de verkruimelde geitenkaas en de knolselderijcrème.
Maak het korianderzaad fijner in een vijzel. Strooi wat korianderzaad en sumak over de groenten. Werk af met peterselie.

Carpaccio van rode biet met zoete ui, walnoten en blauwe kaas

Ingrediënten voor 4 personen

6 rode bieten in zoutkorst (zie recept p. 80)
3 zoete uien in zoutkorst (zie recept p. 109)
een handvol walnoten
60 g mosterdzaad*
120 g blauwe kaas (bijvoorbeeld Achelse Blauwe)
100 g mascarpone

2 cm mierikswortel, geraspt
2 handenvol mosterdblad of rucola
1 theelepel sumak
de geraspte schil van 1 limoen
knoflookolie*
fleur de sel
peper

Bereiding
Pel de rode bieten en snijd ze in heel fijne plakken met een mandoline. Snijd de uien in vieren en haal ze uit elkaar.
Leg de bietenplakjes op een schaal of bord. Verdeel er de ui over.
Kleur de walnoten zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag en breek ze in stukken. Leg wat geroosterde walnoten, mosterdzaad en verkruimelde blauwe kaas op de carpaccio.
Roer de mascarpone los met de geraspte mierikswortel.
Serveer de carpaccio van bieten met mosterdblad en mascarponecrème. Breng op smaak met sumak, limoenzeste, enkele druppels knoflookolie, fleur de sel en versgemalen peper.

Rauwkost op de barbecue met Antwerpse cocktailsaus

Ingrediënten voor 4 personen

1 bloemkool
1 bussel jonge miniwortelen
4 stengels selderij
250 g gele kerstomaten
250 g rode kerstomaten
enkele takken houterige zomerkruiden zoals tijm, curryplant en rozemarijn

2 dl cocktailsaus d’Anvers*

Bereiding
Laat de barbecue goed heet worden. Verdeel de bloemkool in roosjes en schrob de wortelen met een groenteborstel onder stromend water. Schil de selderij met een dunschiller en snijd in stukken. Leg de bloemkoolroosjes, de wortelen, de selderij en de kerstomaten op het rooster van de barbecue. Leg er de takken zomerkruiden op. De groenten zijn klaar als de pel van de kerstomaten barst en de selderij, bloemkool en wortelen goudbruin zijn.
Leg de kruiden op een bord en serveer er de groenten op met de cocktailsaus d’Anvers.

Spaghetti van tomaat en courgette

Ingrediënten voor 4 personen

2 courgettes
1 dl knoflookolie*
2 eetlepels wittewijnazijn
4 takken tijm
peper
fleur de sel
10 tomaten, verschillende soorten

Bereiding
Snijd de courgettes in fijne slierten met de mandoline of spiraalsnijder. Meng ze met knoflookolie en wittewijnazijn. Pluk de blaadjes van de tijm en meng ze met de courgettes. Kruid met peper en fleur de sel. Verdeel de courgettespaghetti over de borden.
Snijd de tomaten in kwarten en haal er voorzichtig de lobben met pitten uit. Leg ze bij de courgettes.

Popcorn met ras el hanout

Ingrediënten voor 4 personen

120 g gedroogde maiskorrels voor popcorn
2 dl arachideolie
1 theelepel ras el hanout
1 theelepel zout

Bereiding
Doe de mais in een pan met antiaanbaklaag. Giet er de olie op zodat alle korrels onder staan.
Dek de pan af met een deksel. Zet op een hoog vuur tot de

maiskorrels poffen.
Strooi de ras el hanout en het zout over de warme popcorn en serveer meteen.

Groene clubsandwich

Ingrediënten voor 4 personen

4 eieren
6 grote sneden zuurdesembrood
1 eetlepel sesamzaad
2 groene tomaten, in plakken
2 sjalotten, in fijne ringen
1 koolrabi, in julienne

het loof van 1 bussel radijzen (of jonge spinazie of waterkers)
1 eetlepel gedroogde tijm
de geraspte schil van 1 limoen
2 eetlepels knoflookolie*
peper
2 dl basilicummayonaise*

Bereiding
Kook de eieren in 9 minuten niet te hard. Laat ze even afkoelen. Pel ze en snijd ze in vieren.
Snijd de sneden zuurdesembrood in tweeën en rooster ze. Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Beleg een snee brood met groene tomaat, sjalotringen, julienne van koolrabi en radijzenloof.
Werk af met gedroogde tijm, geroosterd sesamzaad, limoenzeste, versgemalen peper, knoflookolie en wat basilicummayonaise. Leg er een tweede snee brood op en beleg op dezelfde manier.
Leg er nog een snee brood op.

Meloen met crumble van zwarte olijven

Ingrediënten voor 4 personen

1 cavaillonmeloen
fleur de sel
8 eetlepels crumble van zwarte olijven*
4 theelepels olijfolie

Bereiding
Halveer de meloen en verwijder de zaden. Snijd de meloen in grote stukken.
Werk de meloen af met fleur de sel, crumble van zwarte olijven en olijfolie.

Boerenbrood met plattekaas en radijzen

Ingrediënten voor 4 personen

4 dikke sneden boerenbrood
1 bussel radijzen
150 g kwark (plattekaas)
1/2 bussel bieslook, gesnipperd
fleur de sel
peper
2 eetlepels knoflookolie*
1 theelepel sumak

Bereiding
Rooster het brood.
Haal het loof van de radijzen en houd het apart. Snijd de radijzen met een mandoline in flinterdunne plakjes.
Verdeel de plattekaas over het geroosterd brood en leg er de plakjes radijs op. Werk af met gesnipperd bieslook, fleur de sel, versgemalen peper en enkele druppels knoflookolie.
Was het loof van de radijzen. Breng op smaak met de rest van de knoflookolie, peper, zout en sumak.

Herbergsalade

Ingrediënten voor 4 personen

250 g boterbonen
250 g prinsessenbonen
200 g erwten, vers gedopt of uit de diepvries
3 wortelen
3 eetlepels volle yoghurt
de geraspte schil en het sap van 1/2 citroen
peper
zout
1 sjalot, gesnipperd
6 gekonfijte tomaten*
6 eieren
1 eikenbladsla

Bereiding
Maak de boter- en prinsessenbonen schoon en blancheer ze 3 minuten in gezouten water. Leg ze in ijswater. Blancheer de erwten apart in gezouten water en leg ze in ijswater.
Schil de wortelen en snijd ze met een mandoline in fijne slierten.
Meng de yoghurt met de citroenzeste en het citroensap. Kruid met peper en zout. Schep de yoghurt door de erwten met wortelen.
Trek de bonen overlangs open. Meng ze met de sjalot en de gekonfijte tomaten. Kruid met peper en zout.
Kook de eieren net niet hard in 9 tot 10 minuten. Pel en halveer ze.
Haal de blaadjes van de sla en was ze. Leg ze in een grote slakom of schaal. Leg er de erwten met wortelen, de eieren en de bonen op.

Aspic van seizoensgroenten

Ik maakte een aspic van lentegroenten, maar je kunt dit recept ook bereiden met andere seizoensgroenten.

Ingrediënten voor 4 personen

100 g boterbonen
100 g prinsessenbonen
150 g groene asperges
100 g erwten, vers gedopt
4 tomaten
2 slaharten (little gem)
peper

zout
24 g gelatineblaadjes (8 blaadjes van 3 g)
5 dl heldere groentebouillon*
de geraspte schil van 1 citroen piment d'Espelette
de toppen van de erwtenplant (optioneel)

Bereiding
Maak de boter- en prinsessenbonen schoon. Snijd de vezelige achterkant van de asperges.
Blancheer de bonen, de asperges en de erwten 3 minuten in gezouten water.
Snijd de tomaten aan de bovenkant in en dompel ze in het kookwater. Pel de tomaten en snijd ze in kwarten. Verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in halvemaantjes. Haal de slaharten uit elkaar. Kruid alle groenten met peper en zout.
Bekleed een terrine met vershoudfolie. Laat de folie over de rand hangen. Leg alle groenten in de lengte in de terrine.
Week de gelatine in koud water. Breng de bouillon aan de kook. Voeg er de uitgeknepen gelatine en de citroenzeste aan toe. Kruid met piment d'Espelette.
Giet de bouillon over de groenten. Vouw er de folie over. Zet een tweede bakvorm van hetzelfde formaat op de folie en doe er water in. Zo worden alle luchtbellen uit de aspic geduwd.
Laat minstens 2 uur (en bij voorkeur langer) opstijven in de koelkast. Haal de terrine voorzichtig uit de folie. Serveer met toppen van de erwtenplant.

SCHAAL- & SCHELPDIEREN

Gegrilde noordzeelangoustines met Elixir d’Anvers en harissaboter

Ingrediënten voor 4 personen

1 bussel rozemarijn
1 bussel citroentijm
1 bussel tijm
500 g boter
1 teen knoflook, gesnipperd
2 eetlepels harissa
paprikapoeder
1 dl Elixir d’Anvers
enkele trosjes kerstomaten
2 eetlepels knoflookolie*
enkele takjes pikante waterkers
de geraspte schil van 1/2 limoen
fleur de sel
4 noordzeelangoustines

Bereiding
Hak ongeveer een zesde van de kruiden fijn en meng met de boter, de knoflook, de harissa, de Elixir d’Anvers en een snuif paprikapoeder. Laat opstijven in de koelkast. Snijd de kruidenboter in plakken. Leg de kerstomaten onder de ovengrill of op de barbecue tot het vel springt. Druppel er wat knoflookolie over en meng met waterkers, de limoenzeste en fleur de sel.
Snijd de langoustines overlangs in tweeën en breek de scharen van het lichaam. Blancheer de scharen 1 minuut in gezouten water.
Leg de langoustinehelften met de snijkant naar boven in een

ovenschaal. Leg op elke langoustine een plak kruidenboter en kruid met fleur de sel. Doe er de scharen, de rest van de rozemarijn, de citroentijm en de tijm bij. Zet 3 tot 6 minuten onder de hete ovengrill. Serveer met de tomaten. Geef er eventueel wat extra harissa bij.

Fideua in schaaldierenbouillon met bonen en tomaat

Fideua is een Spaanse pasta. De zwarte versie is gekleurd met inktvisinkt.

Ingrediënten voor 4 personen

750 ml schaaldierenbouillon*
zout
250 g snijbonen, schoongemaakt
250 g sperziebonen, schoongemaakt
1 eetlepel arachideolie
2 eetlepels knoflookolie*
2 takken rozemarijn, grof gehakt
250 g zwarte fideua (Spaanse pasta, verkrijgbaar bij de speciaalzaak)
250 g kerstomaten
een mespunt
gerookte-paprikapoeder
1 eetlepel verse citroentijmblaadjes
de geraspte schil van 1 biocitroen fleur de sel

Bereiding
Breng de bouillon aan de kook met een snuif zout en blancheer de bonen in 2 minuten beetgaar. Giet af en bewaar de bouillon.
Verwarm de arachideolie in een kookpot met dikke bodem en roerbak de fideua en een tak rozemarijn tot het knispert. Doe er de geblancheerde bonen bij en bevochtig beetje bij beetje met bouillon. Laat de pasta alle vocht opslorpen voor je extra bouillon toevoegt. De fideua is gaar als de puntjes omhoog wijzen.
Doe de kerstomaten in een ovenschaal en besprenkel ze met de

knoflookolie. Kruid met peper en zout. Pof ze onder de hete ovengrill. Schep alles in een grote schaal. Werk af met een snuif gerookte-paprikapoeder, de citroentijm, de rozemarijn, de citroenzeste en fleur de sel.

Gepofte tomaat met noordzeekreukels

Ingrediënten

6 kleine tomaten
1 kg noordzeekreukels
3 dl olijfolie
1 ui, fijngesnipperd
1 fles droge witte wijn
4 tenen knoflook, fijngesnipperd
2 takken salie, grof gesnipperd
het sap van 3 citroenen
peper
fleur de sel

Bereiding
Pof de tomaten in de oven op 200 °C of schroei ze met een bunsenbrander. Verwijder het vel met een scherp mes. Snijd ze in kwarten en verwijder de pitten.
Spoel de kreukels grondig onder koud stromend water.
Verwarm de helft van de olijfolie in een wok en stoof de ui glazig. Doe er de kreukels bij en blus met witte wijn. Breng aan de kook en doe er de tomaten, de knoflook en de salie bij. Laat 15 minuten zacht sudderen.
Haal de kreukels uit de wok. Mix het kookvocht met een staafmixer en breng op smaak met de rest van de olijfolie en het citroensap. Kruid met peper en fleur de sel.
Leg de kreukels in een schaal en lepel er de saus over.

Sint-jakobsvrucht met bloemkool, wilde waterkers en hazelnoot

Ingrediënten voor 4 personen

12 sint-jakobsvruchten in de schelp
1 bloemkool
5 dl melk
5 dl room
boter

1 steranijs
piment d’Espelette
4 blaadjes laurier
zout
peper
het sap van 1 limoen
4 eetlepels olijfolie
4 eetlepels arachideolie
wilde waterkers of barbarakruid
10 hazelnoten, geraspt
1 dl crème van gefermenteerde knoflook*

Bereiding
Open de sint-jakobsschelpen en verwijder de kraal. Spoel de vruchten onder koud stromend water. Rasp de buitenkant van de bloemkool met een dunschiller tot couscous. Snijd de rest van de bloemkool in stukken. Kook de stukken gaar in de melk met de room, de boter, de steranijs, een snuif piment d’Espelette, de laurier en zout. Haal de bloemkool uit het kookvocht en mix tot crème in de blender met wat boter.
Breng de bloemkoolcouscous op smaak met limoensap en olijfolie. Kruid met peper uit de molen en zout. Verhit wat arachideolie in een pan. Kruid de sint-jakobsvruchten met peper en zout en bak ze kort in de olie.
Werk de gare sint-jakobsvruchten af met de bloemkoolcrème, de bloemkoolcouscous en de wilde waterkers. Strooi er hazelnootrasp over en doe er wat crème van gefermenteerde knoflook bij.

Noordzeegamba in kataifideeg met geitenkaas en buikspek

Ingrediënten voor 4 personen

12 noordzeegamba’s
4 eiwitten, losgeklopt
200 g kataifi (draadjesdeeg)
80 g gezouten buikspek
1 krop Romeinse sla
1 eetlepel limoensap
1 eetlepel olijfolie
fleur de sel

piment d’Espelette
arachideolie
gembermayonaise*
6 takken Grieks basilicum
12 blaadjes rodenerfzuring
60 g harde geitenkaas, geraspt

Bereiding
Haal de staart van de gamba’s en verwijder het darmkanaal. Dompel de gamba’s in het eiwit en wikkel in kataifi.
Snijd het buikspek in kleine blokjes en bak ze zonder vetstof krokant in een pan met antiaanbaklaag. Haal de Romeinse sla uit elkaar en breng op smaak met een eetlepel limoensap, olijfolie, fleur de sel en piment d’Espelette.
Verwarm de arachideolie tot 170 °C en bak de gamba’s in 2 minuten goudbruin.
Verdeel de sla over de borden. Leg er de gamba’s en het gebakken spek op. Werk af met de gembermayonaise, het Grieks basilicum, de rodenerfzuring en geraspte geitenkaas.

Mosselen met pastis en venkel

Ingrediënten voor 4 personen

2 venkelknollen
2 kg bouchotmosselen
80 g boter
1 dl witte wijn
0,3 dl pastis de Marseille
4 sjalotten, in ringen
enkele takken tijm
1 eetlepel komijn (niet gemalen)
zwarte peper

Bereiding
Snijd de venkelknollen in heel fijne plakjes met een mandoline of scherp mes.
Was de mosselen een paar keer in koud water.
Doe de boter in een kookpot met de witte wijn, de pastis, de sjalot, de tijm en de komijn. Leg er de mosselen op. Kruid met flink wat zwarte peper uit de molen. Zet een deksel op de pan.
Zet de kookpot op een hoog vuur en laat de mosselen opengaan. Doe er de venkel bij en schud goed.
Serveer de mosselen in een diepe schaal met het kookvocht.

Stoofpot van Oosterscheldekreeft, tomaat,

aardappel en jonge prei

Ingrediënten voor 4 personen

600 g aardappelen
6 tomaten
2 sjalotten, in ringen
60 g boter
3 takken rozemarijn, gesnipperd
6 takken tijm, gesnipperd
3 tenen knoflook, gesnipperd
4 stengels jonge prei
1 chilipeper
6 jeneverbessen
2 Oosterscheldekreeften
6 takken basilicum, gesnipperd

Bereiding
Kook de aardappelen beetgaar in gezouten water en pel ze.
Dompel de tomaten 10 seconden in gezouten water en leg ze meteen in ijswater.
Kleur de sjalot in de boter en kruid met de rozemarijn, de tijm en één teen gesnipperde knoflook. Snijd de aardappelen en tomaten in grote stukken en stoof ze mee. Laat op een zacht vuur onder deksel sudderen.
Kook de prei beetgaar in gezouten water. Snijd de stengels in tweeën en gril zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Breng water met de chilipeper, de jeneverbessen en de rest van de knoflook aan de kook. Kook de kreeften in 2 minuten gaar in de groentebouillon. Haal de kreeften uit de bouillon. Breek er de scharen af en kook deze nog eens 2 minuten.
Snijd de kreeften in de lengte in tweeën en breek de scharen. Haal de snijkant van de kreeften door de tijm en de rozemarijn en bak ze goudbruin in olijfolie.
Serveer de stoofpot van aardappelen en tomaat met de prei en een halve kreeft met een schaar.

Strooi er gesnipperd basilicum over. Geef er brood bij om in de saus te soppen.

Kokkels met wortel en mosterd

Ingrediënten voor 4 personen

7 oranje wortelen
1 gele wortel
2 eetlepels mascarpone
1 eetlepel graanmosterd
sap van ½ limoen
1,2 kg kokkels
50 g boter
1 dl witte wijn
2 sjalotten, gesnipperd
tijm
120 g gekonfijte tomaat*
zwarte peper
zout

Bereiding
Schil de wortelen. Pers 6 oranje wortelen in de sapcentrifuge. Doe het sap in een kookpot en laat tot de helft inkoken. Doe er de mascarpone, de graanmosterd en het limoensap bij. Houd apart. Was de kokkels een paar keer in koud water.
Doe de boter met de witte wijn, de sjalotten, enkele takken tijm en de gekonfijte tomaten in een kookpot. Voeg er de kokkels aan toe en kruid met zwarte peper uit de molen.
Snijd de resterende wortelen in fijne plakken. Verwarm de kokkels met het deksel op de pan tot ze net open zijn en doe er de plakjes wortel bij. Schud op.
Schuim de jus van wortelen op met de staafmixer en breng op smaak met versgemalen peper en zout. Serveer de kokkels met het kookvocht en de jus van wortelen in een diepe schaal.

Mosselen met witbier, kerrie en goudsbloem

Ingrediënten voor 4 personen

3 kg bouchotmosselen
1 eetlepel kerriepoeder
4 sjalotten, in ringen
1 teen knoflook, gesnipperd
1 eetlepel boter
1 dl witbier
1 dl kokosmelk
2 takken tijm
2 wortelen
een handvol goudsbloemblaadjes

Bereiding
Was de mosselen een paar keer.
Laat een wok heel heet worden op een hoog vuur. Doe er de mosselen in en kruid met het kerriepoeder. Voeg er de sjalotten, de knoflook en de boter aan toe. Blus met het witbier en de kokosmelk. Rits de blaadjes van de tijm. Schrob de wortelen schoon en snijd ze in flinterdunne plakken met de mandoline. Doe de wortelen en de tijm in de wok en schep om.
Haal de mosselen en de wortelen uit het kookvocht. Mix het kookvocht schuimig met een staafmixer. Serveer de mosselen met de schuimige saus, plakjes wortel en goudsbloemblaadjes.

Gepocheerd hoeve-ei met bloemkool, karnemelk en handgepelde Nieuwpoortse garnalen

Ingrediënten voor 4 personen

1 bloemkool
peper
fleur de sel

sap van ½ citroen
3 eetlepels olijfolie
5 dl melk
5 dl room
1 teen knoflook
zout
50 g boter
5 dl karnemelk
4 eieren
1 liter water
2 eetlepels azijn
500 g Nieuwpoortse garnalen, ongepeld
250 g postelein

Bereiding
Ga met een scherp mes of dunschiller over de bloemkool zodat je couscous krijgt. Breng de bloemkoolcouscous op smaak met versgemalen peper, fleur de sel, het citroensap en de olijfolie. Snijd de rest van de bloemkool in stukken. Breng de melk met de room, de knoflook en een snuif zout aan de kook. Gaar de stukken bloemkool. Haal ze uit de melk en stamp niet te fijn met een pureestamper. Doe er de boter bij.
Laat het kookvocht van de bloemkool inkoken tot de helft. Doe er de karnemelk bij.
Breng het water aan de kook met de azijn. Maak in het midden een kolk met een garde. Breek er de eieren in en pocheer ze 4 minuten. Haal ze uit het water met een schuimspaan.
Pel de garnalen.
Serveer de geprakte bloemkool met het gepocheerde ei, de couscous van bloemkool en de garnalen. Schuim de saus op met een staafmixer. Werk de bereiding af met de opgeschuimde saus..

Mosselen met tijm en waterkers

Ingrediënten voor 4 personen

3 kg Zeeuwse mosselen
2 sjalotten, in ringen
3 eetlepels boter
1 dl witte wijn
8 takken tijm
peper
2 bussels waterkers

Bereiding
Was de mosselen een paar keer in koud water. Laat een kookpan

goed heet worden. Doe er de mosselen in. Voeg er de sjalotringen en 2 eetlepels boter aan toe. Blus met de witte wijn. Leg er de takken tijm bij en kruid met versgemalen peper.
Leg een deksel op de kookpan. Schud de mosselen op. Ze zijn gaar als ze open zijn.
Giet het kookvocht van de mosselen in een steelpan. Was een bussel waterkers en snipper hem fijn. Doe de gesnipperde waterkers bij het kookvocht en mix met de staafmixer tot een schuimige saus. Was de tweede bussel waterkers en schep hem door de mosselen. Serveer de mosselen met de saus.

Mosselen Bloody Mary

Ingrediënten voor 4 personen

3 kg bouchotmosselen
250 g gele en rode kerstomaten, gehalveerd
2 tenen knoflook, gekneusd
enkele takken tijm
3 sjalotten, in ringen
100 g boter
1 dl wodka
3 dl tomatensap

Bereiding
Was de mosselen een paar keer.
Laat een wok heel heet worden op een hoog vuur. Doe er de mosselen in en voeg meteen de kerstomaten, de knoflook, de tijm, de sjalotten en de boter toe. Blus met de wodka en het tomatensap. Laat de mosselen opengaan. Serveer met brood om in de saus te soppen.

Garnaalkroketten met peterselie en citroen

Ingrediënten voor 4 personen

200 g boter
240 g bloem
1 liter bouillon van schaaldieren*
peper
zout
6 eierdooiers
1 dl room
1,5 kg ongepelde grijze

noordzeegarnalen
4 citroenen
4 eieren
50 g paneermeel
50 g panko
arachideolie om te frituren
½ bussel bladpeterselie
½ bussel krulpeterselie
½ bussel bieslook
de geraspte schil en het sap van
2 limoenen

Bereiding
Smelt de boter en doe er 200 gram bloem bij. Roer om en laat even bakken. Giet er de bouillon bij en laat indikken tot een dikke saus. Haal de pan van het vuur. Kruid met peper en zout. Klop de eierdooiers los met de room. Roer de liaison door de saus om een pâte te verkrijgen.
Pel de garnalen. Houd een handvol gepelde garnalen opzij en roer de rest door de pâte.
Vet een grote ovenschaal in met olie. Stort het mengsel in de schaal en laat minstens 2 uur opstijven in de koelkast.
Snijd de citroenen in vieren en gril ze enkele minuten aan de snijkanten.
Doe 40 gram bloem in een bord. Klop de eieren los in een tweede bord. Meng de panko met het paneermeel in een derde bord.
Snijd de pâte in blokjes. Haal ze eerst door de bloem, dan door de eieren en ten slotte door het paneermeel.
Verwarm de arachideolie tot 175 °C. Frituur de garnaalkroketten 5 minuten.
Pluk de blaadjes van de blad- en de krulpeterselie en houd ze gescheiden. Snijd de bieslook in stukjes van 3 centimeter. Frituur de krulpeterselie 2 minuten in de arachideolie. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi meteen met zout.
Leg de garnaalkroketten op borden. Doe er de bladpeterselie, de bieslook en de gefrituurde krulpeterselie bij. Strooi er wat limoenzeste over en werk af met limoensap. Serveer met de gegrilde citroenen.

Open lasagne van noordzeekreeft

Ingrediënten voor 4 personen

4 aubergines
2 eetlepels olijfolie
2 sjalotten, gesnipperd
knoflookolie*
2 takken tijm
1 teen knoflook, gekneusd
1 eetlepel balsamicoazijn
1 eetlepel lokale honing
2 liter water
200 g suiker

100 g zout
4 chilipepers, overlangs in tweeën
1 bussel dille
2 noordzeekreeften van 750 g/stuk
4 lasagnevellen
1 eetlepel olijfolie
4 gekonfijte tomaten*

Saus 1:
de karkassen van de kreeften
2 eetlepels olijfolie
1 teen knoflook, gesnipperd
1 sjalot, gesnipperd
2 tomaten
1 blaadje laurier
4 takken tijm
2 jeneverbessen
½ dl pastis
1 liter groentebouillon
100 g boter

Saus 2:
2 dl water
1 dl witte wijn
2 eetlepels wittewijnazijn
1 eetlepel Belgische mosterd
100 g boter
4 takken citroentijm

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Prik de aubergines in met een vleesvork. Leg ze in een ovenschaal, besprenkel ze met olijfolie en zet 45 minuten zonder deksel in de voorverwarmde oven.
Snijd de aubergines in tweeën en schep er het vruchtvlees uit. Stoof de sjalotten in wat knoflookolie en doe er het vruchtvlees van de aubergines bij. Leg er de tijm en de knoflook bij en laat 20 minuten

stoven. Haal de tijm en knoflook uit de pan en breng de auberginepuree op smaak met balsamicoazijn en honing.
Breng het water aan de kook met de suiker, het zout, de chilipepers en de dille. Giet het over de kreeften zodat ze volledig onder staan. Laat afkoelen tot kamertemperatuur. Snijd de kreeften overlangs in tweeën. Haal het vlees uit het staartstuk en de scharen. Bewaar de karkassen voor de saus.
Kook de lasagnevellen in 5 minuten al dente in gezouten water met olijfolie. Laat uitlekken en leg op een bord.

Saus 1:
Stoof de karkassen van de kreeften aan in olijfolie. Doe er de sjalot en de knoflook bij. Snijd de tomaten in blokjes en doe ze in de pan. Voeg er de laurier, de tijm en de jeneverbessen aan toe en blus met pastis. Giet er de groentebouillon bij en laat 1 uur sudderen op een laag vuur. Giet de saus door een zeef en monteer met de boter.

Saus 2:
Breng het water met de witte wijn, de wittewijnazijn en de mosterd aan de kook. Monteer met de boter en leg er de takken citroentijm in. Snijd de gekonfijte tomaten in stukken en meng ze met het kreeftenvlees. Doe er een klontje boter op en laat lauw worden onder een ovengrill. Verdeel de auberginepuree over de borden. Doe er het kreeftenvlees bij en leg er het lasagnevel op. Haal de citroentijm uit de saus en mix beide sauzen luchtig met een staafmixer. Schep ze over de kreeftenlasagne.

Scheermessen uit de Noordzee met zeekraal en mayonaise

Ingrediënten voor 4 personen

2 cm verse gember
het sap van 1 limoen
0,5 dl sojasaus
2 eetlepels Elixir d'Anvers
2 eetlepels Belgische mosterd
1 eetlepel hoisinsaus
2 eetlepels rijstazijn
4 eierdooiers
2 dl arachideolie
peper
zout
16 scheermessen uit de Noordzee
1 sjalot, heel fijn gesnipperd
de geraspte schil en het sap
van 1/2 biocitroen
2 eetlepels olijfolie
100 g zeekraal
enkele takjes dille

Bereiding
Rasp de gember. Doe de gember met de sojasaus, de Elixir d'Anvers, de mosterd, de hoisinsaus, de rijstazijn, het limoensap en de eierdooiers in een maatbeker. Giet er in een fijne straal de arachideolie bij en mix tot mayonaise met een staafmixer. Kruid met peper en zout.
Spoel de scheermessen onder koud stromend water. Dompel ze 5 seconden in kokend water tot ze open zijn. Haal het vlees uit de

schelpen (zonder het koraal) en snijd het in stukken. Meng het met gesnipperde sjalot, een beetje citroenzeste, citroensap en olijfolie. Kruid met zout en peper Spoel de zeekraal. Vul de schelpen met het mengsel en leg er wat zeekraal en mayonaise op.
Werk af met dille en citroenzeste.

Scheermessen uit de Noordzee met komkommer, koolrabi en basilicum

Ingrediënten voor 4 personen

16 scheermessen uit de Noordzee
1 sjalot, gesnipperd
de geraspte schil en het sap van
1/2 biocitroen
2 eetlepels olijfolie
peper
zout
1 koolrabi
5 minikomkommers
50 g wakame (zeewier), fijngehakt
1/4 komkommer, in kleine blokjes
4 eetlepels gembermayonaise*
minibasilicum

Bereiding
Spoel de scheermessen onder koud stromend water. Laat ze 5 seconden in kokend water open schrikken. Haal het vlees uit de schelpen. Verwijder het koraal maar bewaar de schelpen. Snijd het vlees in stukjes en breng op smaak met de sjalot, de citroenzeste, het citroensap, de olijfolie, versgemalen peper en zout.
Snijd de koolrabi in fijne plakken en snijd er met een kleine uitsteekring cirkels uit.
Snijd de minikomkommers in fijne plakjes. Meng de wakame met de blokjes komkommer.
Spoel de schelpen zorgvuldig en vul ze met de wakame-

komkommersalade, de stukjes scheermes en de gembermayonaise. Werk af met plakjes minikomkommer, koolrabi en blaadjes basilicum.

Oesters met venkel, rabarber en sesam

Ingrediënten voor 4 personen

0,5 dl soja-azijn
0,5 dl zoete sojasaus
de geraspte schil en het sap van 1 limoen
1 eetlepel hoisinsaus
1 g agaragar
1 jonge venkelknol
1 stengel rabarber
2 eetlepels sesamzaad
12 oesters
1/2 bosje kervel

Bereiding
Meng de soja-azijn, de sojasaus, het limoensap en de hoisinsaus. Breng het mengsel aan de kook met de agaragar. Doe er de helft van de limoenzeste bij. Doe in een kom en laat 4 uur opstijven in de koelkast. Mix in de blender tot een gladde sojacrème.
Maak de venkel en de rabarber schoon en snijd ze in fijne reepjes. Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Open de oesters. Werk af met de venkel, de rabarber, de sojacrème, het sesamzaad en de kervel.

Oesters met salade van komkommer en peulen

Ingrediënten voor 4 personen

150 g peulen
2 sneetjes zuurdesembrood, zonder korst
3 eetlepels olijfolie
1 teen knoflook, gekneusd
2 takken tijm
2 takken rozemarijn
fleur de sel
1 komkommer
2 verse augurken
12 oesters
50 g mosterdzaad*
4 eetlepels gembermayonaise*
1 sjalot, in ringen
het sap van 1 limoen
versgemalen peper

Bereiding
Blancheer de peulen 2 minuten in gezouten water. Leg ze in ijswater zodat ze mooi groen blijven. Snijd het zuurdesembrood in blokjes en bak ze krokant in 3 eetlepels olijfolie met de knoflook, de tijm en de rozemarijn. Haal de smaakmakers uit de pan, laat het brood uitlekken op keukenpapier en breng op smaak met fleur de sel.
Snijd de komkommer in plakjes, balkjes en dunne slierten. Brand een paar stukken met een bunsenbrander. Snijd de augurken in dunne plakken.
Open de oesters.
Serveer de oesters met de komkommersalade, de augurken, het

mosterdzaad, de gembermayonaise, de sjalot, de peultjes en de zuurdesemcroutons. Werk af met enkele druppels limoensap, olijfolie, fleur de sel en versgemalen peper.

Oesters met duindoornbes, gepekelde sjalot en mierikswortel

Ingrediënten voor 4 personen

3 dl sap van duindoornbessen
1 eetlepel honing

zout
3 g agaragar
1 dl sap van rode bieten
2 eetlepels rodewijnazijn
2 sjalotten, in ringen
12 oesters
4 theelepels zure room
enkele duindoornbessen
1 cm mierikswortel, geraspt
de geraspte schil van 1 biocitroen

Bereiding
Breng het sap van duindoornbessen aan de kook met de honing en een snuif zout. Doe er de agaragar bij en stort in een schaal. Laat 2 uur opstijven in de koelkast. Mix in de blender tot crème.
Meng het sap van rode bieten en de rodewijnazijn. Laat er de sjalotringen 10 minuten in marineren. Laat uitlekken in een zeef.
Open de oesters. Werk elke oester af met een mespunt zure room, een mespunt crème van duindoornbes, wat gemarineerde sjalot, wat verse duindoornbes, een beetje geraspte mierikswortel en wat citroenzeste.

Ceviche van sint-jakobsvruchten

Ingrediënten voor 4 personen

12 sint-jakobsvruchten
1 rode chilipeper
de geraspte schil van 1 limoen
1 rode ui
1 eetlepel knoflookolie*
fleur de sel
peper

1 eetlepel sesamzaad

Voor de leche de tigre:
1 komkommer
1 eetlepel tamarillopasta (Zuid-Amerikaanse speciaalzaak)
een handvol jonge spinazie
2 cm gember
2 eetlepels wittewijnazijn
1 eetlepel knoflookolie*
1 eetlepel zout

Bereiding
Open de schelpen. Ga met een mes onder de platte kant en snijd de sluitspier los. Verwijder het oranje koraal en houd het apart. Laat de sint-jakobsvrucht in de schelp zitten en spoel hem kort onder koud stromend water. Haal de vrucht met een lepel uit de schelp.
Snijd de sint-jakobsvruchten in zes gelijke delen.
Snijd de chilipeper overlangs in tweeën en verwijder de zaden en zaadlijsten. Snijd de peper in halvemaantjes. Pel de ui en snijd hem in halvemaantjes.
Meng de sint-jakobsvruchten met de chilipeper, de limoenzeste, de rode ui en de knoflookolie.
Kruid met fleur de sel en versgemalen peper.
Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Schil voor de leche de tigre de komkommer en snijd hem in stukken. Doe de komkommer in een kom met de tamarillopasta, de spinazie en de gesnipperde gember. Voeg er de azijn en de knoflookolie aan toe.
Bestrooi het koraal van de sint-jakobsvruchten met een eetlepel zout. Doe ze in een zeef en zet boven de kom met komkommer. Laat het koraal 30 minuten uitlekken boven de komkommer. Mix alles in de blender. Leg de schelpen op ijs of nat zeezout. Verdeel er de ceviche van sint-jakobsvruchten over en werk af met de leche de tigre.

Oesters met mierikswortel, citrus en Elixir d’Anvers

Ingrediënten voor 4 personen

6 eetlepels volle yoghurt
1 eetlepel Elixir d’Anvers
een snuif piment d’Espelette
12 oesters
4 cm mierikswortel
de geraspte schil van 1 biocitroen

Bereiding
Leg een neteldoek in een zeef en schep er de yoghurt in. Laat 3 uur uitlekken.
Meng de uitgelekte yoghurt met de Elixir d’Anvers en kruid met een snuif piment d’Espelette. Open de oesters met een oestermes. Leg in elke oester een toefje yoghurt. Rasp er de mierikswortel en de citroen over.

Garnaalcocktail

Ingrediënten voor 4 personen

1 kg ongepelde grijze noordzeegarnalen
4 vellen nori
4 eieren
125 g rode kerstomaten
125 g gele kerstomaten
3 bakjes tuinkers
2 dl cocktailsaus*

Bereiding
Pel de garnalen, maar houd de koppen bij.
Verwarm de oven voor op 130 °C. Droog de garnalenkoppen 4 uur in de voorverwarmde oven.
Scheur de vellen nori in stukken. Mix ze met de gedroogde garnaalkoppen in de blender tot poeder. Kook de eieren in 12 minuten hard. Pel ze en snijd ze in gelijke stukken.
Ga met een bunsenbrander over de kerstomaten tot het vel poft.
Meng de tomaten met de tuinkers en de gepelde garnalen.
Verdeel de tomaten, de tuinkers en de garnalen over glazen. Leg er de hardgekookte eieren op en werk af met het poeder van zeewier en garnaal.
Geef er cocktailsaus bij.

Oesters met sjalotten en rode wijn

Ingrediënten voor 4 personen

1 dl rodewijnazijn
4 sjalotten, gesnipperd
1 eetlepel ruwe rietsuiker
1 eetlepel rode wijn
12 oesters
2 takken tijm

Bereiding
Breng de rodewijnazijn aan de kook met de sjalotten, de rietsuiker en de rode wijn. Laat inkoken tot het vocht verdampt is.
Open de oesters met een oestermes.
Rits de tijm van de takken en hak de blaadjes fijn.
Leg in elke oester een lepel zoetzure sjalotten en strooi er wat tijm over.

Gevulde zee-egel met noordzeekrab

Ingrediënten voor 4 personen

2 liter water
100 g zout
200 g suiker
1 bussel dille
3 chilipepers, overlangs opengesneden
2 noordzeekrabben
1 sjalot, gesnipperd
1,5 dl basilicummayonaise*
de geraspte schil van 1 biolimoen
peper
zout
8 zee-egels
bloesem van Oost-Indische kers of waterkers
2 theelepels Griekse yoghurt
zuurdesembrood, geroosterd

Bereiding
Breng het water aan de kook met het zout, de suiker, de dille en de chilipepers. Leg de krabben in een kom en giet er het kokende water over zodat ze onderstaan. Laat afkoelen tot kamertemperatuur.
Haal het krabbenvlees uit het pantser en de scharen. Meng het vlees met de sjalot, de basilicummayonaise en de limoenzeste. Kruid met peper en zout.
Steek de punt van een schaar in de kern van de zee-egels en knip er de onderkant voorzichtig uit. Schep het oranje koraal uit de egels. Spoel de binnenkant van de zee-egels goed uit en vul ze op met de krabsalade. Leg er het koraal op en werk af met bloesem van Oost-

Indische kers en 2 theelepels Griekse yoghurt.
Serveer met geroosterd zuurdesembrood.

Kreeft belle-vue

Ingrediënten voor 4 personen

1 rode chilipeper
2 liter water
6 takken dille
2 takken tijm
6 takken basilicum
4 jeneverbessen
3 eetlepels ruwe rietsuiker
2 eetlepels zout
2 kreeften van 750 g/stuk
250 g boterbonen
4 tomaten
1 dl knoflookolie*
1/2 bloemkool
2 eetlepels mosterdzaad*
1 sjalot, gesnipperd
het sap van 1 citroen
1 krop eikenbladsla
1 dl cocktailsaus*
1 dl mayonaise*

Bereiding
Snijd de chilipeper in de lengte in tweeën. Breng het water aan de kook met de chilipeper, de dille, de tijm, het basilicum, de jeneverbessen, de rietsuiker en het zout. Leg de kreeften in een grote schaal. Giet er de kokende bouillon over en laat de kreeften op kamertemperatuur komen in het water.
Snijd de kreeften overlangs in tweeën. Haal voorzichtig het vlees uit de staarten en de scharen.
Houd het vlees apart.

Blancheer de bonen 5 minuten in gezouten water. Leg ze meteen in ijswater. Snijd de tomaten aan de bovenkant in en dompel ze in het kookwater. Pel de tomaten en snijd ze overlangs in tweeën. Haal uit de helft van de tomaten de lobben met de pitten en houd apart.
Haal het koraal uit de kop van de kreeften. Mix met het vruchtvlees van de leeggehaalde tomaten en de knoflookolie tot vinaigrette.
Ga met een dunschiller over de bloemkool zodat je couscous krijgt.
Meng de bloemkoolcouscous met het mosterdzaad, de vinaigrette, de sjalot en het citroensap.
Maak de sla schoon en verdeel hem over de borden. Trek de bonen in de lengte open en leg ze op de sla. Doe er de lobben van de tomaat en de bloemkoolcouscous bij. Leg een halve tomaat op het bord. Leg er een kreeftenstaart en -schaar op.
Serveer de kreeft met cocktailsaus en mayonaise.

Tomaat-garnaal

Ingrediënten voor 4 personen

1,5 kg ongepelde grijze noordzeegarnalen
1 sjalot, gesnipperd
2 dl mayonaise*
1 theelepel Belgische mosterd
4 cœur de bœuf-tomaten

Bereiding
Pel de garnalen. Meng ze met de sjalot, de mayonaise en de mosterd. Brand de tomaten met een bunsenbrander. Snijd de bovenkant weg en hol de tomaten uit met een lepel. Vul de tomaten met de garnalen. Zet het hoedje er weer op.

VIS

Snoekbaars Napolitana

Ingrediënten voor 4 personen

Napolitanasaus:
800 g tomaten
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, gesnipperd
1 dl olijfolie
1/2 bussel tijm
1 eetlepel lokale honing
het sap van 1/2 citroen
1 eetlepel tomatenpuree
peper
zout

Snoekbaars:
4 snoekbaarsfilets van 150 g/stuk
peper
zout
olijfolie
gedroogde tijm
1 eetlepel sesamzaad
de geraspte schil van 1 biocitroen

Bereiding
Brand de tomaten met een bunsenbrander en verwijder het vel. Snijd de tomaten in stukken.
Fruit de ui en de knoflook in de olie. Doe er de tijm bij en laat even meestoven. Voeg er de honing, het citroensap en de tomatenpuree aan toe en roer los.
Doe de tomaten in de pan en laat 1 uur sudderen op een zacht vuur. Breng (eventueel) op smaak met citroensap. Kruid met peper en zout.

Mix de saus met een staafmixer.
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Giet de saus in een ovenschaal. Kruid de visfilets aan de binnenkant met peper en zout. Leg ze op de saus en besprenkel ze met olijfolie. Kruid met de gedroogde tijm en zet 10 tot 14 minuten in de voorverwarmde oven.
Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Serveer de vis met de saus. Werk af met het geroosterde sesamzaad en de citroenzeste.

Inktvis met artisjok, zwarte aioli en basilicum

Ingrediënten voor 4 personen

1 Bretoense artisjok
2 eetlepels wittewijnazijn
5 dl groentebouillon*
peper
zout
4 eierdooiers
2 eetlepels Belgische mosterd
2 g inktvisinkt (sepia)
2 dl druivenpitolie
de geraspte schil en het sap
van 1 biolimoen
150 g inktvis uit de Noordzee
olijfolie
1 teen knoflook, gekneusd
enkele takken jong Grieks basilicum

Bereiding
Pluk de buitenste bladeren van de artisjok en houd ze apart voor de afwerking.
Breng gezouten water met 1 eetlepel wittewijnazijn aan de kook. Leg er de artisjok in en zet er een bord op zodat hij niet komt bovendrijven. Kook in 16 minuten gaar.
Laat de artisjok afkoelen in het kookvocht. Pluk de blaadjes en houd ze apart. Verwijder het hooi en snijd de stengel in kleine stukken. Mix de stukjes artisjok in de blender met de warme groentebouillon tot een gladde crème. Breng op smaak met peper en zout.
Klop de eierdooiers los met de mosterd, 1 eetlepel wittewijnazijn en de

inktvisinkt. Giet er de druivenpitolie bij en klop met de staafmixer tot aioli. Breng op smaak met de limoenzeste, peper en zout.
Spoel de inktvis zorgvuldig onder stromend water. Verwijder de pen, de ogen en het bekje. Snijd de tentakels fijn en de hoed in ringen. Verwarm de olijfolie en bak de inktvis goudbruin met de gekneusde teen knoflook. Breng op smaak met peper en zout en blus met het limoensap.
Leg de buitenste, harde bladeren van de artisjok op een bord of in een schaal. Schik er de lauwe artisjokbladeren op. Doe er de inktvis, de zwarte aioli en de artisjokcrème bij en werk af met takken Grieks basilicum.

Makreel met boterbonen en snijbonen

Ingrediënten voor 4 personen
200 g snijbonen
200 g boterbonen
zout
1 sjalot, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
4 eetlepels olijfolie
de bladeren van 1 bussel radijs
2 grote takken roomse kervel
bloesem van mosterdblad (optioneel)
1 gerookte makreel

Bereiding
Blancheer de snijbonen en de boterbonen 2 minuten in gezouten water.
Snijd de snijbonen in fijne reepjes. Stoof de sjalot en de knoflook in olijfolie. Doe er de boterbonen en de snijbonen bij en laat even stoven.
Was de bladeren van de bussel radijs en de takken van de roomse kervel. Hak ze niet te fijn. Doe de helft van de kruiden bij de warme bonen en laat even meestoven.
Verwijder het vel en de graten van de makreel. Pluk de vis in stukken.
Leg de bonen in een schaal en schep er de rest van de kruiden, wat bloesem van mosterdblad en de gerookte makreel door.

Rode poon met pompoen, zoete ui en gember

Ingrediënten voor 4 personen

1 flespompoen
2 tenen knoflook
3 takken tijm
2 takken rozemarijn
4 jeneverbessen
4 eetlepels olijfolie
3 dl melk
30 g gember, geraspt
2 theelepels wasabipoeder
1 eetlepel lokale honing
3 blaadjes gelatine
2,5 dl slagroom
4 rodepoonfilets
peper
zout
2 zoete uien in zoutkorst (zie recept p. 109)
1 rode ui, gesnipperd
vogelmuurkruid of kervel

Bereiding
Verwarm de oven voor op 170 °C.
Schil de pompoen, verwijder zaden en draden en snijd hem in 16 gelijke stukken. Leg ze in een ovenschaal met de knoflook, de tijm, de rozemarijn en de jeneverbessen. Druppel er 2 eetlepels olijfolie over. Dek af met een deksel of aluminiumfolie en laat 35 minuten poffen in de voorverwarmde oven. Verwarm de melk tot ongeveer 60 °C. Doe er de gember, het wasabipoeder en de honing bij. Laat 15 minuten

trekken. Giet door een zeef. Week de gelatine in koud water. Knijp uit en los de gelatine op in de warme melk. Laat afkoelen tot kamertemperatuur. Klop de slagroom half op en schep hem door de melk. Doe de gemberflan in een schaal en laat 1 uur opstijven in de koelkast.
Kleur de stukken pompoen in een hete grillpan.
Bak de rode poon krokant in 2 eetlepels olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
Haal de zoete uien uit elkaar.
Serveer de vis met de gegrilde pompoen, de zoete uien en de gemberflan. Werk af met rode ui en vogelmuurkruid.

Pieterman met asperges en waterkers

Ingrediënten voor 4 personen

2 pietermannen (of 4 filets)
500 g Mechelse asperges
125 g geklaarde boter*
1 eetlepel kappertjes met vocht
het sap van 1/2 citroen
peper
zout
1 limoen
1/2 bosje bieslook, gesnipperd
1 bosje jonge waterkers

Bereiding
Fileer de pieterman en snijd de filets in vier gelijke stukken.
Schil de asperges en snijd het uiteinde weg. Stoom ze in 5 minuten beetgaar. Leg ze in een schaal en brand ze met een bunsenbrander of zet de schaal zo dicht mogelijk onder een hete ovengrill om ze te kleuren.
Verwarm de geklaarde boter in een pan. Bak de stukken pieterman op de velkant in de boter.
Doe er de kappertjes en het citroensap bij. Kruid met peper uit de molen en zout.
Schil de limoen en snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit.
Serveer de asperges met de gebakken pieterman, het bieslook, de partjes limoen en de waterkers.

Wijting met jonge groene asperges, ricotta en pistaches

Ingrediënten voor 4 personen

1,5 kg grof zeezout
2 eiwitten
2 wijtingen van 500 g/stuk
50 g pistaches
2 eetlepels arachideolie
500 g zeer jonge groene asperges of duinasperges
peper
zout

120 g ricotta
2 eetlepels pistacheolie
een snuif za’atar
fleur de sel
enkele takken pikante waterkers

Bereiding
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Meng het zout met de eiwitten. Bedek de bodem van een ovenschaal met zout en leg er de schoongemaakte wijtingen op. Doe de rest van het zout over de vissen zodat ze helemaal bedekt zijn. Zet 17 minuten in de voorverwarmde oven.
Leg de pistaches op een bakplaat en rooster ze 7 minuten in de oven. Laat ze afkoelen en hak fijn.
Wrijf een pan of bakplaat in met arachideolie en rooster de rauwe asperges. Kruid met peper uit de molen en zout.
Haal de wijtingen uit de zoutkorst. Verwijder het vel en de graten. Verdeel de asperges over de borden. Leg er toefjes ricotta op en druppel er wat pistacheolie over. Verdeel de filets in stukken en leg de vis op de asperges. Strooi er de geroosterde pistaches over en werk af met za’atar, fleur de sel en pikante waterkers.

Gepofte peterseliewortel met ansjovis, tuinkers en waterkers

Ingrediënten voor 4 personen

12 peterseliewortels
6 eetlepels knoflookolie*
enkele takken tijm
enkele takken rozemarijn
5 dl melk
5 dl room
1 teen knoflook

peper
zout
60 g mosterdzaad*
100 g gezouten ansjovis op olie
1 bakje tuinkers
1 bakje waterkers
de geraspte schil van 1 citroen

Bereiding
Verwarm de oven voor op 190 °C.
Schrob de helft van de peterseliewortels met een groenteborstel onder stromend water. Snijd ze in de lengte in 8 gelijke stukken en leg ze in een ovenschaal. Druppel er 4 eetlepels knoflookolie over en leg er tijm en rozemarijn op. Zet een deksel op de ovenschaal of dek af met aluminiumfolie.
Laat 30 minuten poffen in de voorverwarmde oven. Haal de laatste 10 minuten het deksel weg. Schil de rest van de peterseliewortels. Breng de melk met de room, de knoflook en een snuif zout aan de kook. Kook er de peterseliewortels in gaar. Haal ze uit het kookvocht en mix tot crème in de blender met een beetje kookvocht. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Serveer de gepofte peterseliewortel met de crème van peterseliewortel, het mosterdzaad, gezouten ansjovis, tuinkers en waterkers. Werk af met citroenzeste en enkele druppels knoflookolie.

Gepofte spitskool met ansjovis, bieslook en amandel

Ingrediënten voor 4 personen

1 spitskool
2 dl olijfolie
2 dl arachideolie
5 cm gember, geschild
2 tenen knoflook
1 bussel bieslook, gesnipperd
12 ansjovisfilets
1 eetlepel amandelen, geschaafd
1 eetlepel sesamzaad
de geraspte schil van 1 biocitroen za’atar

Bereiding
Verwarm de oven voor op 175 °C.
Snijd de spitskool in 6 stukken en leg ze in een ovenschaal. Mix de olijfolie met de arachideolie, de gember en de knoflook. Giet de olie over de spitskool en dek af met een deksel of aluminiumfolie. Laat 45 minuten konfijten in de voorverwarmde oven. Haal uit de oven en laat afkoelen onder het deksel. Doe 2 stukken spitskool in de blender met het bieslook en een paar eetlepels van het kookvocht. Mix tot crème. Brand de resterende spitskool met een bunsenbrander. Leg er de ansjovisfilets bij. Rooster de amandelen en het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Strooi ze over de spitskool. Doe er wat citroenzeste en enkele lepels braadvocht bij. Werk af met de crème van spitskool en een snuif za’atar.

Paling in ’t groen met salade van waterkers en kappertjes

Ingrediënten voor 4 personen

600 g paling, schoongemaakt
4 sjalotten, gesnipperd
2 tenen knoflook, gesnipperd
20 g boter
1 bussel marjolein, gesnipperd
1 bussel tijm, gesnipperd
1 bussel rozemarijn, gesnipperd
1 bussel basilicum, gesnipperd
1 bussel bladpeterselie, gesnipperd
1 bussel krulpeterselie, gesnipperd
1 bussel citroenmelisse, gesnipperd
1 bussel verveine, gesnipperd
1/2 bussel munt, gesnipperd
1 liter visfumet
500 g spinazie
250 g zuring
peper
zout
1 citroen

Salade:
2 bussels waterkers
enkele takken munt
enkele takken dille
2 eetlepels kappertjes
2 eetlepels knoflookolie*
za’atar

fleur de sel
peper

Bereiding
Snijd de paling in stukken van 5 centimeter. Stoof de sjalotten en de knoflook in de boter en doe er de paling bij. Laat even meestoven. Voeg er de marjolein, de tijm, de rozemarijn, het basilicum, de bladpeterselie, de krulpeterselie, de citroenmelisse, de verveine en de munt aan toe.
Giet er de visfumet bij als de paling glazig wordt. Breng aan de kook en laat de vis garen.
Haal de paling uit de kookpot. Doe de spinazie en de zuring bij het kookvocht en mix tot saus. Kruid met peper en zout.
Pluk de blaadjes van de waterkers, de munt en de dille. Meng ze met de kappertjes en de knoflookolie en kruid met za'atar en peper.
Verwarm de paling in een sauteerpan met wat visfumet. Laat de fumet verdampen en doe er de groene saus bij.
Rasp de schil van de citroen. Snijd de witte pel weg en snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit *(peler à vif)*.
Werk de paling in 't groen af met stukjes citroen en citroenzeste. Geef er de salade van waterkers en munt bij. Werk af met fleur de sel en versgemalen peper.

Paling ‘au bleu’ met gegrilde tomaten

Truite au bleu is een traditionele bereiding van forel, maar het kan ook met paling.

Ingrediënten voor 4 personen

600 g paling, schoongemaakt
2,5 liter court-bouillon*
1 bussel tijm
2 eetlepels wittewijnazijn
2 tomaten
1 eetlepel knoflookolie*
peper
fleur de sel
4 dl mousselinesaus*

Bereiding
Snijd de paling in stukken van 5 centimeter. Breng de court-bouillon aan de kook met de tijm en de azijn. Laat de paling 20 minuten in de court-bouillon garen. Haal de paling uit het kookvocht.
Snijd de tomaten overlangs in tweeën. Druppel er wat knoflookolie over en kruid met peper en fleur de sel. Zet ze kort onder de hete ovengrill.
Serveer de paling met de gegrilde tomaten en een luchtige mousselinesaus.

Risotto met zeekat en postelein

Ingrediënten voor 4 personen

2 sjalotten, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
3 eetlepels olijfolie
300 risottorijst
1 dl droge vermout
2 g inktvisinkt (sepia)
8 dl visfumet
2 zeekathoeden, schoongemaakt
80 g boter
100 g oude kaas (bijvoorbeeld Oud Brugge), geraspt postelein

Bereiding
Stoof de sjalotten en de knoflook in de olijfolie. Doe er de risottorijst bij en roer om. Laat stoven tot de rijst knispert en giet er de vermout bij. Laat het vocht verdampen.
Doe de inktvisinkt bij de visfumet. Giet de fumet bij de rijst en laat 18 minuten sudderen op een laag vuur zonder deksel. Roer niet.
Maak de zeekat schoon en leg de hoeden 15 minuten in de diepvriezer. Snijd ze in flinterdunne ringen. Roer de boter en 80 gram geraspte oude kaas door de risotto. Schep de rauwe zeekat erdoor en serveer meteen. Werk af met de rest van de geraspte kaas en wat postelein.

Rog met courgette en spinazie

Ingrediënten voor 4 personen

2 sjalotten, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
2 eetlepels boter
200 g spinazie
peper
zout
2 rogvleugels van 800 g
1 gele courgette
1 groene courgette
4 takken tijm
1/2 bussel bieslook
fleur de sel
bloesem van tijm (optioneel)

Bereiding
Stoof de sjalotten met de knoflook in de boter. Doe er de spinazie bij en kruid met peper en zout. Maak de pan niet schoon.
Haal de rogvleugels met een fileermes van de graat. Leg de stukken rog met de graatkant op 4 vellen vershoudfolie. Kruid met peper en zout. Leg er de gestoofde spinazie op. Rol op met behulp van de vershoudfolie. Draai de uiteinden goed dicht en knoop ze aan elkaar. Pocheer de rolletjes 7 minuten in kokend water.
Snijd de gele en de groene courgette in fijne slierten met een mandoline of spiraalsnijder. Rits de blaadjes van de tijm en snipper het bieslook. Meng ze met de courgette. Doe ze in de pan waarin de spinazie gestoofd is.
Verdeel de courgettespaghetti over de borden. Snijd de uiteinden van de rolletjes en duw er de vis voorzichtig uit. Leg de visrolletjes op de courgette. Werk af met fleur de sel en bloesem van tijm.

Rogvleugel in hazelnootboter met zoete uien, mungbonen en gerookte eendenborst

Ingrediënten voor 4 personen

150 g gedroogde mungbonen
1 liter groentebouillon*
2 sjalotten, in ringen
1 teen knoflook, in fijne plakjes
20 g boter
80 g gerookte eendenborst

2 cm gember, gesnipperd
1 eetlepel bladpeterselie, gesnipperd
4 rogvleugels van 150 g/stuk
2 dl hazelnootboter*
4 zoete uien in zoutkorst (zie recept p. 109)
het sap van 1 citroen
zout
2 eetlepels kappertjes

Bereiding
Week de mungbonen 3 uur in water.
Giet de bonen af en kook ze gaar in de groentebouillon. Stoof de sjalotten en de knoflook in de boter. Snijd de eendenborst in blokjes en laat ze meestoven. Doe er de mungbonen, de gember en de peterselie bij en roer om.
Dep de rogvleugels droog en bak ze in de hazelnootboter.
Snijd de zoete uien in vieren en haal ze uit elkaar. Vul de uien met de mungbonen.
Breng de hazelnootboter op smaak met het citroensap, een snuif zout en de kappertjes.
Serveer de rogvleugels met de uien en mungbonen. Geef er de saus apart bij.

TIP: Doe eventueel 2 eetlepels geschaafde amandelen bij de saus.

Rog met stoofpot van oesterzwammen, tomaten en erwten

Ingrediënten voor 4 personen

Voor het stoofpotje:
200 g aardappelen
2 tomaten
1 sjalot, in ringen

1 teen knoflook, gesnipperd
50 g boter
2 takken rozemarijn, gesnipperd
2 takken tijm, gesnipperd
2 takken basilicum, gesnipperd
100 g snijbonen
50 g oesterzwammen
100 g erwten, vers gedopt

Voor de rog:
800 g rogvleugel
peper
zout
50 g bloem
50 g boter
2 eetlepels olijfolie

Bereiding
Was de aardappelen en kook ze zonder te schillen beetgaar in gezouten water. Pel de aardappelen en snijd ze in stukken.
Dompel de tomaten onder in kokend water. Leg ze in ijswater en pel ze. Snijd ze in stukken.
Stoof de sjalot en de knoflook in de boter. Doe er de rozemarijn, de tijm en het basilicum bij. Voeg er de aardappelen en de tomaten aan toe en laat 2 minuten op een laag vuur sudderen onder deksel. Snijd de bonen en de oesterzwammen fijn. Doe ze samen met de erwten bij de rest van de groenten en laat 3 minuten verder stoven. Werk af met wat extra tijm en rozemarijn.
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Verdeel de rog in vier porties. Kruid met peper en zout en haal ze door de bloem. Bak de rog goudbruin in de boter met olijfolie. Leg de vis in een ovenschaal en laat 5 minuten verder garen in de voorverwarmde oven.
Serveer de rog met het stoofpotje van groenten. Lepel er wat van het braadvocht over.

Zeetong op Oostendse wijze

Ingrediënten voor 4 personen

2 tongfilets van 500 g/stuk
1 kg mosselen
1 ui, in ringen
3 stengels bleekselderij, in stukken
zwarte peper
1 dl witte wijn
peper
zout
250 g spinazie
5 kardemompeulen
4 kruidnagels
1 sinaasappel
50 g boter
250 g gele en rode kerstomaten
1 eetlepel knoflookolie*
het sap van 1/2 citroen

Bereiding
Maak de zeetong schoon en haal de filets van de graat (of vraag aan de visboer om het te doen). Spoel de mosselen en doe ze in een kookpot met de ui en de bleekselderij. Kruid met zwarte peper en giet er de wijn bij. Zet op een hoog vuur en laat garen onder deksel tot de mosselen net open zijn. Houd de helft apart voor de afwerking.
Haal de resterende mosselen uit de schelp en doe ze in het kookvocht.
Kruid de tongfilets met peper en zout. Leg er 2 blaadjes spinazie op en rol ze op. Zet ze in een stoommandje.
Breng water aan de kook met de kardemompeulen en de kruidnagels. Snijd de sinaasappel in vieren. Pers het sap bij het water en leg de

uitgeperste kwarten in de kookpot. Zet de stoommand boven het geurige water en laat de rolletjes 5 minuten stomen.
Mix het kookvocht van de mosselen met de mosselen en de boter met de staafmixer tot een luchtige saus. Brand de kerstomaten met een bunsenbrander.
Leg een paar blaadjes spinazie op de borden en leg er de tongrolletjes op. Giet er de warme saus over. Doe er de apart gehouden mosselen en de kerstomaten bij.
Meng de resterende spinazie met de knoflookolie en het citroensap. Kruid met peper en zout.
Serveer de spinaziesalade bij de tongrolletjes.

Zeetong meunière met salade van kerstomaten en vinaigrette van pompelmoes

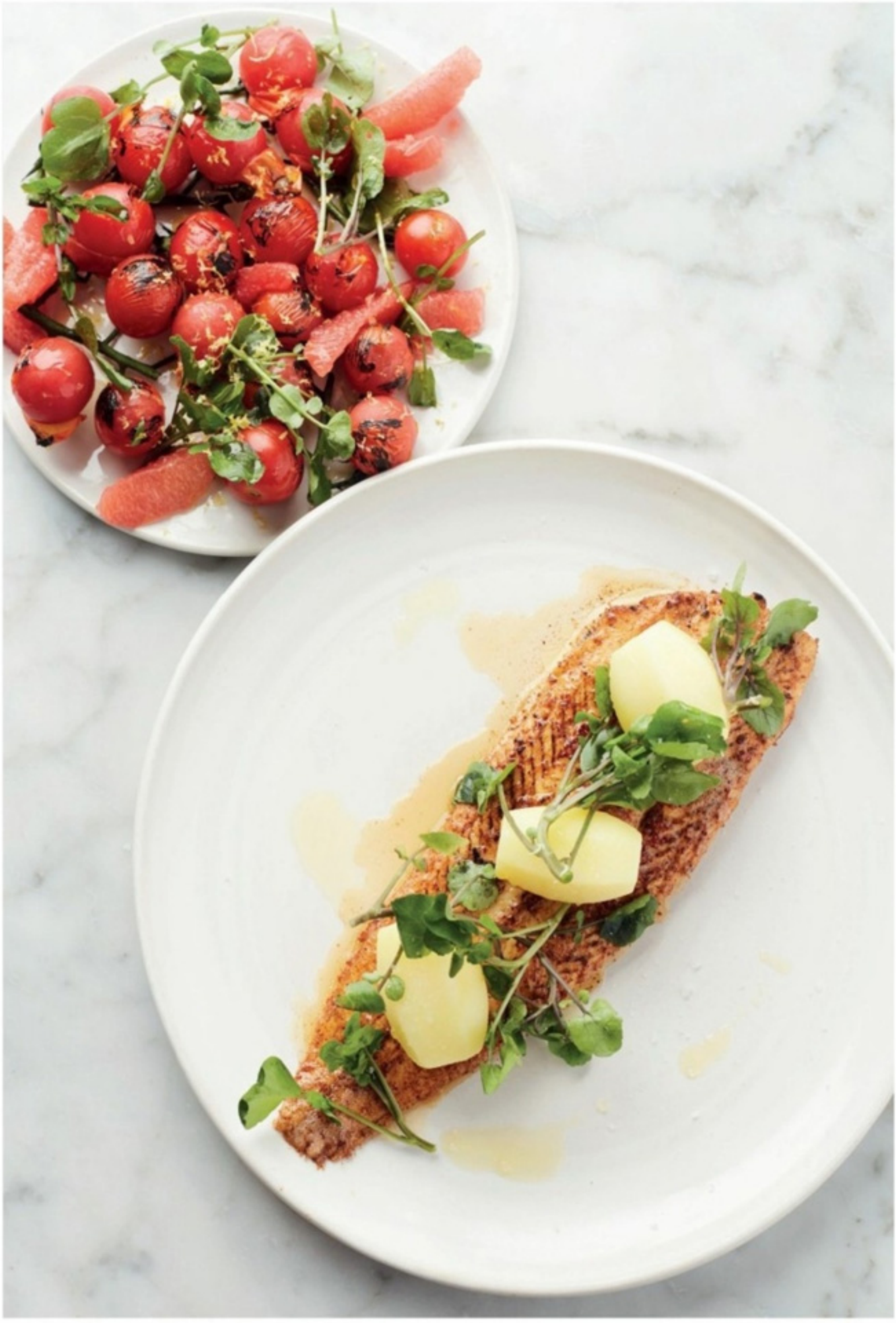
Ingrediënten voor 4 personen

0,5 kg aardappelen, vastkokend
4 zeetongen van 500 g/stuk
peper
zout
100 g bloem
150 g boter
1 bussel waterkers

Voor de salade:
2 pompelmoezen (grapefruit)
de geraspte schil en het sap
van 1 citroen
de geraspte schil en het sap
van 1 limoen
1 dl olijfolie
1 eetlepel Belgische mosterd
peper
zout
500 g tomaten
1 bussel waterkers
fleur de sel

Bereiding
Snijd de boven- en onderkant van de aardappelen. Schil ze zodat je een tonnetje krijgt *(pommes château)*. Kook de aardappelen gaar in

gezouten water.
Knip de haargraatjes van de tongen weg. Snijd de kop van de vissen. Dep de tongen droog en kruid met peper en zout. Haal ze door de bloem. Bak ze in boter aan beide kanten goudbruin.
Rasp de schil van de pompelmoezen. Meng het sap en de zeste van de citroen en de limoen en de pompelmoeszeste met de olijfolie en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
Pof de tomaten 3 minuten zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Snijd het vruchtvlees van de pompelmoezen tussen de vliezen uit *(peler à vif)*. Meng de partjes pompelmoes met de gepofte tomaten en de waterkers. Doe er de vinaigrette over en werk af met fleur de sel.
Serveer de gebakken tong met de pommes château en de tomaten-waterkers-pompelmoessalade.



Zeeduivelwangen met artisjok en pistou van tomaat

Ingrediënten voor 4 personen

12 zeeduivelwangen
peper
zout
50 g bloem + extra
2 eetlepels olijfolie
10 paarse artisjokken
het sap van 1 citroen
2 jonge venkelknollen
pistou van tomaat*
blaadjes en takken jong basilicum

Bereiding
Kruid de zeeduivelwangen met peper en zout. Haal ze door de bloem en bak ze goudbruin in de olijfolie.
Maak de artisjokken schoon. Kook ze 4 minuten in water met citroensap en 1 eetlepel bloem.
Laat ze afkoelen tot kamertemperatuur.
Snijd de venkel in flinterdunne plakken met de mandoline.
Verdeel de venkel, de artisjokken en de zeeduivelwangen over de borden. Lepel er de pistou van tomaat over en werk af met blaadjes en takken jong basilicum.

Sliptong met geroosterde amandelen en citroenboter

Ingrediënten voor 4 personen
100 g geschaafde amandelen
12 sliptongen van
ongeveer 175 g/stuk
peper
zout
100 g bloem
200 g boter
200 g lamsoor
500 g aardappelpuree*

100 g zeekraal, grof gehakt
de geraspte schil en het sap
van 2 biocitroenen
fleur de sel

Bereiding
Rooster de geschaafde amandelen zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Knip de haargraten van de vis. Kruid met peper en zout. Haal de vis door de bloem. Verwijder alle overtollige bloem zorgvuldig. Smelt de boter in de pan waarin je de amandelen roosterde. Bak de sliptongen aan beide kanten goudbruin in de boter.
Hak de helft van het lamsoor grof. Meng de aardappelpuree met de gehakte lamsoor en de zeekraal. Haal de sliptongen uit de pan. Doe het citroensap bij het braadvocht. Kruid met een flinke snuif zout en versgemalen peper. Roer de helft van de amandelen door de saus. Leg de sliptongen op borden en schep er wat van het braadvocht met amandelen over. Werk af met de rest van de geroosterde amandelen en de citroenzeste.
Geef er de aardappelpuree bij, afgewerkt met de rest van het lamsoor, fleur de sel en nog wat braadvocht van de vis.

Tarbot brabançonne

Ingrediënten voor 4 personen

50 g boter
3 eetlepels knoflookolie*
4 stukken tarbot op de graat van 150 g/stuk
7 stronken witlof
2 takken tijm
1 teen knoflook, gekneusd
6 grote aardappelen
arachideolie om te frituren

zout
2 dl witbier
het sap van 1 citroen
2 eetlepels Belgische mosterd
6 eierdooiers
peper
fleur de sel

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Smelt de boter met de olie. Bak de tarbot eerst 5 minuten op de velkant en dan 5 minuten op de andere kant goudbruin. Leg de vis in een ovenschaal en laat nog 5 minuten verder garen.
Snijd de voetjes van 6 stronken witlof. Snijd de stronken in 5 grote stukken. Stoof ze samen met de tijm en de knoflook in de vetstof waarin je de vis gebakken hebt.
Schil de aardappelen en snijd ze met een mandoline in heel fijne frietjes. Was ze drie keer onder koud stromend water zodat alle zetmeel verwijderd is. Verwarm de arachideolie op 185 °C. Bak de stroaardappelen in 5 minuten goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi meteen met fijn zout.
Klop het witbier, het citroensap, de mosterd en de eierdooiers op een laag vuur tot een luchtige sabayon. Kruid met peper en zout.
Verwijder het vel van de vis. Kruid met peper en fleur de sel.
Verdeel het gestoofde witlof met wat braadvocht over de borden. Leg er de vis op. Haal de blaadjes van de apart gehouden stronk witlof en leg ze bij de vis.
Geef er stroaardappelen en de sabayon van witbier bij.

Oostendse water zooi

Ingrediënten voor 4 personen

12 tongfilets
peper
zout
1 liter visfumet*
1 stengel prei
4 stengels bleekselderij
2 grote wortelen
500 g ongepelde grijze noordzeegarnalen
100 g jonge spinazie
40 g boter
60 g bloem
4 eierdooiers
2 dl room
het sap van 1 citroen

Bereiding
Kruid de tongfilets met peper en zout. Rol ze op met de graatkant naar buiten. Leg ze in een stoommandje.
Stoom de tongrolletjes gaar boven de visfumet.
Maak de prei, de selderij en de wortelen schoon. Snijd ze in julienne met een mandoline. Pel de garnalen. Blancheer de groenten 1 minuut in de visfumet.
Leg de groenten in een bord met de tongrolletjes. Doe er de rauwe spinazie en de gepelde garnalen bij. Smelt de boter en roer er de bloem door. Laat even bakken. Giet er de visfumet bij en laat indikken tot saus. Haal de saus van het vuur. Klop de eierdooiers los met de room. Doe de liaison bij de saus en kruid met peper en zout. Voeg er het citroensap aan toe en schuim op met een staafmixer.

Giet de saus bij de tongrolletjes met groenten.

Rog Ter Duinen

Ingrediënten voor 4 personen

Voor de gekonfijte prei:
3 stengels prei
1 dl geklaarde boter*
3 eetlepels witte wijn
5 takken tijm
5 takken citroentijm
2 teentjes knoflook
peper
fleur de sel

Voor de rog:
600 g rog
peper
zout
50 g bloem
2 dl hazelnootboter*
500 g kokkels
1 dl witte wijn
2 takken tijm
1 teen knoflook, gekneusd
8 oesters
1 stengel prei
pistou van tomaat*
enkele takken basilicum
de geraspte schil van 1 citroen

Bereiding
Verwarm de oven voor op 165 °C.
Maak de prei schoon en snijd het wit in vieren. Leg de stukken in een

ovenschaal. Giet er de geklaarde boter en de witte wijn over. Doe er de tijm, de citroentijm, de gekneusde knoflook, versgemalen peper en fleur de sel bij. Zet een deksel op de schaal of dek af met aluminiumfolie en laat 40 minuten garen in de voorverwarmde oven.
Snijd de rog in vieren en kruid met peper en zout. Haal de vis door de bloem. Bak aan beide kanten goudbruin in de hazelnootboter.
Spoel de kokkels een paar keer onder koud stromend water. Doe ze in een kookpot met de witte wijn, de tijm en de knoflook. Breng aan de kook. Haal de kookpot van het vuur zodra de schelpen opengaan. Schud op en kruid met peper.
Open de oesters en haal ze uit de schelp. Maak de stengel prei schoon en snijd hem in fijne ringen. Verdeel de gekonfijte prei over de borden. Leg er de rog op met wat kokkels en de oesters. Lepel er rijkelijk de pistou van tomaat over. Werk af met de rauwe preiringen, jonge basilicumblaadjes en citroenzeste.

Pladijs met pompoen en amandelboter

Ingrediënten voor 4 personen

2 pladijzen van 600 g/stuk
50 g bloem
50 g geklaarde boter*
50 g gepelde amandelen

Voor de baba ganoush:
1 butternutpompoen
3 tenen knoflook, gekneusd
2 kaneelstokken
een snuif kaneel
1 dl groentebouillon*
2 eetlepels geklaarde boter*
3 eetlepels volle of Griekse yoghurt
2 eetlepels Belgische mosterd
peper
zout

Voor de gepofte pompoen en de salade van pompoen:
1 butternutpompoen
4 jeneverbessen
3 steranijs
3 takken citroentijm
2 tenen knoflook
2 takken rozemarijn
fleur de sel
peper
80 g boter

2 takken tijm
het sap van 1 citroen

Bereiding
Verwarm de oven voor op 170 °C.
Halveer de pladijzen in de lengte. Haal de stukken vis door de bloem en bak ze aan beide kanten in de geklaarde boter.
Hak de amandelen grof en doe ze bij de vis. Haal de vis uit de pan en leg hem in een ovenschaal. Laat nog 6 minuten garen in de voorverwarmde oven.
Snijd de pompoen voor de baba ganoush in stukken van ongeveer 3 centimeter. Doe de stukken in een ovenschaal met de knoflook, de kaneelstokken en het kaneelpoeder. Voeg er de bouillon en 1 eetlepel geklaarde boter aan toe. Dek af met een deksel of aluminiumfolie en zet 45 minuten tot 1 uur in de voorverwarmde oven.
Haal de knoflook en de kaneelstokken uit de ovenschaal. Prak de pompoen met de yoghurt en mosterd tot puree en breng op smaak met peper en zout.
Doe de puree in een schaal en werk af met een eetlepel geklaarde boter en wat peper uit de molen. Leg er de gepofte knoflook en de kaneelstokken bij.
Halveer de tweede pompoen en verwijder de zaden en draden. Snijd de helft in stukken zonder te schillen.
Leg de stukken pompoen in een ovenschaal met de jeneverbessen, de steranijs, de citroentijm, de gekneusde knoflook, de rozemarijn, fleur de sel en versgemalen peper.
Smelt de boter op een zacht vuur en zorg dat ze niet schuimt. Laat de wei naar beneden zakken en giet de geklaarde boter over de pompoen.
Dek af met een deksel of aluminiumfolie en laat 50 minuten poffen in de oven.
Snijd de andere helft van de pompoen in fijne slierten met de mandoline. Rits de blaadjes van de tijm. Meng de pompoen met de tijm en het citroensap.
Trek het vel van de vis. Leg hem op de baba ganoush van pompoen. Doe er de salade van rauwe pompoen bij. Lepel er het braadvocht met de amandelen over. Leg er ten slotte de stukken gepofte

pompoen bij.

Stoemp van aardappel en kabeljauw met spruiten

Ingrediënten voor 4 personen

600 g spruiten
600 g aardappelen
600 g kabeljauwfilet, zonder vel of graten
5 dl melk
5 dl karnemelk
3 tenen knoflook, gekneusd
4 takken tijm
1 stengel citroengras
2 blaadjes laurier
peper
zout
1/2 bussel bieslook, gesnipperd
2 eetlepels knoflookolie*

Bereiding
Maak de spruiten schoon. Haal er de buitenste blaadjes af en houd apart. Halveer de kern.
Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Snijd de kabeljauw in stukken. Breng de melk en de karnemelk aan de kook met de knoflook, de tijm, het citroengras en de laurier. Kook er de aardappelen, de spruiten en de kabeljauw in gaar.
Blancheer de apart gehouden spruitenblaadjes in gezouten water en leg ze in ijswater.
Haal de knoflook, de tijm, het citroengras en de laurier uit de pot. Plet niet te fijn met een pureestamper. Breng op smaak met peper en zout. Werk de stoemp af met de spruitenblaadjes, het bieslook en enkele druppels knoflookolie.

Lauwe salade van witlof met kuit van griet

Ingrediënten voor 4 personen

4 sneetjes briochebrood
4 eetlepels knoflookolie*
2 eetlepels boter
250 g kuit van griet
peper
fleur de sel
het sap van 1 citroen
4 stronken witlof

2 stronken roodlof
1/2 bussel radijzen
8 eetlepels pistou van tomaat*
1 bussel bieslook, gesnipperd
1 bussel (klaver)zuring

Bereiding
Bak het briochebrood aan beide kanten in de knoflookolie. Laat uitlekken op keukenpapier.
Smelt de boter in dezelfde pan. Bak de kuit ongeveer 5 minuten aan elke kant. Kruid met versgemalen peper en fleur de sel. Doe er het citroensap bij. Haal de kuit uit de pan en snijd in vier gelijke stukken. Laat uitlekken op keukenpapier.
Maak het witlof en het roodlof schoon. Pluk de blaadjes los. Halveer de radijzen. Bak het witlof, het roodlof en de radijzen in de pan waarin het brood en de kuit gebakken zijn. Doe er de pistou van tomaat en de bieslook bij. Roer om en haal de pan van het vuur.
Verdeel de groenten over de borden. Leg er de briochetoasten en de gebakken kuit bij.
Werk af met klaverzuring.

Forel in een zoutkorst van rodekool en citroen

Ingrediënten voor 4 personen

1/6 rodekool, in stukken
2 biocitroenen, in plakken
2 eiwitten
1 kop water
2 kg grof zeezout
1 kg forel
2 tenen knoflook, gekneusd
3 takken tijm

2 blaadjes laurier
peper

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Mix de rodekool, de plakken citroen, de eiwitten en het water in de blender met 0,5 kilo zeezout. Schep er de rest van het zeezout door.
Verwijder de schubben en ingewanden van de forel. Vul de buikholte van de vis met de tijm, de laurier en de knoflook. Kruid met peper.
Leg een derde van het zoutmengsel op de bodem van een ovenschaal. Leg er de vis op en bedek met de rest van het zoutmengsel.
Zet de vis 20 minuten in de voorverwarmde oven.
Haal de vis uit de oven en laat 5 minuten rusten. Breek de zoutkorst, haal het vel voorzichtig weg en serveer.

Rode poon in een zoutkorst van gember en wortel

1 wortel, in stukken
5 cm gember, geschild en in stukken
2 eiwitten
1 kop water
2 kg grof zeezout
1 kg rode poon
2 tenen knoflook, gekneusd
3 takken tijm
2 blaadjes laurier
peper

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Mix de wortel, de gember, de eiwitten en het water in de blender met 0,5 kilo zeezout. Schep er de rest van het zeezout door.
Verwijder de schubben en ingewanden van de rode poon. Vul de buikholte van de vis met de tijm, de laurier en de knoflook. Kruid met peper.
Leg een derde van het zoutmengsel op de bodem van een ovenschaal. Leg er de vis op en bedek met de rest van het zoutmengsel.
Zet de vis 20 minuten in de voorverwarmde oven.
Haal de vis uit de oven en laat 5 minuten rusten. Breek de zoutkorst, haal het vel voorzichtig weg en serveer.

Tip: Je kunt dit recept ook gebruiken met andere vis en andere kruiden. Zorg ervoor dat je de vis niet te lang in de oven laat staan. Reken 15 minuten voor 600 gram vis, 20 minuten voor 1 kilogram vis en 28 minuten voor 1,5 kilogram vis.

Mechelse asperges met gerookte paling in ’t groen

Ingrediënten voor 4 personen

1 bussel Mechelse asperges
zout
1 citroen
2 dl groentebouillon*
1 bos kervel
1 bos peterselie
1 bos bladpeterselie

6 takken dragon
6 takken marjolein
peper
200 g gerookte palingfilet
2 eetlepels kappertjes
1 kleine bussel klaverzuring
1 kleine bussel zuring

Bereiding
Schil de asperges en verwijder het uiteinde. Stoom of kook ze in 5 minuten beetgaar. Leg de asperges op een schaal en brand ze met een bunsenbrander. Strooi er wat zout over.
Snijd de schil van de citroen en snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit. Vang het sap op. Pers de vliezen uit bij het sap.
Mix de groentebouillon met de kervel, de peterselie, de bladpeterselie, de dragon en de marjolein.
Doe het citroensap bij de groene saus. Kruid met peper en zout.
Snijd de paling in gelijke stukken en gril ze onder de ovengrill tot ze lauwwarm zijn.
Giet de groene saus in diepe borden en leg er de asperges en wat paling op. Werk af met partjes citroen, de kappertjes, de klaverzuring en de zuring.

Zeebaarstartaar met venkel, erwten en komkommer

Ingrediënten voor 4 personen

230 g verse doperwten
0,5 dl groentebouillon*
peper
zout
1 dl rodewijnazijn
2 eetlepels lokale honing
de geraspte schil van 1 en het sap van 2 biolimoenen
10 g gember, geraspt
2 rode uien
1 zeebaars
2 minikomkommers
1 chilipeper
1 venkelknol
1 eetlepel olijfolie
1/2 bussel kervel
bloemen van Oost-Indische kers (optioneel)

Bereiding
Dop de erwten en blancheer ze 3 minuten in gezouten water. Koel 80 gram af in ijswater en houd apart. Mix de overige erwten in de blender met de groentebouillon. Breng de erwtenpuree op smaak met peper en zout.
Breng de rodewijnazijn aan de kook met de honing, de limoenzeste en de gember. Zeef de vloeistof en laat de marinade afkoelen.
Snijd 1 rode ui in halve maantjes en leg ze 30 minuten in de marinade.
Haal de zeebaars van de graat en verwijder het vel en de kleine

zijgraten. Snijd de filet in blokjes.
Snijd de minikomkommers in dunne plakken.
Snijd de chilipeper overlangs in tweeën. Verwijder zaden en zaadlijsten en kook 20 seconden in gezouten water. Koel af in ijswater.
Snipper de tweede rode ui fijn.
Meng de tartaar van zeebaars met de erwtenpuree, de gesnipperde rode ui en de chilipeper. Breng op smaak met peper en zout.
Snijd de venkel in flinterdunne plakjes met een mandoline. Leg ze 2 minuten in ijswater zodat ze krullen. Laat uitlekken op keukenpapier en breng op smaak met zout, peper, enkele druppels olijfolie en limoensap.
Leg de zeebaarstartaar in een schaal. Doe er de venkelsalade, de plakjes komkommer, de gemarineerde rode ui en de apart gehouden erwten bij. Werk af met plukjes kervel.

Salade van gerookte paling, gebrande asperges en algen

Ingrediënten voor 4 personen

30 g Zeeuwse algen
4 eierdooiers
3 eetlepels Belgische mosterd
1 eetlepel wittewijnazijn
30 g basilicum
het sap van 1 limoen
peper
zout
2 dl arachideolie + 5 dl om de rijst te poffen
4 eetlepels snelkookrijst
500 g Mechelse asperges
1/2 gerookte paling
1 plantje jong Grieks basilicum
4 takken bronzen venkel of dille

Bereiding
Spoel de algen onder koud stromend water en droog ze op een schone keukenhanddoek. Doe de eierdooiers met de mosterd, de wittewijnazijn, de helft van de algen, het basilicum en het limoensap in de blender. Giet er de arachideolie bij en klop tot vinaigrette. Breng op smaak met peper uit de molen en zout.
Verhit de arachideolie tot 180 °C en pof de rijst 45 seconden. Laat uitlekken op keukenpapier en kruid met een snuif zout.
Schil de asperges en snijd het uiteinde weg. Kook ze beetgaar in gezouten water. Leg ze in een ovenschaal en brand ze met een bunsenbrander.
Haal de paling van de graat en snijd het vlees in gelijke stukken.

Leg de asperges met de rest van de algen, de vinaigrette, de paling en de gepofte rijst in een schaal.
Werk af met de takjes basilicum en de bronzen venkel of dille.

TIP: Er zijn heel veel verschillende soorten algen die seizoensgebonden zijn. Je kunt ze vervangen door wakame, zeekraal, lamsoor… die over het algemeen gemakkelijker verkrijgbaar zijn.

Gebakken rog en aardappelpuree met Petits-Gris de Namur®

Ingrediënten voor 4 personen

4 stukken rog van 120 g/stuk
peper
zout
100 g bloem
100 g boter
2 sjalotten, gesnipperd
2 tenen knoflook, gesnipperd
1/2 bussel bladpeterselie, gesnipperd
1 bussel krulpeterselie, gesnipperd
1/2 bussel kervel, gesnipperd
100 g Petits-Gris de Namur®(slakken)
600 g aardappelpuree*
100 g jonge spinazie

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Kruid de roggen met peper en zout. Haal de vis door de bloem en bak hem in de boter. Leg de vis in een ovenschaal en zet 5 minuten in de voorverwarmde oven.
Stoof de sjalotten en de knoflook in het braadvet van de vis. Doe er de blad- en krulpeterselie en de kervel bij. Voeg er de slakken aan toe en meng alles met de aardappelpuree.
Verdeel de puree over de borden. Leg er de spinazie en een rogvleugel op.

Verse maatjes met salade van boterbonen, prinsessenbonen, tomaat, rode ui en schapenkaas

Ingrediënten voor 4 personen

200 g boterbonen
200 g prinsessenbonen
50 g gekonfijte tomaat*
1 sjalot, gesnipperd
1 bussel bieslook, gesnipperd
2 eetlepels olijfolie + extra

peper
zout
5 dl arachideolie
125 g kerstomaten
4 Hollandse maatjes
1 rode ui, in ringen
100 g schapenkaas
peper
fleur de sel

Bereiding
Maak de boterbonen en de prinsessenbonen schoon en blancheer ze 3 minuten in gezouten water.
Laat ze afkoelen in ijswater.
Trek de bonen in de lengte open. Snijd de gekonfijte tomaten in blokjes. Schep de tomaten, de sjalot, het bieslook en de olijfolie door de bonen. Breng op smaak met peper en zout.
Verhit de arachideolie tot 180 °C. Frituur de kerstomaten tot het vel openbarst.
Serveer de maatjes met de bonensalade, de kerstomaten, de uienringen en de verkruimelde schapenkaas. Werk af met enkele druppels olijfolie, versgemalen peper en fleur de sel.

Maatjes met schuim van jenever, peterselie en sjalot

Ingrediënten voor 4 personen

1 dl jenever
1 dl groentebouillon*
een handvol jonge spinazie
peper
zout
2 eetlepels boter
4 maatjes
1 bussel peterselie, gesnipperd

2 sjalotten, in fijne ringen

Bereiding
Verwarm de jenever met de groentebouillon. Doe er de spinazie bij en mix met een staafmixer.
Breng op smaak met peper en zout. Houd tegen het kookpunt en mix er de boter op kamertemperatuur door tot je een luchtig schuim krijgt.
Leg de maatjes op de borden. Doe er de sjalotringen, de gesnipperde peterselie en het jeneverschuim bij. Werk af met versgemalen peper.

Maatjes met crumble van zwarte olijven, kerstomaten en

basilicummayonaise

Ingrediënten voor 4 personen

200 g prinsessenbonen
zout
200 g pistou van tomaat*
4 maatjes
100 g crumble van zwarte olijven*
4 eetlepels basilicummayonaise*
jonge basilicumbladen

Bereiding
Maak de bonen schoon en blancheer ze 5 minuten in gezouten water. Snijd ze in kleine stukken en meng ze met de pistou van tomaten. Leg de maatjes in een schaal of op borden. Schep er wat lauwe pistou op. Werk af met de crumble van zwarte olijven, basilicummayonaise en jonge blaadjes basilicum.

Maatjes met waterkers, zure room en sumak

Ingrediënten voor 4 personen

4 maatjes
4 eetlepels zure room
1 bussel bieslook, gesnipperd
1/2 bussel pikante waterkers
2 sjalotten, in ringen
de geraspte schil van 2 biocitroenen
4 theelepels sumak
peper

Bereiding
Leg de maatjes op borden. Leg op elk maatje een eetlepel zure room. Strooi er het bieslook, de waterkers en de sjalotringen over. Werk af met de citroenzeste, een snuif sumak en versgemalen peper.

Ceviche van zeebaars met leche de tigre van komkommer

Ingrediënten voor 4 personen

1 zeebaars
2 rode chilipepers
1 rode ui
de geraspte schil en het sap van
2 biolimoenen
4 eetlepels knoflookolie*
enkele takken tijm, gesnipperd

1 theelepel sesamzaad
peper
fleur de sel
2 komkommers
2 cm gember, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
1 theelepel pasta van tamarillo

Bereiding
Maak de zeebaars schoon en verwijder het vel en de graten. Snijd het vlees in blokjes.
Snijd de chilipepers overlangs in tweeën en dan in halvemaantjes. Pel de ui en snijd hem in maantjes. Meng ze met de limoenzeste, het limoensap, de knoflookolie en de tijm. Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Doe ze bij de marinade en kruid met peper en fleur de sel.
Schep de vis door de marinade en laat 2 minuten rusten. Giet de vis in een zeef en vang het vocht op.
Schil de komkommers en maal ze fijn in de blender. Giet ze door een zeef en vang het sap op. Meng het komkommersap met het marinadevocht. Doe er de gember, de knoflook en de tamarillo bij en meng tot leche de tigre.
Serveer de ceviche van zeebaars met de leche de tigre.

Vissalade

Ingrediënten voor 4 personen

250 g rode poon
250 g wijting
4 eetlepels knoflookolie*
peper
zout
1/2 venkelknol
2 sjalotten
1/2 bussel kervel
enkele blaadjes zuring
3 takken dragon
1 bussel bieslook
4 eieren
1/2 kleine koolrabi
4 eetlepels mayonaise*
een scheut dragonazijn
piment d'Espelette
1 kropsla

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Leg de vis in een ovenschaal. Sprenkel er 2 eetlepels knoflookolie over en kruid met peper en zout. Giet er een klein scheutje water bij. Snijd de venkel in fijne blokjes en strooi ze over de vis. Dek de schaal af met een deksel of aluminiumfolie. Laat de vis 10 minuten garen in de voorverwarmde oven. Haal het deksel weg en laat de vis afkoelen tot kamertemperatuur.
Snipper een sjalot fijn en snijd de tweede sjalot in dunne ringen. Pluk de blaadjes van de kervel, de zuring en de dragon. Snijd het bieslook in staafjes van 5 centimeter.

Kook de eieren in 12 minuten hard. Pel ze en prak ze fijn met een vork.
Schil de koolrabi en snijd hem in kleine blokjes.
Prak de vis. Meng er de gesnipperde sjalot, de koolrabi, de helft van de eieren, de mayonaise en de dragonazijn door. Kruid met versgemalen peper, zout en een mespunt piment d'Espelette.
Maak de kropsla schoon. Vul een paar mooie bladeren met de vissalade. Meng de kervel, de zuring, de dragon en het bieslook met de sjalotringen. Werk de kruidensalade af met knoflookolie. Leg de salade op de vissalade. Werk af met de rest van de eieren.

Gezouten kabeljauw met

bloemkool en carpaccio van knolselderij

Ingrediënten voor 4 personen

240 g noordzeekabeljauw
zout
suiker
1/2 bloemkool
1 dl knoflookolie*
het sap van 1 citroen
peper
2 dl melk
2 dl room
1 teen knoflook, gepeld
enkele takken tijm
1/2 knolselderij

Bereiding
Snijd de vis in vier gelijke stukken. Leg ze in een diep bord of een diepe schaal en kruid elk stuk met 2 mespunten zout en 1 mespunt suiker. Dek af met een bord en laat 30 minuten rusten in de koelkast. Ga met een dunschiller over de bloemkool en rasp de bovenkant tot couscous. Breng op smaak met de knoflookolie en het citroensap. Kruid met peper en zout.
Breng de melk aan de kook met de room. Leg er de knoflook en de tijm in. Snijd de rest van de bloemkool in stukken en kook ze gaar. Haal de bloemkool uit het kookvocht en mix tot crème in de blender. Schrob de knolselderij met een groenteborstel onder stromend water. Snijd hem in flinterdunne plakken met een mandoline of snijmachine. Leg de carpaccio van knolselderij niet te netjes op borden of in een schaal. Verdeel er de bloemkoolcouscous over. Leg er de vis bij en werk af met wat bloemkoolcrème.

Gevulde per zik met makreel

Ingrediënten voor 4 personen

4 jeneverbessen, gekneusd
2 blaadjes laurier
6 makreelfilets
peper
zout
1 ei
6 eetlepels mayonaise*
1 eetlepel kappertjes

1 grote zoetzure augurk, gesnipperd
de geraspte schil en het sap
van 1/2 citroen
3 eetlepels knoflookolie*
fleur de sel
1 kleine artisjok Violette de Provence
arachideolie om te frituren
2 perziken
1 bakje tuinkers

Bereiding
Breng in een kookpot water aan de kook met de jeneverbessen en de laurier. Zet er een stoommandje op. Kruid 3 makreelfilets met peper en zout. Stoom ze in ongeveer 3 minuten gaar. Laat ze afkoelen.
Kook het ei hard. Pel het en prak het fijn.
Meng de mayonaise met het ei, de kappertjes en de augurk. Breng op smaak met peper en zout.
Prak er de gare makreel door.
Snijd de 3 resterende makreelfilets in schuine plakken van 2 centimeter. Meng het citroensap met de knoflookolie. Kruid met peper en fleur de sel. Marineer de plakken makreel 5 minuten in het mengsel. Snijd ongeveer 3 centimeter van de top van de artisjok. Snijd de rest in flinterdunne plakken met de mandoline. Frituur de artisjokplakken 4 minuten in de arachideolie op 170 °C. Laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout.
Halveer de perziken en verwijder de pit. Schep op elke perzikhelft wat van de geprakte makreel. Leg er een paar plakjes gemarineerde makreel op en werk af met tuinkers, artisjokchips en citroenzeste.

Sashimi van tarbot met sushi van gerst

Ingrediënten voor 4 personen

6 dl water
500 g gerst
1 eetlepel suiker
1 dl mirin (gezoete rijstazijn)
1 eetlepel zout
4 vellen nori
300 g tarbotfilet, zonder graten of vel

Voor de salade:
1 komkommer

1 courgette
2 eetlepels sesamolie
2 eetlepels mirin
4 vellen nori
de geraspte schil en het sap
van 1 citroen
zout

Bereiding
Breng het water met de gerst aan de kook en laat zwellen tot de granen beetgaar zijn. Roer niet. Giet af. Doe de warme gerst in een grote schaal en meng met de suiker, de mirin en het zout. Leg er huishoudfolie op en druk goed aan.
Leg een norivel op een rijstmatje en bevochtig het vel een beetje. Schep er wat van de gare gerst op en rol strak op met behulp van het matje. Maak 4 rolletjes op dezelfde manier. Laat even rusten in de koelkast.
Snijd de vis in fijne plakken (sashimi). Snijd de rolletjes met gerst in sushi van 2 centimeter.
Snijd de komkommer en de courgette in fijne slierten met de mandoline. Meng ze met de sesamolie en de mirin. Mix de vellen nori tot poeder in de blender. Breng de salade op smaak met het noripoeder, de citroenzeste, het citroensap en een snuif zout.
Serveer de sashimi van tarbot met de sushi van gerst en de salade. Geef er de resterende gerst apart bij.

VLEES, WILD & GEVOGELTE

Vol-au-vent

Ingrediënten voor 4 personen

zout
1 hoevekip
2 stengels bleekselderij
1 stengel prei
2 wortelen
2 uien
1 teen knoflook, gekneusd
2 blaadjes laurier
4 takken tijm
3 jeneverbessen
1 theelepel peperbollen
3 kruidnagels
400 g kalfsgehakt
2 eieren
2 eetlepels paneermeel
nootmuskaat
peper
250 g gemengde paddenstoelen (Parijse champignons, kastanjechampignons, shiitake…)
40 g boter
60 g bloem
een mespunt piment d'Espelette
2 vierkante velletjes bladerdeeg
1 eierdooier
2 dl mousselinesaus*
1 bussel veldsla
bottarga van ei* (optioneel)
aardappelpuree*

Bereiding
Breng gezouten water aan de kook. Leg er de kip in. Haal ze eruit zodra het water opnieuw kookt.
Maak de selderij, de prei, de wortelen en de uien schoon en snijd ze in grote stukken.
Doe de kip in een kookpot met de selderij, de prei, de wortelen, de uien, de knoflook, de laurier, de tijm, de jeneverbessen, de peperbollen, de kruidnagels en een flinke snuif zout. Breng aan de kook.
Laat de kip 1 uur garen onder deksel op een zacht vuur.
Haal de kip uit het kookvocht. Laat ze uitlekken. Zeef de bouillon en houd apart.
Meng het kalfsgehakt met de eieren en het paneermeel. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.
Rol balletjes van het gehakt en kook ze gaar in de bouillon.
Borstel de champignons schoon. Halveer de grootste exemplaren.
Pocheer ze met de gehaktballetjes in de bouillon.
Haal de balletjes en de champignons uit de bouillon. Haal het vlees van de kip.
Smelt de boter en roer er de bloem door. Giet er bouillon bij en laat indikken tot saus. Kruid met peper, zout en een mespunt piment d'Espelette.
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Snijd het bladerdeeg in tweeën. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Klop de eierdooier los met wat water. Leg de plakjes bladerdeeg op de bakplaat en bestrijk ze met de eierdooier. Bak het bladerdeeg 18 minuten in de voorverwarmde oven.
Schep de vol-au-vent over het bladerdeeg. Doe er wat mousselinesaus over. Werk af met veldsla en bottarga van ei.
Geef er aardappelpuree bij.

Stoofpotje van schorseneren, gerookte eendenborst, mungbonen en spruiten

Ingrediënten voor 4 personen

150 g gedroogde mungbonen
5 dl groentebouillon*
400 g schorseneren
300 g spruiten
80 g gerookte eendenborst
20 g boter
6 eetlepels olijfolie
2 lange sjalotten, in ringen
2 tenen knoflook, gesnipperd
1/2 bussel bladpeterselie, gesnipperd
1 bussel bieslook, gesnipperd
4 takken dragon, gesnipperd
zout
peper

Bereiding
Laat de mungbonen 4 uur weken in water.
Kook de mungbonen in ongeveer 12 minuten gaar in de groentebouillon. Was en schil de schorseneren.
Doe ze de laatste 7 minuten bij de mungbonen.
Maak de spruiten schoon en snijd een kruisje in de voet. Kook ze in 5 minuten gaar in gezouten water.
Snijd de eendenborst in blokjes.
Smelt de boter met de olijfolie. Stoof de mungbonen, de schorseneren en de spruiten 2 minuten.

Doe er de sjalotten, de knoflook en de eendenborst bij.
Werk af met peterselie, bieslook en dragon en breng op smaak met peper en zout.

Duif met gestoofd witlof en risotto van gerst

Ingrediënten voor 4 personen

Voor de duif:
4 Franse nestduiven
4 theelepels Belgische mosterd
8 takken tijm
8 takken rozemarijn
4 blaadjes laurier
2 eetlepels arachideolie
1/2 bol knoflook

Voor het witlof:
8 stronken witlof
50 g boter
6 takken tijm
4 blaadjes laurier
20 g gember, gesnipperd
5 dl groentebouillon*
6 kruidnagels
peper
zout
1 teen knoflook, gesnipperd
3 sjalotten, gesnipperd
3 eetlepels olijfolie
400 g gerst
3 steranijs
2 lente-uien, gesnipperd
100 g oude harde kaas (bij voorkeur abdijkaas van Postel), geraspt een handvol rodenerfzuring

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Smeer de binnenkant van elke duif in met een theelepel mosterd. Stop de tijm, de rozemarijn en de laurier in de buikholte. Verhit de arachideolie en leg er de halve bol knoflook in. Kleur de duiven rondom goudbruin.
Zet de duiven 15 tot 18 minuten in de voorverwarmde oven.
Snijd het witlof overlangs in tweeën en leg het met de snijkant naar beneden in een pan. Doe er de boter, de tijm, 2 laurierblaadjes en de gember bij. Bak het goudbruin en giet er 1 deciliter groentebouillon bij. Voeg er de kruidnagels aan toe. Dek af met bakpapier en zet een bord op het witlof. Laat 15 minuten op een zacht vuur sudderen tot het vocht verdampt is. Breng het gare witlof op maak met peper en zout.
Stoof de knoflook en 2/3 van de sjalotten in de olijfolie. Voeg er de gerst aan toe en giet er de resterende groentebouillon bij. Doe er de steranijs en de resterende blaadjes laurier bij en laat op een laag vuur gaar worden. Verwijder de steranijs en de laurier. Roer er de lente-uien en de rest van de gesnipperde sjalotten door. Voeg er de geraspte kaas aan toe.
Meng alles goed door elkaar en kruid met peper en zout.
Serveer de duif met het gestoofde witlof en de risotto van gerst. Werk af met zuringblaadjes.

TIP: Serveer de duif met Belgische dijonnaise* of rodewijnsaus*.

Kip met appelmoes

Ingrediënten voor 4 personen

1 grote hoevekip
2 biocitroenen, in kwarten
2 tenen knoflook, gekneusd
4 takken tijm
2 blaadjes laurier
2 takken rozemarijn
0,5 dl arachideolie
peper
zout
1 sinaasappel, in kwarten
1 eetlepel boter

Voor de appelmoes:
5 appelen, bijvoorbeeld Belgica, Cox of Jonagold
2 eetlepels boter
5 cl vermout
1 kaneelstok
1 steranijs
1 eetlepel ruwe rietsuiker

Voor de andijvie:
1 andijvie
2 eetlepels boter
peper
zout
1 sjalot in ringen
de geraspte schil van 1 citroen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C.
Vul de buikholte van de kip met de helft van de citroenen, de knoflook, de tijm, de laurier en de rozemarijn. Wrijf de kip royaal in met de arachideolie. Kruid met peper en zout. Leg de kip in een ovenschaal met de sinaasappel en de rest van de citroenen. Leg de boter op de kip. Zet ze minstens 1 uur en 15 minuten in de oven. Lepel in de laatste 10 minuten twee tot drie keer vetstof over de kip.
Controleer de gaarheid door in de gewrichten te prikken. De kip is gaar als het vocht helder is.
Schil de appelen en verwijder het klokhuis. Snijd ze in 8 stukken. Bak de stukken van 1 appel in de boter. Haal ze uit de pan en houd apart. Doe de stukken van de 4 resterende appelen in dezelfde pan en giet er de vermout bij. Flambeer de stukken van de 4 resterende appelen en voeg er de kaneel en de steranijs aan toe. Laat de stukken van de 4 appelen tot moes koken. Doe er de rietsuiker bij. Schep de gebakken stukken van de eerste appel door de appelmoes.
Maak de andijvie schoon. Stoof de helft in de boter. Kruid met peper en zout. Haal de pan van het vuur en schep de rauwe andijvie en de sjalot door de gestoofde andijvie. Kruid met peper en zout.
Werk de appelmoes en de andijvie af met citroenzeste.
Serveer de kip met appelmoes en andijvie.

Mechelse coq-oek au vin

Ingrediënten voor 4 personen

1 Mechelse koekoek
1 fles rode wijn
peper
zout
100 g zilveruitjes
250 g gerookt spek, in blokjes
2 eetlepels boter
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, gekneusd
200 g Parijse champignons, schoongeborsteld
100 g kastanjechampignons, schoongeborsteld
2 eetlepels Belgische mosterd
1 dl crème de cassis
4 takken tijm
2 blaadjes laurier
2 jeneverbessen
2 kruidnagels
1/2 bussel peterselie, gesnipperd
2 eetlepels knoflookolie*
1 eetlepel sumak
1 eetlepel gedroogde tijm

Bereiding
Snijd de Mechelse koekoek in stukken. Giet er de wijn bij zodat de kip helemaal onderstaat. Laat een nacht rusten in de koelkast.
Haal de stukken kip uit de wijn. Leg ze in een vergiet en laat ze uitlekken boven de kom met de rest van de wijn. Dep de kip droog met keukenpapier en kruid met peper en zout.
Doe de zilveruitjes in een kom en giet er kokend water op. Giet af en pel de zilveruitjes.
Bak het spek in de boter. Doe er de stukken gemarineerde kip bij en bak ze 5 minuten.

Doe er de gesnipperde ui, de knoflook, de Parijse champignons en de kastanjechampignons bij.
Halveer de zilveruitjes en doe ze bij de kip.
Voeg er de mosterd, de rode wijn en de crème de cassis aan toe.
Kruid met de tijm, de laurier, de jeneverbessen en de kruidnagels.
Laat anderhalf uur op een zacht vuur garen. Haal de laatste 30 minuten van de kooktijd het deksel van de pan.
Meng de peterselie met de knoflookolie. Kruid met sumak en de tijm.
Werk de coq-oek au vin af met de gekruide peterselie.

Gentse water zooi

Ingrediënten voor 4 personen

1 hoevekip
4 grote wortelen
1 stengel prei
4 stengels bleekselderij
8 vastkokende aardappelen
2 eetlepels boter
peper
zout
1 ui, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
2 takken tijm
2 blaadjes laurier
8 dl kippenbouillon
3 dl room
4 eierdooiers
2 eetlepels knoflookolie*
1 eetlepel wittewijnazijn
1/2 bakje kervel
enkele takjes tijm

Bereiding
Snijd de kip in stukken.
Schil de wortelen. Maak de prei en de bleekselderij schoon. Snijd de helft van de groenten in fijne julienne met de mandoline. Snijd de rest in schuine stukken. Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
Bak de stukken kip in de boter. Kruid met peper en zout. Doe er de ui en de knoflook bij en laat meestoven. Rits de blaadjes van de tijm.
Doe de tijm en de laurier bij de kip. Voeg er de grote stukken wortel en prei en de aardappelen aan toe.
Giet er de kippenbouillon en 2 deciliter room bij. Laat 1 uur garen op een zacht vuur met een deksel schuin op de kookpot.
Doe de grote stukken selderij in de kookpot en laat 5 minuten meekoken. Haal de kip en de groenten met een schuimspaan uit het kookvocht en leg in een schaal.
Klop de eierdooiers los met de rest van de room. Roer de liaison door de saus, maar laat niet meer koken. Klop de saus schuimig met een staafmixer.

Meng de julienne van wortelen, prei en selderij met knoflookolie en witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
Giet de saus over de kip met groenten. Werk af met blaadjes kervel en tijm. Serveer met de salade.

Canard à l’orange

Ingrediënten voor 4 personen

1 wilde eend
peper
zout
1 eetlepel Belgische mosterd
50 g boter
8 grote wortelen
2 biosinaasappelen

8 kruidnagels
1 dl Grand Marnier
4 takken tijm
4 blaadjes laurier
8 aardperen in de schil (zie recept p. 165)
de geraspte schil van 1 sinaasappel
fleur de sel

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Kruid de eend aan de binnenkant royaal met peper en zout. Doe een eetlepel mosterd in de buikholte. Bak de eend in 2 eetlepels boter. Schrob de wortelen met een groenteborstel onder stromend water. Doe ze in een ovenschaal. Leg de eend op de wortelen. Snijd de sinaasappelen in vieren en stop er de kruidnagels in. Leg ze bij de eend. Giet er de Grand Marnier bij. Leg de tijm, de laurier en de rest van de boter op de eend. Laat de eend 1 uur en 15 minuten tot 1 uur en 30 minuten garen in de voorverwarmde oven. Overgiet regelmatig met wat braadvocht. Haal de eend uit de oven en laat rusten.
Haal de wortelen uit de ovenschaal en mix ze tot een gladde crème. Voeg eventueel wat braadvocht toe als de crème te droog is. Doe de crème bij de aardperen in de schil. Werk af met sinaasappelzeste, fleur de sel en versgemalen peper.
Serveer de eend met de gegaarde stukken sinaasappel, de aardperen en de crème van wortel.

Kippenlever met rode biet en hazelnootboter

Ingrediënten voor 4 personen

4 rode bieten in zoutkorst (recept zie p. 80)
300 g kippenlevers
4 eetlepels hazelnootboter*
2 takken tijm
2 tenen knoflook, gekneusd
peper
zout
de geraspte schil van 1 biocitroen

Bereiding
Maak de rode bieten in zoutkorst klaar. Pel ze en snijd ze in achten.
Bak de kippenlevers in de hazelnootboter. Doe er de rode bieten bij en laat even meestoven. Leg er de tijm en de knoflook bij.
Breng op smaak met peper en zout.
Haal de knoflook en de tijm uit de pan. Serveer de kippenlevers met de rode bieten en het braadvocht.
Werk af met citroenzeste.

Kip met kerrie

Ingrediënten voor 4 personen

1 kip, verdeeld in stukken
peper
zout
2 eetlepels boter
1 dl arachideolie
2 tenen knoflook, gesnipperd
3 cm gember, gesnipperd
200 g boterbonen
200 g peultjes
200 g prinsessenbonen
1 eetlepel sesamzaad
250 g sojascheuten
1 rode ui, in ringen
de geraspte schil en het sap van 2 limoenen
1 eetlepel sesamolie
5 dl kerriesaus*

Voor de rijst:
250 g basmatirijst
1 eetlepel boter
een handvol jonge spinazie
1/2 bussel koriander
de geraspte schil en het sap van 1 limoen
bottarga van 1 eierdooier* (optioneel)

Bereiding
Snijd de kippenfilets en de bouten in drieën.

Kruid de stukken kip met peper en zout. Verhit de boter met de arachideolie in een grote kookpot. Leg er de stukken kip op de velkant in. Doe er de knoflook en de gember bij. Dek de kip af met bakpapier en laat 7 tot 9 minuten bakken. Haal het bakpapier weg en draai de stukken kip om. Laat nog eens 7 tot 9 minuten bakken.
Maak de boterbonen, de peultjes en de prinsessenbonen schoon en blancheer ze in gezouten water.
Rooster het sesamzaad zonder vet in een pan met antiaanbaklaag.
Meng de warme bonen met de rauwe sojascheuten, de rode ui, de limoenzeste, het limoensap, het geroosterde sesamzaad en de sesamolie.
Kook de rijst in gezouten water in ongeveer 12 minuten gaar. Giet af en roer er 1 eetlepel boter door.
Schep er de spinazie, de koriander, de limoenzeste, het limoensap en de bottarga van ei door.
Haal de kip uit de pan en leg er de groenten op. Serveer met de rijst en de kerriesaus.

Bosduif Wellington met girolles en tijmsaus

Ingrediënten voor 4 personen

4 bosduiven
1 eetlepel bloem
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel arachideolie
3 sjalotten, gesnipperd
4 eetlepels boter
3 dl rode wijn
5 dl bruine gevogeltebouillon*
peper
zout
6 eetlepels hazelnootboter*
1 teen knoflook, gesnipperd
250 g spinazie
een mespunt piment d'Espelette
2 takken citroentijm
2 vellen bladerdeeg
2 eierdooiers
1 theelepel gedroogde tijm
1 eetlepel sesamzaad
fleur de sel
250 g girolles
40 g ijskoude boter

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Snijd de filets van de karkassen. Haal de longen uit de karkassen. Leg de karkassen op een bakplaat. Verdeel er de bloem en de

tomatenpuree over. Druppel er de arachideolie over. Zet 10 minuten in de voorverwarmde oven.
Stoof 2 sjalotten in 2 eetlepels boter. Giet er de rode wijn bij en laat tot 1/3 inkoken. Doe er de karkassen bij en giet er de bruine gevogeltebouillon over. Laat op een laag vuur 30 minuten sudderen.
Kruid de duivenfilets met peper en zout. Bak ze op de velkant in 3 eetlepels hazelnootboter.
Stoof de rest van de sjalotten en de knoflook in 2 eetlepels boter. Doe er de spinazie bij en kruid met peper, zout en een mespunt piment d'Espelette. Rits de blaadjes van de citroentijm en doe ze bij de spinazie. Doe de spinazie in een vergiet en druk er al het vocht uit met de bolle kant van een lepel. Snijd het bladerdeeg in plakken van ongeveer 8 x 16 centimeter. Leg wat spinazie op elk vel. Snijd de bosduiffilets in tweeën en verdeel ze over de spinazie. Vouw dicht tot een stevig pakketje.
Klop de eierdooiers los. Bestrijk elk pakketje met de eierdooiers en strooi er de gedroogde tijm, het sesamzaad en fleur de sel over.
Leg de pakketjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak 12 minuten in de oven op 185 °C.
Maak de girolles schoon en bak ze in de rest van de hazelnootboter. Kruid met peper en zout.
Haal de karkassen uit het kookvocht en zeef het kookvocht. Laat tot 1/3 inkoken. Snijd de ijskoude boter in stukjes en klop ze door de saus.
Serveer de bosduif Wellington met de gebakken girolles en de saus.

Duif met venkel en pommes duchesse

Ingrediënten voor 4 personen

4 duiven
peper
zout
4 eetlepels Belgische mosterd
2 eetlepels boter
2 eetlepels Luikse siroop
4 venkelknollen met wortels
5 dl groentebouillon*
4 eetlepels chermoula (zie recept p. 127)
1 eetlepel knoflookolie*
de geraspte schil van 1 biocitroen
pommes duchesse*

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Kruid de duiven aan de binnenkant royaal met peper en zout. Doe in elke buikholte een eetlepel mosterd. Bak de duiven rondom in de boter. Leg ze in een ovenschaal en laat 17 minuten verder garen in de voorverwarmde oven.
Haal de bouten en borsten van de duif.
Verlaag de oventemperatuur tot 175 °C. Lak de vleugels met Luikse siroop en kruid ze met peper en zout. Laat ze 45 minuten karamelliseren in de oven.
Haal de wortels van de venkelknollen en maak de wortels goed schoon onder koud stromend water.
Maak 3 venkelknollen klaar volgens het recept ‘Venkel uit de oven met salie en citrus’ (p. 159).

Kook de wortels van de venkelknollen 10 minuten in de gezouten groentebouillon. Laat uitlekken in een vergiet. Meng ze met de chermoula.
Snijd 1 venkelknol in flinterdunne plakken met de mandoline. Meng de rauwe venkel met de knoflookolie en de citroenzeste.
Serveer de duif met de pommes duchesse, de venkel uit de oven met salie en citrus, de rauwe venkel en de venkelwortels.

Patrijs brabançonne

Ingrediënten voor 4 personen

2 druivenbladeren
2 plakken spekzwoerd
2 patrijzen
peper
zout
4 eetlepels Belgische mosterd
4 eetlepels hazelnootboter*
8 stronken witlof
de oranje schil en het sap
van 1 sinaasappel
2 takken tijm
1 teen knoflook, gekneusd
een handvol walnoten
1 rode ui, in ringen
1 eetlepel mosterdzaad*
2 eetlepels knoflookolie*
2 stronken roodlof
4 eetlepels mayonaise*
een handvol hooi (dierenspeciaalzaak)

Bereiding
Verwarm de oven voor op 175 °C.
Leg de druivenbladeren en de plakken spekzwoerd op de patrijzen en bind op. Kruid de patrijzen aan de binnenkant royaal met peper en zout. Doe een eetlepel mosterd in de buikholte.
Bak de patrijzen goudbruin in de hazelnootboter. Leg ze in een ovenschaal. Laat ze 35 tot 40 minuten verder garen in de voorverwarmde oven.
Snijd 4 stronken witlof in de lengte in tweeën. Bak ze in de pan waarin

je de patrijzen gebakken hebt. Doe er 1 deciliter water bij en kruid met peper en zout. Voeg er de sinaasappelschil, de tijm en de knoflook aan toe. Dek af met bakpapier en leg er een gewicht op. Laat 10 minuten garen op een laag vuur.
Snipper de rest van het witlof fijn. Rooster de walnoten zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Meng het witlof met de walnoten, de rode ui en het mosterdzaad. Meng 2 eetlepels mosterd met de knoflookolie en het sinaasappelsap. Schep de vinaigrette door het witlof.
Snijd de voet van het roodlof en trek de blaadjes los.
Leg het gestoofde witlof op de borden. Verdeel er enkele blaadjes roodlof over. Werk af met de witlofsalade. Geef er wat mayonaise bij.
Doe het hooi in een kookpot. Leg er de patrijzen op en steek het hooi in brand. Zet een deksel op de pot en laat de patrijzen even roken.
Serveer de gerookte patrijzen met het witlof.

Frikadellen met krieken

Ingrediënten voor 4 personen

800 g gemengd gehakt
3 eieren
2 eetlepels Belgische mosterd
peper
zout
1 theelepel nootmuskaat
1 theelepel kaneel
2 uien, gesnipperd
3 eetlepels paneermeel
3 eetlepels boter
800 g ontpitte noordkrieken (zure kersen) op sap
3 eetlepels vanillepuddingpoeder
2 eetlepels lokale honing
2 takken citroentijm

Bereiding
Meng het gehakt met de eieren en de mosterd. Kruid met peper, zout, nootmuskaat en kaneel.
Kneed er de uien en het paneermeel door.
Neem een kopje van het kriekensap en los er het puddingpoeder in op. Breng de krieken met het sap aan de kook. Doe het opgeloste puddingpoeder bij de krieken en zoet met de honing. Doe er de citroentijm bij en laat indikken op een laag vuur. Haal de takken tijm uit de saus.
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Vorm balletjes van het gehakt. Bak de balletjes goudbruin in de boter.
Lepel wat van de kriekensaus over de balletjes en laat 10 minuten verder garen in de voorverwarmde oven.
Serveer de balletjes met de krieken.

TIP: In plaats van balletjes kun je ook een ‘frikandellenkoek’ of gehaktbrood maken. Bak het eerst in de boter en zet het dan in de voorverwarmde oven. Laat ongeveer 30 minuten verder garen. Lepel er wat kriekensap over.

Witlof met ambachtelijke beenham en kaas

Ingrediënten

60 g boter
60 g bloem
1 liter melk

peper
zout
120 g gruyère, gemalen + 60 g extra
8 stronken witlof
nootmuskaat
8 plakken ambachtelijke beenham met zwoerd

Bereiding
Smelt 40 gram boter in een kookpot en roer er de bloem door. Laat bakken tot je de geur van versgebakken koekjes ruikt. Voeg de melk toe en roer tot het een gladde saus wordt. Kruid met peper en zout. Roer er van het vuur de kaas door.
Maak het witlof schoon. Stoof het in de rest van de boter. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.
Leg een vel bakpapier op het witlof en zet er een bord op. Laat het 15 minuten stoven en draai het af en toe om. Haal het deksel weg en laat alle vocht verdampen.
Wikkel de beenham rond de stronken witlof. Leg ze in een ovenschaal.
Giet de kaassaus over de bereiding. Strooi er de extra gruyère over. Zet het witlof 15 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin is.
Voor vegetariërs vervang je de beenham door flinterdun gesneden plakjes knolselder.

Gepofte pastinaken met linzen en pancetta

Ingrediënten voor 4 personen

1 butternutpompoen
4 pastinaken
fleur de sel
peper
2 tenen knoflook, gesnipperd
6 eetlepels olijfolie

200 g linzen
1 liter groentebouillon*
80 g pancetta
1 sjalot, gesnipperd
4 takken jonge tijm, gesnipperd
100 g boter
zout
3 eetlepels mascarpone
1 eetlepel Belgische mosterd
een handvol spinazie
piment d'Espelette
8 blaadjes rodenerfzuring

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Snijd de pompoen in tweeën en verwijder de pitten en draden. Schil de pastinaken. Leg de pompoen en de pastinaken in een ovenschaal en kruid met fleur de sel, versgemalen peper en de helft van de knoflook. Druppel er 3 eetlepels olijfolie over en dek af met een deksel of aluminiumfolie.
Zet 45 minuten in de voorverwarmde oven.
Week de linzen 30 minuten in koud water. Giet af.
Kook de linzen beetgaar in de groentebouillon. Giet ze door een zeef en bewaar de bouillon. Snijd de pancetta in kleine blokjes.
Stoof de sjalot, de rest van de knoflook en de pancetta in 3 eetlepels olijfolie. Doe er de linzen, de tijm en de helft van de boter bij.
Schep het vruchtvlees uit de pompoen. Mix het in de blender met de resterende boter en breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Mix 5 deciliter bouillon in de blender met de mascarpone, de mosterd en de spinazie. Breng op smaak met zout en piment d'Espelette.
Serveer de pastinaak met de linzen, de puree van pompoen, de zuring en de luchtige jus van spinazie.

Koningsoesterzwam met gesmolten buikspek, sjalot en daslook

Ingrediënten voor 4 personen

100 g vet buikspek
6 koningsoesterzwammen
2 eetlepels olijfolie
peper
zout
1 sjalot, gesnipperd
6 takken tijm, gesnipperd

2 eetlepels daslookolie*

Bereiding
Snijd het buikspek in fijne plakken.
Snijd de koningsoesterzwammen in tweeën en bak ze goudbruin in de olijfolie. Breng op smaak met versgemalen peper en zout. Leg het buikspek op de oesterzwammen. Leg er de sjalot en de tijm op. Druppel er een beetje daslookolie over en zet 3 minuten onder de ovengrill.
Werk af met enkele druppels daslookolie.

Ossobuco à la Milanese

Ingrediënten voor 4 personen

4 kalfsschenkels
peper
zout
50 g bloem
50 g boter
1 teen knoflook, gesnipperd
1 stengel selderij, in heel
kleine blokjes
1 grote wortel, in heel kleine blokjes
6 blaadjes salie
1 kg opgelegde tomaten*
2 dl witte wijn

Gremolata:
2 tenen knoflook
1 bussel bladpeterselie
2 takken dragon
enkele takken kervel
de zeste van 2 biocitroenen

Bereiding
Kruid de kalfsschenkels met peper en zout. Haal ze door de bloem en bak ze aan beide kanten in de boter. Doe er de knoflook en de selderij- en wortelbrunoise bij en laat meebakken.
Doe er gesnipperde salie en de opgelegde tomaten bij en blus met de witte wijn.
Laat 2 à 2 1/2 uur garen op een heel zacht vuur. De tomaten verdwijnen in de saus en de kalfsschenkels worden helemaal gaar.
Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Gremolata:
Pel en snipper de knoflook heel fijn. Snipper de blaadjes van de peterselie, de dragon en de kervel fijn. Meng de knoflook en de kruiden met de citroenzeste.
Strooi de gremolata vlak voor het serveren over de kalfsschenkels.

Varkenskoteletten met ratte-aardappelen en paddenstoelen

Ingrediënten voor 4 personen

1 dl groentebouillon*
0,5 dl sojasaus
10 g gember, gesnipperd
2 tenen knoflook
1/4 chilipeper
1 stengel citroengras, gekneusd
100 g mini-shiitakes

200 g ratte-aardappelen
6 eetlepels olijfolie
4 takken rozemarijn
peper
zout
4 varkenskoteletten
fleur de sel
4 eetlepels geklaarde boter*
250 g Parijse champignons, schoongemaakt
2 takken tijm, gesnipperd
100 g lamsoor
50 g kastanjechampignons
2 dl rodewijnsaus*

Bereiding
Breng de groentebouillon aan de kook met de sojasaus, de gember, 1 teen knoflook, de chilipeper en het citroengras. Haal de kookpot van het vuur, doe er de mini-shiitakes bij en laat 4 uur marineren in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 170 °C.
Schrob de aardappelen met een groenteborstel onder stromend water. Kook ze 3 minuten in gezouten water. Leg ze in een ovenschaal, besprenkel met 4 eetlepels olijfolie, en leg er de rozemarijn bij.
Kruid met peper en zout.
Kruid de varkenskoteletten aan beide kanten met versgemalen peper en fleur de sel. Bak ze in de geklaarde boter goudbruin.
Leg de koteletten bij de aardappelen en laat ze 8 minuten verder garen in de voorverwarmde oven. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een pan. Bak de hele Parijse champignons. Doe er de aardappelen bij en kruid met tijm en 1 gesnipperde teen knoflook. Stoof het lamsoor kort mee.
Snijd de kastanjechampignons in heel fijne plakjes met een mandoline.
Serveer de varkenskoteletten met de rodewijnsaus, de aardappelen met champignons en lamsoor, de gemarineerde shiitakes en plakjes

rauwe kastanjechampignons.

Gekonfijte lamsschouder met salade van rodekool en tuinkruiden

Ingrediënten voor 4 personen

2 kg lamsschouder
3 tenen knoflook, gepeld
50 g boter
1 liter groentebouillon*
4 takken tijm
4 takken rozemarijn

6 jeneverbessen
fleur de sel
peper
1 granaatappel
1 mango
6 takken dragon
6 takken munt
6 takken krulpeterselie
1 bussel bladpeterselie
2 takken dille
1/2 bussel koriander
1/2 bussel kervel
1 bussel mosterdblad
1/4 rodekool
de kern van 1 jonge kropsla
4 eetlepels citrusvinaigrette*

Bereiding
Verwarm de oven voor op 160 °C.
Leg de lamsschouder in een ovenschaal. Kerf in met een scherp mes en duw er de tenen knoflook in. Leg er de boter bij en giet er de groentebouillon over. Doe er de tijm, de rozemarijn en de jeneverbessen bij. Kruid met fleur de sel en versgemalen peper. Dek af met een deksel of aluminiumfolie en zet 2 1/2 tot 3 uur in de voorverwarmde oven.
Snijd de granaatappel in tweeën. Haal er de pitten uit door met een houten lepel op de buitenkant te tikken.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Pluk de blaadjes van alle kruiden.
Snijd de rodekool met een mandoline in fijne repen.
Meng de kruiden, de mango, de rodekool en de granaatappelpitten in een kom. Trek de kropsla los en verdeel de blaadjes over de borden. Verdeel er de rest van de salade over. Werk af met de citrusvinaigrette, versgemalen peper en fleur de sel.
Haal het vlees uit de ovenschaal en laat 10 minuten rusten. Verhit een pan met antiaanbaklaag en leg er het vlees in. Zet een bord of ander gewicht op het vlees en bak in 10 minuten krokant.

Serveer het vlees met de salade.

Lamskroon met gegrilde courgette, aubergine en zoete ui

Ingrediënten voor 4 personen

2 lamskronen
peper
zout
2 eetlepels arachideolie
1 teen knoflook, gekneusd
1 tak rozemarijn
50 g boter
2 zoete uien
1 gele courgette
1 groene courgette
1 aubergine
4 takken rozemarijn, gesnipperd
2 takken tijm, gesnipperd
2 takken dragon, gesnipperd
1 tak marjolein, gesnipperd
4 eetlepels olijfolie
1 lange Franse sjalot, in ringen

Bereiding
Schraap al het vlees van de botten met een scherp mes. Kruid met versgemalen peper en zout.
Verhit de arachideolie in een pan en schroei het vlees 4 tot 5 minuten dicht. Leg er de knoflook en de rozemarijn bij.
Zet het vuur laag en laat de boter smelten in de pan. Schep regelmatig gesmolten boter en vetstof over het lam. Laat nog eens 4 tot 5 minuten garen.
Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de uien, de courgettes en de aubergine in dikke plakken. Gril ze zonder vetstof in een grillpan. Leg de plakken op een ovenplaat en verdeel er de rozemarijn, de tijm, de dragon en de marjolein over. Druppel er de olijfolie over en kruid met versgemalen peper en zout. Zet 4 minuten in de voorverwarmde oven.
Leg de groenten in een schaal en werk af met de rauwe sjalot. Serveer met de lamskroon.

TIP: Serveer met een luchtige bearnaise- of choronsaus* en geef er eventueel wat zoete, gegrilde paprika bij.

Belgisch stoofvlees

Ingrediënten voor 4 personen

800 g rundsstoofvlees in stukken
peper
zout
40 g boter
2 uien, in ringen
2 kruidnagels
2 jeneverbessen
2 blaadjes laurier
3 takken tijm
1 liter Piedboeuf tafelbier
4 sneden wit boerenbrood
3 eetlepels Belgische mosterd
1 eetlepel Luikse siroop

Bereiding
Kruid het stoofvlees met peper en zout. Bak het in de boter en doe er de uien bij. Doe er de kruidnagels, de jeneverbessen, de laurier en de tijm bij. Blus met het bier. Smeer het brood in met de mosterd en de Luikse siroop. Leg de boterhammen op het vlees. Zet een deksel op de kookpot en laat 1 uur en 30 minuten garen op een zacht vuur. Haal de laatste 30 minuten het deksel van de pan. Serveer met kropsla, tuinkers, rauwe rode uiringen, mosterdzaad*, versgebakken frieten en een mayonaise naar keuze. Werk af met versgemalen peper.

Rodebietburger met gembermayonaise

Ingrediënten voor 4 personen

Brioches:
450 g bloem
2 eieren
10 g suiker
10 g gedroogde gist
125 cl sap van rode bieten
30 g geklaarde boter*
10 g zout

2 eierdooiers

Burgers:
800 g gemengd gehakt varken/kalf
peper
zout
nootmuskaat
1 eetlepel mosterd
100 g merg
1 ei
boter

Sla:
2 rode bieten
het sap van 1 citroen
2 eetlepels knoflookolie*
4 eetlepels gembermayonaise*

Bereiding
Doe de bloem in een kom en maak een kuil in het midden. Breek er de eieren in en voeg de suiker toe. Los de gist op in het bietensap en giet het bij de bloem. Doe er de geklaarde boter bij en strooi zout rond de buitenkant. Kneed tot een glad deeg. Leg een schone handdoek over de kom en laat 30 minuten rijzen.
Maak bolletjes van ongeveer 30 gram deeg. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg er de bolletjes op met ongeveer 8 centimeter tussenruimte. Laat nog eens 30 minuten rijzen.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Klop de eierdooiers los en bestrijk er de bovenkant van de bolletjes mee. Bak 6 minuten op 200 °C. Kruid het gehakt met peper, zout en nootmuskaat. Doe er de mosterd, het merg en het ei bij en kneed goed. Vorm kleine burgers.
Schil de rode bieten en snijd ze in fijne julienne. Marineer ze in het citroensap en de knoflookolie.
Bak de burgers rosé in boter.
Snijd de broodjes open en zet ze met de snijkant naar boven even onder de hete ovengrill. Leg op elk broodje een burger. Werk af met

gembermayonaise en serveer met de rodebietensla.

Varkenswangen met knolselderij in hazelnootboter en beurre blanc van cassis

Ingrediënten voor 4 personen

Varkenswangen:
12 varkenswangen
boter
peper
zout
4 eetlepels Belgische mosterd
2 uien, gesnipperd
1 liter bruine fond*
1 liter bruin bier
5 sneetjes brood

Knolselderij:
1 knolselderij
5 dl melk
een handvol hooi (dierenspeciaalzaak)
5 dl room
3 tenen knoflook
zout
500 g boter
1 kaneelstok

Beurre blanc van cassis:
2 dl rodebietensap
0,5 dl cassis (grenadine)
2 eetlepels rodewijnazijn

1 eetlepel Belgische mosterd
100 g boter

Afwerking:
1 zoete ui in zoutkorst (zie recept op p. 109)
100 g crème van
gefermenteerde knoflook*
spruitentoppen
knoflookolie*
het sap van 1/2 citroen
sumak

Bereiding
Bak de varkenswangen goudbruin in boter. Kruid met peper en zout. Doe er de mosterd en de uien bij en blus met de bruine fond en het bier. Bedek de wangen met de sneetjes brood en zet een deksel op de kookpot. Laat 4 tot 5 uur sudderen op een laag vuur. Haal het laatste uur het deksel van de pot zodat het vocht kan verdampen.
Schil de knolselderij en snijd hem in grote stukken. Houd een vierde apart.
Breng de melk aan de kook en doe er het hooi bij. Haal van het vuur en laat 30 minuten trekken. Haal het hooi uit de melk. Doe de room, 1 gepelde teen knoflook en een snuif zout bij de melk en kook er de knolselderij in gaar. Mix de knolselderij met een beetje kookvocht in de blender.
Smelt de boter en laat ze hazelnootbruin worden. Doe er de resterende tenen gekneusde knoflook en de kaneelstok bij. Laat de apart gehouden blokken knolselderij er 20 minuten in konfijten. Ze moeten botermals zijn.
Breng het bietensap aan de kook met de cassis, de rodewijnazijn en de mosterd. Laat tot de helft inkoken. Doe er de koude boter in blokjes bij en mix schuimig met een staafmixer.
Snijd de zoete ui in stukken en trek hem uit elkaar.
Serveer de varkenswangen met de knolselderijpuree en de gekonfijte knolselderij. Doe er de zoete ui, de crème van gefermenteerde knoflook en de beurre blanc bij.
Trek de blaadjes van de spruitentoppen en haal ze door knoflookolie

met citroensap. Leg ze op de varkenswangen. Werk af met sumak.

Schorseneren à la carbonara

Ingrediënten voor 4 personen

120 g gezouten spek, in blokjes
8 schorseneren
1/2 citroen
2 dl water
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel wittewijnazijn
0,5 dl witte wijn
120 g boter
hazelnootboter*
peper
zout
1 bakje tuinkers
sriracha of harissa
80 g oude kaas (bijvoorbeeld Oud Brugge)
4 eierdooiers

Bereiding
Bak het spek zonder vetstof heel krokant in een pan met antiaanbaklaag. Laat uitlekken in een zeef en leg de spekblokjes op keukenpapier.
Schil de schorseneren en snijd ze in stukken van 1 centimeter. Vul een kookpot met gezouten water.
Pers er de citroen in uit en leg de uitgeperste citroen in het water. Kook de schorseneren beetgaar in het water. Giet af en laat uitlekken.
Verwarm voor de saus 2 deciliter water met de mosterd, de wittewijnazijn en de witte wijn. Snijd de koude boter in blokjes. Doe ze bij de saus en klop schuimig met een staafmixer.
Bak de schorseneren in hazelnootboter en kruid met peper en zout. Leg de schorseneren op het bord en leg er de spekblokjes en de

tuinkers bij. Doe op elk bord 3 mespunten sriracha of harissa. Rasp er de oude kaas over en werk af met de saus. Maak in het midden een kuiltje en leg er een eierdooier in.

TIP: Geef er als bijgerecht een lekkere speltpasta met wat olijfolie bij.

Gekonfijte pastinaak met pompoenpuree en lardo

Ingrediënten voor 4 personen

2 pastinaken
1/2 butternutpompoen

4 takken tijm
4 takken rozemarijn
4 steranijs
1 eetlepel jeneverbessen
1 eetlepel kruidnagels
2 tenen knoflook, gekneusd
60 g geklaarde boter*
50 g verse duindoornbessen
20 plakjes pancetta of lardo di colonnata

Bereiding:
Verwarm de oven voor op 175 °C.
Schrob de pastinaken schoon met een groenteborstel onder stromend water. Snijd ze in ronde plakken van 2 centimeter. Haal de zaden en draden uit de pompoen en snijd hem ook in plakken. Leg de pastinaken en de pompoen in een ovenschaal en verdeel er de tijm, de rozemarijn, de steranijs, de jeneverbessen en de kruidnagels over. Leg er de knoflook bij en lepel er de geklaarde boter over. Zet een deksel op de schaal of dek af met aluminiumfolie en laat 30 minuten garen in de voorverwarmde oven.
Mix de gepofte pompoen glad in de blender met de duindoornbessen. Leg de gepofte pastinaak op een bord of schaal en schep op elke plak een theelepel pompoencrème. Bedek met een plakje pancetta of lardo di colonnata.

Hachis parmentier zomer

Ingrediënten voor 4 personen

Hachis:
2 sjalotten, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
enkele takken tijm
100 g boter
600 g gemengd gehakt
peper
zout
500 g bloemige aardappelen

500 g zoete aardappelen
2 eierdooiers
nootmuskaat
100 g panko
100 g oude kaas (bijvoorbeeld Oud Brugge), geraspt
4 gegrilde puntpaprika's (zie recept p. 144)

Salade:
200 g zoete aardappelen
6 eetlepels knoflookolie*
1 rode ui
1 chilipeper
10 kleine tomaten in verschillende kleuren
4 gegrilde puntpaprika's (zie recept p. 144)
1/2 bussel basilicum
1/2 bussel bieslook
peper
zout
het sap van 1 citroen
fleur de sel
bloesems van kruiden

Bereiding
Stoof de sjalotten, de knoflook en de geplukte tijm in 20 gram boter. Doe er het gehakt bij en laat meestoven. Kruid met peper en zout. Doe het gehakt in een zeef of vergiet en laat goed uitlekken. Schil de aardappelen en de zoete aardappelen. Kook ze gaar in gezouten water. Duw de aardappelen door een roerzeef en roer er de eierdooiers en 80 gram boter door. Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
Meng de panko met de kaas.
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Doe het gehakt in een ovenschaal en leg er de geroosterde paprika's op. Verdeel de puree over de paprika's en strooi er de panko met kaas over.
Schil de zoete aardappelen voor de salade en snijd ze in 12 gelijke

stukken. Leg ze in een ovenschaal en druppel er de knoflookolie over. Zet de hachis en de zoete aardappelen 20 minuten in de voorverwarmde oven.
Halveer de rode ui en snijd hem in maantjes. Snijd de chilipeper overlangs in tweeën, verwijder de zaden en snijd de peper in halvemaantjes. Snijd de geroosterde puntpaprika's in stukken. Halveer de tomaten. Meng de zoete paprika's met de rode ui, de chilipeper, de puntpaprika's, de tomaten, het basilicum en het bieslook. Werk af met de knoflookolie, het citroensap en fleur de sel. Serveer de hachis parmentier met de salade en werk af met wat bloesems van kruiden.

Hachis parmentier lente

Ingrediënten

Hachis:
2 sjalotten, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
enkele takken tijm
100 g boter
600 g gemengd gehakt
peper
zout
1 kg bloemige aardappelen
2 eierdooiers
nootmuskaat
250 g boterbonen
250 g snijbonen
100 g panko
100 g oude kaas (bijvoorbeeld Oud Brugge), geraspt

Salade:
200 g boterbonen
200 g prinsessenbonen
200 g snijbonen
200 g gedopte tuinbonen
zout
80 g zeekraal
enkele takken tijm
4 eetlepels citrusvinaigrette*

Bereiding
Stoof de sjalotten, de knoflook en de geplukte tijm in 20 gram boter. Doe er het gehakt bij en laat meestoven. Kruid met peper en zout.

Doe het gehakt in een zeef of vergiet en laat goed uitlekken. Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water. Duw de aardappelen door een roerzeef en meng er de eierdooiers en 80 gram boter door. Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
Maak de boterbonen en de snijbonen schoon en blancheer ze 5 minuten in gezouten water. Snijd ze in kleine stukjes.
Meng de panko met de kaas.
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Doe het gehakt in een ovenschaal en leg er een laag bonen op. Verdeel de puree over de bonen en strooi er de panko met kaas over. Zet 20 minuten in de voorverwarmde oven.
Blancheer de boterbonen, de prinsessenbonen, de snijbonen en de tuinbonen 4 minuten in gezouten water. Haal de tuinbonen uit de vliezen.
Meng de bonen met de zeekraal en de geplukte tijm. Breng op smaak met de citrusvinaigrette. Serveer de hachis parmentier met de bonensalade.

Hachis parmentier herfst

Ingrediënten voor 4 personen

Hachis:
2 sjalotten, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
enkele takken tijm
100 g boter
600 g gemengd gehakt
peper
zout
1 kg bloemige aardappelen
2 eierdooiers
nootmuskaat
1 butternutpompoen
8 sneetjes krokant roggebrood*
de geraspte schil van 1 biocitroen
2 eetlepels knoflookolie*

Salade:
1 butternutpompoen
2 bakjes tuinkers
2 eetlepels walnoten
120 g blauwe kaas
4 eetlepels citrusvinaigrette
Grieks basilicum
fleur de sel

Bereiding
Stoof de sjalotten, de knoflook en de geplukte tijm in 20 gram boter. Doe er het gehakt bij en laat meestoven. Kruid met peper en zout. Doe het gehakt in een zeef of vergiet en laat goed uitlekken. Schil de

aardappelen en kook ze gaar in gezouten water. Duw de aardappelen door een roerzeef en meng er de eierdooiers en 80 gram boter door. Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
Meng de puree met het gehakt.
Schil de pompoen en verwijder de zaden en de draden. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken met de mandoline of snijmachine. Schep wat hachis met puree op een plak pompoen en rol strak op.
Werk de rolletjes hachis af met stukjes krokant roggebrood, de citroenzeste en de knoflookolie.
Schil de butternut voor de salade en verwijder de zaden en draden. Snijd het vruchtvlees in fijne repen met een spiraalsnijder of mandoline. Meng de pompoen met de tuinkers. Rooster de walnoten zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Doe ze bij de salade. Verkruimel er de blauwe kaas over. Werk de salade af met de citrusvinaigrette, het Grieks basilicum en fleur de sel.
Serveer de hachisrolletjes met de pompoensalade.

STAUB

Hachis parmentier winter

Ingrediënten voor 4 personen

Hachis:
2 sjalotten, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
enkele takken tijm
100 g boter
600 g gemengd gehakt
peper
zout
1 kg bloemige aardappelen
2 eierdooiers
nootmuskaat
1 koolrabi
100 g oude kaas (bijvoorbeeld Oud Brugge), geraspt
100 g panko

Salade:
3 stronken witlof
3 stronken roodlof
2 eetlepels pompoenpitten
1 eetlepel sesamzaad
3 eetlepels knoflookolie*
de geraspte schil en het sap
van 1 biocitroen
peper
zout
1 theelepel saliepoeder
100 g schapenkaas

Bereiding:

Stoof de sjalotten, de knoflook en de geplukte tijm in 20 gram boter. Doe er het gehakt bij en laat meestoven. Kruid met peper en zout. Doe het gehakt in een zeef of vergiet en laat goed uitlekken. Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water. Duw de aardappelen door een roerzeef en roer er de eierdooiers en 80 gram boter door. Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
Schil de koolrabi en snijd hem in flinterdunne plakken met de mandoline.
Meng de kaas met de panko.
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Leg het gehakt in een ovenschaal en leg er de rauwe plakken koolrabi op. Verdeel de puree over de koolrabi. Strooi er de panko met kaas over. Zet de hachis 20 minuten in de voorverwarmde oven.
Snijd het voetje van het witlof en het roodlof. Trek de blaadjes los. Rooster de pompoenpitten en het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Strooi ze over de salade. Werk de salade af met de knoflookolie, de citroenzeste, het citroensap, peper, zout en salie. Verkruimel er de schapenkaas over. Serveer de salade met de hachis parmentier.

STAUB

Varkensribben met kersen en rode biet

Ingrediënten voor 4 personen

1 dl Luikse siroop
1 dl mosterd
1 dl ketchup*
2 kg varkensribben
500 g kersen, ontpit
3 rode bieten
1 theelepel komijnzaad + extra
chiliflakes
zout
60 g hazelnootboter*
fleur de sel

Voor de afwerking:
250 g kersen, ontpit
250 g verse veenbessen
1 appel

Bereiding
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Meng de siroop met de mosterd en de ketchup. Strijk de ribben royaal in met het mengsel. Schil de bieten en snijd ze in stukken.
Leg de ribben met de kersen en de bieten in een ovenschaal. Kruid met komijnzaad. Dek af met een deksel of aluminiumfolie. Laat ze een uur garen in de voorverwarmde oven.
Haal de ribben uit de ovenschaal. Mix de bieten en kersen met het braadvocht tot een gladde saus.
Breng op smaak met chiliflakes en zout.

Doe de kersen en de veenbessen bij de saus. Schil de appel en snijd hem in zes gelijke stukken.
Doe de appel ook bij de saus.
Rooster het komijnzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Serveer de ribben met de kersen, de veenbessen, de appel en de saus. Werk af met hazelnootboter, geroosterd komijnzaad en fleur de sel.

Luikse balletjes

Ingrediënten voor 4 personen

800 g gemengd gehakt

4 eierdooiers
50 g broodkruim
50 g hazelnootboter*
peper
zout
1 theelepel kaneelpoeder
50 g boter
1 eetlepel Luikse siroop + extra
het sap van 1 citroen
4 eetlepels Belgische mosterd

Bereiding
Meng het gehakt met de eierdooiers, het broodkruim en de hazelnootboter. Kruid met peper, zout en kaneel. Rol balletjes van het gehakt.
Bak de balletjes in de boter op een laag vuur. Doe er de Luikse siroop en het citroensap bij.
Serveer de balletjes met de Belgische mosterd en een extra lepeltje Luikse siroop. Geef er aardappelpuree en een groentebereiding bij.

Varkensham met er wtjes en wortelen

Ingrediënten voor 4 personen

2 liter groentebouillon*
4 varkenshammetjes
enkele takken tijm
50 g boter
1 bussel jonge wortelen
400 g gedopte erwten
jonge toppen van de erwtenplant (optioneel)

fleur de sel
de geraspte schil van 1 citroen
peper

Bereiding
Breng de groentebouillon aan de kook. Gaar de hammen 1 uur en 30 minuten in de bouillon op een laag vuur.
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Haal de hammen uit de bouillon en leg ze in een ovenschaal. Doe er de tijm en de boter bij en zet 20 minuten in de voorverwarmde oven. Lepel er 2 keer wat braadvocht over tijdens het bakken.
Schrob de wortelen met een groenteborstel onder stromend water.
Breng de bouillon opnieuw aan de kook. Blancheer de wortelen 5 minuten en de erwten 3 minuten in de bouillon. Giet af.
Meng de erwten en wortelen met wat braadvocht van de ham.
Serveer de hammetjes met de erwten en wortelen. Werk af met jonge toppen van de erwtenplant, fleur de sel, citroenzeste en versgemalen peper.

Ossentong in maderasaus

Ingrediënten voor 4 personen

1 ossentong
1,5 liter groentebouillon*
250 g Parijse champignons
60 g boter
2 sjalotten, gesnipperd
2 eetlepels tomatenpuree
1,5 dl maderawijn
60 g bloem
250 g spinazie
3 eetlepels citrusvinaigrette*
60 g harde kaas (oude abdijkaas of parmezaan)
aardappelpuree*

Bereiding
Kook de tong 90 minuten in de groentebouillon. Haal ze uit het kookvocht en laat 15 minuten rusten. Houd het kookvocht bij. Pel de tong en snijd ze in stukken.
Borstel de champignons en snijd ze fijn. Stoof ze in 20 gram boter en doe er de sjalotten en de tomatenpuree bij. Laat even stoven. Flambeer met de maderawijn. Blus met 5 deciliter van het kookvocht. Verwarm de oven voor op 185 °C. Laat 40 gram boter hazelnootbruin worden. Doe er de bloem bij en meng tot een roux. Zet de pan 8 minuten in de voorverwarmde oven. Breng de saus met de champignons aan de kook en doe er beetje bij beetje de roux bij. Mix de saus met een staafmixer. Doe de stukken tong in de saus. Breng de spinazie op smaak met de citrusvinaigrette. Serveer de tong met de spinaziesalade en werk af met geraspte kaas. Geef er aardappelpuree bij.

Konijn met pruimen met salade van boterbonen

Ingrediënten voor 4 personen

1 konijn, in stukken
3 eetlepels bloem
peper
zout
50 g hazelnootboter*
4 sjalotten, in ringen
200 g gedroogde pruimen zonder pit

2 eetlepels mosterd
2 blaadjes laurier
4 takken tijm
3 kruidnagels
5 dl bruin bier (bijvoorbeeld Dubbele Grimbergen, Orval of donkere geuze)

Salade:
500 g boterbonen
zout
100 g gedroogde pruimen
3 takken tijm
4 eetlepels citrusvinaigrette*

Bereiding
Haal de stukken konijn door de bloem. Klop er de overtollige bloem af en kruid met peper en zout. Kleur de stukken konijn in de hazelnootboter. Doe er de sjalotten, de pruimen, de mosterd, de laurier, de tijm en de kruidnagels bij. Giet het bier bij het konijn en laat 1 uur en 30 minuten op een laag vuur sudderen. Haal de laatste 30 minuten het deksel weg zodat de saus kan inkoken.
Blancheer de boterbonen 5 minuten in gezouten water. Snijd ze in stukjes. Doe er de gedroogde pruimen bij. Werk af met geplukte tijm en citrusvinaigrette.
Serveer het konijn met de bonensalade.

Konijn op de wijze van de haes

De naam is een knipoog naar mijn moeder, Hilde Van haesendonck. Zij bedacht deze zomerse bereiding van konijn met tomaat.

Ingrediënten voor 4 personen

1 konijn, in stukken
3 eetlepels bloem
peper
zout
50 g hazelnootboter*
2 uien, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd

3 takken tijm
6 tomaten
3 dl groentebouillon*
3 eetlepels ketchup*
8 eetlepels Belgische mosterd
bloesems van koolzaad (optioneel)
de geraspte schil van 1 citroen

Bereiding
Haal de stukken konijn door de bloem. Klop er de overtollige bloem af en kruid met peper en zout.
Kleur de stukken konijn in de hazelnootboter. Doe er de uien, de knoflook en de tijm bij. Pel 4 tomaten en snijd ze in stukken. Doe ze bij het konijn. Giet er de bouillon bij en voeg de ketchup en 4 eetlepels mosterd toe. Laat 1 uur en 30 minuten stoven.
Haal het konijn uit de pan. Mix het braadvocht tot een gladde saus met een staafmixer. Pel de 2 resterende tomaten en snijd ze in stukken. Doe de stukken bij de saus.
Serveer het konijn met de saus en werk af met bloesems van koolzaad, de rest van de mosterd en citroenzeste.

Stoofvlees van varkenswang met uien in cassis

Ingrediënten voor 4 personen

800 g varkenswangen
peper
zout
40 g boter
2 uien, in ringen
1 teen knoflook, gekneusd
2 blaadjes laurier
3 takken tijm

2 kruidnagels
2 jeneverbessen
5 dl Rodenbach
2 dl rodebietensap
2 sneden wit boerenbrood
2 eetlepels Belgische mosterd

Afwerking:
2 uien
4 dl rodebietensap
1 dl cassis (grenadine)
aardappelpuree*
poeder van zwarte olijven*

Bereiding
Kruid de varkenswangen met peper en zout. Kleur ze in de boter. Doe er de uienringen en de gesnipperde knoflook bij. Kruid met de laurier, de tijm, de kruidnagels en de jeneverbessen. Giet er het bier en het rodebietensap bij. Smeer de mosterd op het brood en leg het op de wangen. Zet een deksel op de kookpot en laat 1 uur en 30 minuten garen. Haal de laatste 30 minuten het deksel van de pot.
Snijd de uien in vieren. Laat de wortels zitten zodat de kwarten niet uit elkaar vallen. Breng het rodebietensap en de cassis aan de kook en laat de uienkwarten 15 minuten op een laag vuur garen.
Laat ze wat afkoelen in het kookvocht.
Haal de uien uit elkaar. Serveer de varkenswangen met de uien, aardappelpuree en poeder van zwarte olijven.

Kalfswangen met gremolata

Ingrediënten voor 4 personen

2 kalfswangen
2 eetlepels boter
peper
zout
3 tenen knoflook
1 bussel krulpeterselie
2 takken tijm
1,5 liter bruine fond*
1 dl rodebietensap
3 eetlepels Belgische mosterd

3 sneden brood
de geraspte schil van 1 citroen
knoflookchips*

Bereiding
Bak de kalfswangen in de boter. Kruid met versgemalen peper en zout. Kneus één teen knoflook en leg hem bij de wangen. Haal de blaadjes van de peterselie en leg de stengels in de kookpot. Doe er de tijm bij. Blus met de bruine fond en het rodebietensap. Breng aan de kook en laat 1 uur sudderen op een laag vuur.
Smeer de mosterd op de sneden brood en leg ze in de kookpot. Laat alles nog eens 1 uur sudderen op een laag vuur.
Snipper de peterselieblaadjes en de resterende knoflook fijn. Meng met de citroenzeste tot gremolata. Haal de peterselie, de knoflook en de tijm uit de saus.
Serveer de kalfswangen met de saus en werk af met gremolata en chips van knoflook.

Lauwe pennesalade met spelt, butternut, linzen en Ardeense ringworst

Ingrediënten voor 4 personen

1 butternut
5 eetlepels koolzaadolie
peper
fleur de sel
3 takken rozemarijn
2 tenen knoflook, gekneusd
4 steranijs
4 kruidnagels
375 g penne rigate met spelt
80 g spelt
80 g rode linzen
150 g Ardeense ringworst
3 eetlepels biologische ciderazijn
50 g veldsla
2 eetlepels Belgische mosterd
de geraspte schil van 1 biocitroen

Bereiding
Verwarm de oven voor op 160 °C.
Snijd het bovenste deel van de butternut en houd apart. Verwijder de zaden en draden uit het dikke deel en snijd het in 8 stukken. Leg ze in een ovenschaal en sprenkel er 2 eetlepels olie over. Kruid met peper en fleur de sel. Leg er de rozemarijn, de knoflook, de steranijs en de kruidnagels bij. Dek de ovenschaal af met een deksel of aluminiumfolie. Zet 50 minuten in de voorverwarmde oven. Haal het deksel van de ovenschaal en verhoog de oventemperatuur naar 190 °C. Laat nog eens 10 minuten poffen.
Kook de penne, de spelt en de linzen afzonderlijk gaar.

Schil het apart gehouden stuk butternut en snijd het in fijne plakken met de mandoline. Snijd de plakken in dunne repen. Snijd de ringworst in blokjes. Meng de butternut en de ringworst met de penne, de spelt en de linzen. Doe er de resterende olie, de ciderazijn en de veldsla bij. Kruid met peper en fleur de sel.
Verdeel de geroosterde butternut over de borden. Leg er de pastasalade op en werk af met mosterd en citroenzeste. Serveer lauw.

Zwarte pens met gebakken appelen

Ingrediënten voor 4 personen

4 appelen
4 eetlepels boter
1 koolrabi
1 theelepel kaneel
1 theelepel ras el hanout
2 eetlepels knoflookolie*
1 theelepel appelazijn
4 zwarte pensen (beuling)

Bereiding
Snijd 3 appelen in 8 stukken en verwijder het klokhuis. Bak ze goudbruin in 2 eetlepels boter.
Schil de koolrabi en snijd met een mandoline in fijne julienne. Snijd de laatste appel ook in julienne. Meng de koolrabi met de appel. Kruid met kaneel en ras el hanout. Schep er de knoflookolie en de appelazijn door.
Bak de pensen in de rest van de boter.
Serveer de pensen met de koolrabisalade en de gebakken appelen.

Côte à l’os met veldsla ‘speciale’

Ingrediënten voor 4 personen

1 côte à l’os van 1 kg, met been
peper
zout
2 eetlepels boter
1 dl arachideolie
2 eetlepels Belgische mosterd
40 g paneermeel
500 g veldsla
1 eetlepel sesamzaad

2 eetlepels volle yoghurt
2 eetlepels mayonaise*
1 eetlepel Belgische mosterd
2 rode uien, in ringen
de geraspte schil en het sap
van 1 biocitroen
1 eetlepel gedroogde oregano
2 eetlepels ketchup*

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Kruid het vlees met peper en zout. Smelt de boter in de arachideolie. Bak de côte à l'os aan beide kanten op een middelhoog vuur goudbruin.
Snijd het been van het vlees. Smeer het been in met de mosterd en het paneermeel. Leg het been en het vlees in een ovenschaal en zet 8 minuten in de voorverwarmde oven.
Maak de veldsla schoon. Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Roer de yoghurt los met de mayonaise en de mosterd. Meng de veldsla met de slasaus. Strooi er de uienringen over. Werk af met geroosterd sesamzaad, de citroenzeste, het citroensap, de oregano en de ketchup.
Serveer de côte à l'os met de veldsla 'speciale'.

Gevulde paprika met gehakt

Ingrediënten voor 4 personen

2 sjalotten, in ringen
3 eierdooiers
50 g paneermeel
600 g gemengd gehakt
4 takken tijm
enkele takken oregano
1/2 bussel bieslook
1/2 bussel bladpeterselie
peper
zout

4 puntpaprika’s

Voor de courgette met tomatensaus:
2 uien, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
2 eetlepels boter
4 takken tijm
2 blaadjes laurier
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel Belgische mosterd
2 eetlepels droge sherry
1 kg tomaten
peper
zout
een mespunt cayennepeper
1 gele courgette
1 groene courgette
1 eetlepel sesamzaad
1 dl knoflookolie*
1 theelepel gedroogde tijm
toppen en blaadjes basilicum

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Kneed de sjalotten, de eierdooiers en het paneermeel door het gehakt. Rits de blaadjes van de tijm en de oregano. Snipper de tijm, de oregano, het bieslook en de peterselie fijn. Kneed de kruiden door het gehakt. Kruid met peper en zout.
Snijd de puntpaprika’s in tweeën en verwijder de zaadjes. Vul de paprika’s met het gehakt. Leg ze in een ovenschaal en bak 18 minuten in de voorverwarmde oven. Zet de ovengrill aan en laat de paprika’s nog 5 minuten grillen.
Stoof de uien en de knoflook voor de tomatensaus in de boter. Rits de blaadjes van de tijm. Doe de laurier en de tijm bij de uien. Voeg er de tomatenpuree en de mosterd aan toe en laat meebakken. Blus met de sherry. Pel de tomaten en snijd ze in stukken. Doe de tomaten in de kookpot en laat de saus een uur sudderen op een laag vuur. Kruid

met peper, zout en een mespunt cayennepeper. Snijd de courgettes in slierten met de mandoline of spiraalsnijder. Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Meng de courgette met de knoflookolie en het geroosterde sesamzaad. Kruid met peper, zout en de gedroogde tijm.
Serveer de gevulde paprika's met de courgettespaghetti en de tomatensaus. Werk af met jonge basilicumblaadjes.

Spaghetti bolognese (al ragù)

Ingrediënten voor 4 personen

1 ui
1 stengel bleekselderij
1 wortel
2 eetlepels olijfolie
1 teen knoflook, gesnipperd
4 plakjes pancetta, gesnipperd
2 takken rozemarijn
2 takken tijm
2 boerenworsten
500 g rundergehakt
peper
zout
2 eetlepels tomatenpuree
800 g tomaten
4 dl rode wijn
2 dl runderbouillon*
400 g spaghetti (of papardelle)
100 g parmezaan

Bereiding
Snipper de ui, de selderij en de wortel heel fijn. Stoof ze in de olijfolie. Doe er de knoflook en de pancetta bij. Rits de blaadjes van de rozemarijn en de tijm en hak ze fijn. Doe ze bij de pancetta. Haal het vlees uit de worsten. Bak het rundergehakt en het worstvlees met de pancetta. Kruid met peper en zout. Voeg er de tomatenpuree aan toe en laat even meebakken.
Pel de tomaten en snijd ze in stukken. Doe de tomaten bij het vlees. Giet er de rode wijn en de runderbouillon bij. Laat de ragù 3 uur sudderen op een laag vuur. Breng op smaak met peper en zout. Kook

de spaghetti gaar. Serveer de spaghetti met de ragù en geraspte parmezaan.

TIP: De ragù is nog lekkerder als je hem een nacht laat rusten.

Spaghetti al ragù GiuSeppe

Ingrediënten voor 4 personen

1 kleine courgette
2 wortelen
2 stengels bleekselderij
150 g champignons
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, gesnipperd
2 eetlepels boter + extra
500 g gemengd gehakt
2 eetlepels tomatenpuree
500 g tomaten
2 blaadjes laurier
peper
zout
400 g spaghetti
een klont boter
1/2 bussel krulpeterselie, gesnipperd
100 g emmentaler of gruyère,
geraspt

Bereiding
Maak de courgette, de wortelen, de selderij en de champignons schoon. Snijd de groenten in stukjes. Stoof de ui en de knoflook in de boter. Doe er het gehakt en de tomatenpuree bij en laat meebakken. Voeg er de in stukjes gesneden groenten aan toe en laat ze meestoven.

Pel de tomaten en snijd ze in stukken. Doe ze bij de groenten en het gehakt. Voeg er de laurier aan toe. Kruid met peper en zout. Laat de saus 30 minuten sudderen op een laag vuur.
Kook de spaghetti gaar. Doe de saus in een kom.
Giet de spaghetti af. Smelt een klont boter in de pan waarin je de saus gemaakt hebt en doe er de spaghetti bij. Roer om.
Serveer de spaghetti met de saus en werk af met peterselie en emmentaler of gruyère.

Lokerse paardenstoverij met laurier en witlofsalade

Ingrediënten voor 4 personen

800 g paardenstoofvlees in stukken
peper
zout
40 g boter
2 uien, in ringen
2 kruidnagels
2 jeneverbessen
4 blaadjes laurier
3 takken tijm
2 flesjes trappist van Orval
1 eetlepel aalbessenconfituur
4 sneden wit boerenbrood
3 eetlepels Belgische mosterd
1 eetlepel Luikse siroop
2 sjalotten, in ringen
4 stronken witlof
een handvol kervel
2 eetlepels mosterdzaad*
4 eetlepels mayonaise*

Bereiding
Kruid het stoofvlees met peper en zout. Bak het in de boter en doe er de uien bij. Leg er de kruidnagels, de jeneverbessen, de laurier en de tijm bij. Blus met het bier. Doe er de aalbessenconfituur bij. Smeer het brood in met mosterd en Luikse siroop. Leg de boterhammen op het vlees. Zet een deksel op de kookpot en laat 1 uur en 30 minuten garen op een zacht vuur. Haal de laatste 30 minuten het deksel van

de pan.
Doe net voor het einde van de gaartijd de sjalotringen bij het stoofvlees.
Maak het witlof schoon en trek de blaadjes los. Pluk de blaadjes van de kervel. Meng de blaadjes witlof met het mosterdzaad, de mayonaise en de kervel.
Serveer het paardenstoofvlees met de witlofsalade.

Blinde vinken met basilicumtomaten

Ingrediënten voor 4 personen

Voor de blinde vinken:
500 g gemengd gehakt
1 ui, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
2 eieren
2 eetlepels paneermeel
4 takken tijm
een mespunt nootmuskaat
peper
zout
4 plakken rosbief
2 eetlepels boter
4 eetlepels Belgische mosterd

Voor de basilicumtomaten:
50 g zuurdesembrood
15 g bladpeterselie, gesnipperd
25 g basilicum, gesnipperd
1 teen knoflook, gesnipperd
1 eetlepel Belgische mosterd
1 dl olijfolie
500 g kleine tomaten
de geraspte schil van 1/2 citroen blaadjes en bloesems paars of groen basilicum
fleur de sel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 185 °C.
Meng het gehakt met de ui, de knoflook, de eieren en het paneermeel.
Rits de blaadjes van de tijm en doe ze bij het gehakt. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.
Verdeel het gehakt over de plakken rosbief. Rol op en zet ze vast met een cocktailprikker.
Bak de blinde vinken in de boter goudbruin. Leg ze in een ovenschaal en laat ze 20 minuten verder garen in de voorverwarmde oven.
Verlaag de oventemperatuur naar 140 °C.
Snijd het brood in heel dunne sneetjes. Droog het 15 minuten in de voorverwarmde oven.
Meng het geroosterde brood met de peterselie, het basilicum, de knoflook en de mosterd kort in de blender. Voeg tijdens het mixen een eetlepel olijfolie toe.
Snijd de hoedjes van de tomaten. Leg er een bolletje panade op en druk goed aan. Leg de tomaten in een ovenschaal en zet 5 minuten onder een hete ovengrill.
Werk de tomaten af met de rest van de olijfolie, de citroenzeste en blaadjes en bloesems basilicum. Strooi er wat fleur de sel over.
Serveer de blinde vinken met de gegrilde tomaten en een eetlepel mosterd.

STAUB

Macaroni met ham en kaas

Ingrediënten voor 4 personen

400 g gekookte beenham
30 g boter
40 g bloem
5 dl melk
2 dl room
een mespunt nootmuskaat
een mespunt piment d'Espelette
peper
zout
300 g emmentaler, geraspt
500 g macaroni
100 g zure room
1 friseesla (krulandijvie)
1 kropsla
2 takken tijm
1 dl knoflookolie*
2 eetlepels wittewijnazijn

Bereiding
Snijd de beenham in fijne reepjes.
Smelt de boter en roer er de bloem door. Laat even bakken. Giet er de melk en de room bij en laat al roerend indikken tot een saus. Kruid met nootmuskaat, piment d'Espelette, peper en zout. Roer er 200 gram emmentaler door.
Kook de macaroni 5 minuten beetgaar in gezouten water. Meng de pasta met de kaassaus en 300 gram ham. Schep er de zure room door.
Doe de macaroni in een ovenschaal. Strooi er de resterende emmentaler over. Gratineer 10 minuten onder een hete ovengrill.

Maak de friseesla en de kropsla schoon. Rits de blaadjes van de tijm.
Meng de sla met de rest van de ham, de knoflookolie, de azijn en de tijmblaadjes.
Serveer de macaroni met de salade.

Orloffgebraad met wortelen in Belgische pesto

Ingrediënten voor 4 personen

3 grote wortelen
1/2 knolselderij
2 gele bieten
1 chilipeper
zout
1,5 liter groentebouillon*
150 g abdijkaas, in plakken
6 eetlepels Belgische graanmosterd
500 g varkensgebraad, in plakken
2 bussels jonge wortelen in verschillende kleuren
10 takken citroenmelisse
2 takken munt
6 takken koriander
10 takken bladpeterselie
1 bussel bieslook, gesnipperd
3 lente-uien, gesnipperd
1 teen knoflook
de geraspte schil van 2 limoenen
6 eetlepels druivenpitolie
peper
het sap van 1 limoen
1 eetlepel boter
een handvol pistachenoten, gehakt
de geraspte schil van 1 citroen

Bereiding
Schrob de wortelen met een groenteborstel onder stromend water.

Schil de knolselderij en de bieten. Snijd de groenten in fijne plakken met de mandoline. Snijd de chilipeper overlangs in tweeën en verwijder de pitten. Breng de groentebouillon aan de kook met een snuif zout en de chilipeper. Kook de groenten gaar in de gekruide groentebouillon. Haal ze uit de bouillon en laat ze uitlekken. Bewaar de bouillon.
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Bestrijk elke plak kaas met graanmosterd (ongeveer 3 eetlepels). Leg de groenteplakken, de plakken varkensvlees en de plakken kaas afwisselend in een ovenschaal (zoals een harmonica). Zet het orloffgebraad 45 minuten in de voorverwarmde oven.
Schrob de jonge wortelen met een groenteborstel schoon onder koud stromend water. Laat een deel van het loof zitten. Kook ze in 4 minuten beetgaar in de bouillon.
Pluk de blaadjes van de citroenmelisse, de munt, de koriander en de bladpeterselie. Mix de kruiden met het bieslook, de lente-uien, de knoflook, de limoenzeste, 3 eetlepels graanmosterd en 4 eetlepels druivenpitolie tot een glad mengsel.
Verwarm de resterende druivenpitolie in een pan en stoof er de helft van de jonge wortelen in. Doe er 4 eetlepels van de kruidenpesto bij. Kruid met peper en zout. Blus met het limoensap.
Mix de andere helft van de wortelen in de blender met de boter tot een gladde crème. Doe er wat kookvocht bij als de crème te droog is.
Serveer het orloffgebraad met de gestoofde wortelen en de wortelcrème. Werk af met de pistachenoten en citroenzeste.

Kalfsballetjes in tomatensaus met selderij en krokante falafel

Ingrediënten voor 4 personen

200 g kikkererwten
2 tenen knoflook
1 ui, in stukken
1 theelepel komijn
8 tomaten
3 stengels soepselderij (houd de blaadjes bij)
2 sjalotten, gesnipperd
2 eetlepels koolzaad- of andere plantaardige olie
peper
zout
1 eetlepel venkelzaad
200 g gemengd gehakt
2 eetlepels boter
4 eiwitten
100 g panko (of paneermeel)
arachideolie om te frituren
de geraspte schil van 1 citroen

Bereiding
Week de kikkererwten een nacht in water.
Kook de kikkererwten beetgaar in het water met 1 teen gepelde knoflook, de ui en de komijn. Giet af, maar houd het kookvocht bij.
Mix de kikkererwten in de blender tot een dikke puree. Voeg eventueel wat van het kookvocht toe als de puree te droog is.
Snijd de tomaten aan de bovenkant in en dompel ze in kokend water. Leg ze in ijswater. Pel de tomaten en snijd ze in stukken.

Snijd 2 stengels selderij in stukken.
Snipper de tweede teen knoflook fijn. Stoof de selderij, de sjalotten en de knoflook in de olie. Doe er de tomaten en wat kookvocht van de kikkererwten bij. Kruid met peper en zout. Laat de tomatensaus 1 uur tot 1 uur en 30 minuten sudderen op een laag vuur.
Snijd de resterende stengel selderij in stukken en brand met een bunsenbrander.
Maal het venkelzaad in een vijzel en meng door het gehakt. Kruid met peper en zout. Rol balletjes van het gehakt en blancheer ze kort in het kookvocht van de kikkererwten. Bak ze in de boter. Rol balletjes van de kikkererwtenpuree. Klop de eiwitten los en doe ze in een bord. Doe de panko in een tweede bord. Haal de falafelballetjes eerst door het eiwit en dan door de panko. Verwarm de arachideolie op 180 °C. Frituur de balletjes goudbruin.
Schep een flinke lepel tomatensaus in een bord. Leg er een paar vleesballetjes en enkele falafelballetjes in. Werk af met de gebrande selderij, de citroenzeste, enkele druppels olie en selderijblaadjes.

STAUB

Hazenrug ‘harlequin’ met pastinaak en savooikool

Ingrediënten voor 4 personen

1 kleine savooikool
5 pastinaken
2 tenen knoflook
4 eetlepels boter
2 takken tijm
2 blaadjes laurier
4 dl melk
4 dl room
peper
zout
3 eetlepels Belgische mosterd
2 hazenruggen
arachideolie om te frituren
een handvol walnoten

Voor de sauzen:
6 dl wildbouillon*
2 eetlepels zure room
1 eetlepel graanmosterd
1 eetlepel groenepeperbollen (op sap)
1 ui, gesnipperd
2 eetlepels boter
3 eetlepels kweeperengelei
1 theelepel rodewijnazijn

Bereiding
Haal de buitenste bladeren van de savooikool. Laat ze kort schrikken

in gezouten, kokend water en leg ze meteen in ijswater. De bladeren moeten krokant blijven.
Snipper de rest van de savooi fijn. Schrob 3 pastinaken met de groenteborstel onder stromend water. Schil de pastinaken, maar houd de schillen bij. Snijd de pastinaken in stukken. Stoof de pastinaken en de savooi met de knoflook in de boter. Doe er de tijm en de laurier bij. Blus met de melk en de room. Laat 20 minuten garen op een zacht vuur. Schep de pastinaak en de savooi uit het kookvocht en mix tot crème in de blender. Doe er eventueel wat van het kookvocht bij. Breng de crème op smaak met peper, zout en 1 eetlepel mosterd.
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Schrob 2 pastinaken met de groenteborstel onder stromend water. Schil de pastinaken en houd de schillen bij. Snijd de pastinaken in de lengte in acht stukken. Kook de pastinaken 5 minuten in gezouten water. Smeer de stukken in met 1 eetlepel mosterd.
Ontdoe de hazenruggen van de vliezen. Kruid ze royaal met peper en zout. Smeer de onderkanten in met 2 eetlepels mosterd. Bak de hazenruggen eerst op de rugkant en dan op de binnenkant in 2 eetlepels boter. Leg de hazenruggen in een ovenschaal met de stukken pastinaak. Zet de ovenschaal 10 minuten in de voorverwarmde oven.
Verwarm de arachideolie op 180 °C. Frituur de pastinaakschillen goudbruin in de olie. Laat ze uitlekken op keukenpapier en strooi er meteen wat zout over.
Saus 1: Breng de helft van de wildbouillon aan de kook. Roer er de zure room, de graanmosterd en de peperbollen door. Laat tot 2/3 inkoken.
Saus 2: Stoof de ui in de boter. Doe er de kweeperengelei bij en blus met de resterende wildbouillon. Doe er de rodewijnazijn bij en laat tot 2/3 inkoken. Snijd de boter in blokjes en roer ze door de saus. Haal de hazenruggen met een lepel van de karkassen. Serveer de hazenrug in de krokante savooibladeren. Geef er de savooi-pastinaakcrème, de gepofte pastinaak en de pastinaakchips bij. Rooster de walnoten zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag en hak ze grof. Strooi ze over de hazenrug. Geef er de sauzen apart bij.

STAUB

Kalfsworst met peterselie-preicoulis en peperkoek

Ingrediënten voor 4 personen

6 plakken peperkoek
4 stengels prei
1 teen knoflook, gesnipperd
4 eetlepels boter
5 dl groentebouillon*
een handvol jonge spinazie
1 bussel bladpeterselie, gesnipperd
peper
zout
een mespunt cayennepeper
4 kalfsworsten
2 eetlepels knoflookolie*
4 eetlepels graanmosterd

Bereiding
Verwarm de oven voor op 140 °C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg er de plakjes peperkoek op en droog 1 uur in de voorverwarmde oven. Mix tot poeder in de blender.
Maak de stengels prei schoon. Snijd 3 stengels in stukken. Stoof de stukken prei met de knoflook in 2 eetlepels boter. Giet er de bouillon bij en laat 20 minuten garen. Voeg er de laatste 2 minuten van de kooktijd de spinazie en de helft van de peterselie aan toe. Mix alles tot een coulis in de blender.
Breng op smaak met peper uit de molen, zout en cayennepeper.
Bak de worsten in 2 eetlepels boter.
Snipper de apart gehouden prei fijn. Meng met de knoflookolie en de

rest van de peterselie.
Doe de preicoulis in borden. Leg er een lepel graanmosterd in. Doe er wat van de rauwe prei bij en strooi er royaal het poeder van peperkoek over. Geef er de gebakken worst bij.

Varkensworst met pompoenstoemp

Ingrediënten voor 4 personen

100 g linzen
1,2 liter groentebouillon*
1 kleine muskaatpompoen

2 eetlepels knoflookolie*
1 eetlepel wittewijnazijn
8 takken tijm
500 g aardappelen
1 pastinaak
2 blaadjes laurier
4 eetlepels boter
2 eetlepels Belgische mosterd
peper
zout
een mespunt komijn
4 varkensworsten
2 dl demi-glace*

Bereiding
Week de linzen in water. Giet af en kook de linzen gaar in 2 deciliter groentebouillon.
Schil de pompoen en verwijder de zaden en draden. Snijd de helft van de pompoen in fijne julienne op de mandoline. Meng de pompoen met de knoflookolie en de wittewijnazijn. Rits de blaadjes van 2 takken tijm en doe ze bij de pompoen. Schep er de gare linzen door.
Snijd de andere helft van de pompoen in grote stukken. Schil de aardappelen en de pastinaak. Kook de pompoen, de aardappelen en de pastinaak met de tijm en de laurier gaar in 1 liter groentebouillon met het deksel schuin op de kookpot.
Giet de groenten af, maar houd het kookvocht bij. Plet de pompoen, de aardappelen en de pastinaak grof met een pureestamper. Doe er 2 eetlepels boter en eventueel wat van het kookvocht bij. Breng op smaak met de mosterd, peper, zout en komijn.
Bak de varkensworsten in 2 eetlepels boter.
Serveer de worsten met de stoemp en de salade van pompoen. Lepel er wat demi-glace over.

Rosbief met er wten en wortelen

Ingrediënten voor 4 personen

1 kg rosbief
peper
zout
2 eetlepels boter
3 tenen knoflook
4 kruidnagels
3 eetlepels Belgische mosterd
1 dl groentebouillon*
1 bussel jonge wortelen, in verschillende kleuren
150 g erwten, vers gedopt

150 g peultjes
150 g sugarsnaps
4 slaharten (baby gem)
1 pompelmoes
3 limoenen
4 takken tijm
0,5 dl biologische plantaardige olie
piment d'Espelette
fleur de sel
bloesems en takken van erwten (optioneel)

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Kruid de rosbief met peper en zout. Bak rondom aan in een braadpan zonder vetstof op een hoog vuur.
Vet een ovenschaal in met boter en leg er de rosbief in. Pel 2 tenen knoflook en snijd de tenen in tweeën. Maak een paar kleine sneetjes in de rosbief. Prik de kruidnagels en de knoflook in het vlees. Strijk er de mosterd over. Giet de groentebouillon in de ovenschaal en laat 35 minuten verder garen in de oven.
Schrob de wortelen met een groenteborstel onder stromend water. Kook de wortelen beetgaar in gezouten water. Blancheer de erwten, de peultjes en de sugarsnaps in gezouten water. Dompel alle groenten meteen in ijswater zodat ze groen blijven.
Snijd de voetjes van de slaharten en trek de blaadjes los.
Halveer de pompelmoes en de limoenen. Gril ze op de barbecue of in een grillpan. Pel en snipper het resterende teentje knoflook. Rits de blaadjes van de tijm en hak ze fijn. Pers het sap uit de geroosterde pompelmoes en de limoenen. Meng het met de knoflook, de tijm en de olie tot een vinaigrette. Kruid met piment d'Espelette en fleur de sel.
Meng de groenten met wat van de vinaigrette.
Haal de rosbief uit de oven en laat 5 minuten rusten. Snijd het vlees tegen de draad in fijne plakken. Doe wat olie over het vlees en werk af met bloesems en takken van erwten. Geef er de salade bij.

Croque-madame

Ingrediënten voor 4 personen

4 dikke sneden zuurdesembrood
50 g boter
4 eieren
peper
grof zeezout
2 tomaten
een handvol kervel
een handvol rodenerfzuring
100 g waterkers
100 g tuinkers
de geraspte schil en het sap
van 1 citroen
1 theelepel wittewijnazijn
1 theelepel zonnebloemolie
4 plakken Oud Brugge
4 plakken ambachtelijke
gekookte ham
12 gepekelde radijzen (zie recept p. 274)

Bereiding
Snijd met behulp van een steekring of een glas een cirkel uit de sneden brood. Smelt de boter en bak de sneden brood aan één kant goudbruin. Draai ze om en breek een ei in de cirkel. Laat het spiegelei garen en kruid met peper en grof zeezout.
Snijd de tomaten in stukken. Pluk de blaadjes van de kervel, de zuring, de waterkers en de tuinkers.
Meng de salade met de citroenzeste, de azijn en de zonnebloemolie. Leg op elk bord een plak kaas en een plak ham. Leg er de croque op en werk af met de kruidige salade. Halveer de gepekelde radijzen en

leg ze op de toast. Werk af met wat citroensap.

Spek met rodekool en aardappelen

Ingrediënten voor 4 personen

1 kleine rodekool
1 liter biologisch appelsap
4 kruidnagels
1/2 sinaasappel
1 liter sinaasappelsap
2 kaneelstokken

2 steranijs
peper
zout
8 aardappelen
4 eetlepels knoflookolie*
2 eetlepels appelazijn
1 eetlepel Belgische mosterd
1 rode ui, in ringen
4 dikke plakken spek
1 eetlepel boter
1 radicchio
2 eetlepels mosterdzaad*

Bereiding
Snijd de rodekool in 8 stukken en snipper ze heel fijn op de mandoline.
Doe het appelsap en het sinaasappelsap in een kookpot. Doe er de helft van de gesnipperde rodekool bij. Stop de kruidnagels in de sinaasappel. Leg de sinaasappel, de kaneelstokken en de steranijs bij de rodekool en laat 15 minuten sudderen op een laag vuur. Schep de rodekool met een schuimspaan uit het kookvocht. Laat het kookvocht 30 minuten inkoken tot een lichte siroop. Doe de rodekool bij de warme siroop en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water.
Meng de knoflookolie en de appelazijn met de mosterd. Meng de andere helft van de gesnipperde rodekool met de vinaigrette en de uienringen.
Bak het spek krokant in de boter.
Snijd het voetje van de radicchio en maak de blaadjes los.
Serveer de twee soorten rodekool op de radicchio. Leg er het gebakken spek bij. Werk af met wat mosterdzaad.

Zuurkool met spek en rookworst

Ingrediënten voor 4 personen

1 zoete appel
1 koolrabi
3 eetlepels boter
4 jeneverbessen
3 kruidnagels
2 blaadjes laurier
3 takken tijm
500 g zuurkool
2 dl biologisch appelsap
2 rookworsten

4 dikke plakken buikspek
1 radicchio

Bereiding
Schil de appel en de koolrabi en snijd ze in fijne julienne met de mandoline. Stoof de appel en de koolrabi in 1 eetlepel boter. Doe er de jeneverbessen, de kruidnagels, de laurier en de tijm bij. Laat de zuurkool uitlekken. Doe ze bij de appel en koolrabi. Giet er het appelsap bij en laat op een laag vuur sudderen.
Snijd de rookworst in stukken van 3 centimeter. Bak het buikspek en de rookworst in 2 eetlepels boter. Snijd de voet van de radicchio en trek de blaadjes los.
Serveer de zuurkool, het spek en de rookworst in de blaadjes radicchio.

Gevulde tomaten in Napolitanasaus

Ingrediënten voor 4 personen

500 g gemengd gehakt
2 eierdooiers
1 sjalot, gesnipperd
peper
zout
een mespunt kaneelpoeder
een mespunt komijnpoeder
12 à 16 kleine tomaten
2 eetlepels boter
3 dl Napolitanasaus (zie recept p. 369)
100 g kerstomaten

Bereiding:
Meng het gehakt met de eierdooiers en de sjalot. Kruid met peper, zout, kaneel en komijn.
Snijd het hoedje van de kleine tomaten en hol ze uit met een lepel. Vul ze helemaal op met het gehakt.
Smelt de boter in een pan. Bak de tomaten met het gehakt naar beneden in de boter. Keer ze niet om. De tomaten mogen rauw blijven.
Verwarm de Napolitanasaus. Halveer de kerstomaten en roer ze door de warme saus.
Serveer de gevulde tomaten in de saus.

Tataki van rundvlees met spruiten, sesam en soja

Ingrediënten voor 4 personen

Voor het rundvlees:
100 g suiker
2 dl sojasaus
0,5 dl balsamicoazijn
1 dl rijstwijn
1 teen knoflook, gesnipperd
1 chilipeper, in ringen

20 g gember, geraspt
240 g onglet of bavette van rundvlees
20 g boter

Voor de afwerking:
2 eetlepels sesamzaad
16 spruiten
3 takken barbarakruid (optioneel)
citrusafrikaantjes (optioneel)
4 eetlepels gembermayonaise*

Bereiding

Vlees:
Laat de suiker karamelliseren in een pan. Blus met de sojasaus, de balsamicoazijn en de rijstwijn.
Doe er de knoflook, de chilipeper en de gember bij. Laat afkoelen tot kamertemperatuur.
Schroei het vlees aan alle kanten dicht in de boter. Leg het in de marinade en laat een nacht rusten in de koelkast. Haal het vlees uit de marinade en snijd het in dunne plakken.
Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Haal de blaadjes van de spruiten. Blancheer ze 2 minuten in gezouten water en leg ze in ijswater zodat ze mooi groen blijven.
Leg de plakjes vlees op de borden. Verdeel er de spruitenblaadjes over en werk af met het sesamzaad, het barbarakruid en de citrusafrikaantjes. Vul de spruitenblaadjes met de gembermayonaise. Druppel nog wat van de vleesmarinade over de tataki.

Carpaccio van kalfstong met kalfshersenen, zoete ui, bieslook en ker vel

Ingrediënten voor 4 personen

150 g kalfshersenen
1 kalfstong
2 liter groentebouillon*
7 dl melk
2 laurierblaadjes
1 teen knoflook, gekneusd
1 sjalot, gesnipperd
2 grote zoetzure augurken, in blokjes
1 eetlepel kappertjes
het sap van 1 citroen
enkele plukjes kervel
1/2 bussel bieslook, gesnipperd
3 eetlepels druivenpitolie
peper
zout
2 zoete uien in zoutkorst (zie recept p. 109)
60 g gefermenteerde
knoflookcrème*

Bereiding
Week de kalfshersenen een nacht in gezouten water.
Breng de kalfstong aan de kook in gezouten water. Spoel goed met fris water. Breng de groentebouillon aan de kook en gaar de kalfstong 4 uur op een zacht vuur.
Breng de melk aan de kook met de laurier en de knoflook. Kook de

kalfshersenen ongeveer 6 minuten in de melk. Laat ze afkoelen in het vocht. Pel de hersenen onder stromend water en snijd ze in blokjes van 1 centimeter.
Meng de kalfshersenen met de sjalot, de augurken, de kappertjes, het citroensap, de helft van de kervel, het bieslook en de druivenpitolie. Breng op smaak met peper en zout.
Pel de tong en snijd ze in flinterdunne plakken. Leg de plakken in een schaal of op een bord.
Pel de gegaarde zoete uien en snijd ze in vieren.
Leg de zoete ui op de tong. Lepel er wat hersenvinaigrette over. Werk af met gefermenteerde knoflookcrème en plukjes kervel.

Steak tartaar op hooi

Ingrediënten voor 4 personen

8 sneetjes zuurdesembrood
knoflookolie*
fleur de sel
1 bloemkool
1 eetlepel worcestershiresaus
1 theelepel knoflookolie*
1 theelepel sojasaus
enkele druppels tabasco
800 g mager rundergehakt
4 eetlepels kleine augurken, in ringen
2 bakjes tuinkers
4 eierdooiers
4 eetlepels kappertjes
4 theelepels ketchup*
4 sjalotten, gesnipperd
4 eetlepels mayonaise*
2 handenvol hooi (dierenspeciaalzaak)

Bereiding
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Bedek een bakplaat met bakpapier. Leg er het brood op en druppel er wat knoflookolie over.
Kruid met fleur de sel en dek af met een tweede vel bakpapier. Bak in 8 minuten krokant in de voorverwarmde oven. Verkruimel tot grof broodkruim.
Ga met een scherp mes of een dunschiller over de bovenkant van de bloemkool zodat je couscous krijgt.
Meng de worcestershiresaus met de knoflookolie, de sojasaus en de

tabasco. Schep in het midden van een schaal en leg er het vlees op. Leg de augurken, de tuinkers, de eierdooiers, de kappertjes, de ketchup, de sjalotten en de mayonaise rond het vlees.
Doe het hooi in een grote tajine en zet de schaal in het midden. Steek het hooi in brand en zet het deksel op de tajine. Laat 5 minuten rusten. Haal het deksel weg en meng alles goed door elkaar.
Serveer met verse frieten en kropsla.

TIP: Verdeel de ingrediënten eventueel over 4 kleinere tajines zodat iedereen zijn eigen tartaar kan bereiden.

Filet d’anvers met peperkoek en mosterdzaad

Ingrediënten voor 4 personen

1 bussel tijm
4 plakken peperkoek
1 theelepel sesamzaad
250 g filet d’anvers
50 g mosterdzaad*
2 eetlepels knoflookolie*

Bereiding
Verwarm de oven voor op 120 °C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier. Pluk de tijm. Snijd de peperkoek in kleine blokjes. Meng de blokjes met de tijm en het sesamzaad. Leg ze op de bakplaat en laat 1 uur drogen in de oven.
Maal tot crumble in de vijzel.
Serveer de filet d’anvers met de crumble en het mosterdzaad. Werk af met een beetje knoflookolie.

Cannelloni van West-Vlaams rund met kruidensalade en Reus van Vlaanderen-kaas

Ingrediënten voor 4 personen

30 g water
10 g zout
25 g zonnebloemolie
2 dl azijn
30 g lokale honing

500 g West-Vlaams rood (bij voorkeur bavette)
80 g mosterdblad
80 g rucola
80 g veldsla
6 eetlepels kaasmayonaise*
40 g oude kaas (bijvoorbeeld Reus van Vlaanderen-kaas), geraspt

Bereiding
Breng het water aan de kook met het zout, de zonnebloemolie, de azijn en de honing. Haal van het vuur en laat de pekelvinaigrette afkoelen tot kamertemperatuur.
Leg het rundvlees in de diepvriezer tot het halfbevroren is. Snijd het in fijne plakken op de vleesmachine of met een trancheermes.
Meng het mosterdblad met de rucola en de veldsla. Doe er wat van de pekelvinaigrette bij. Leg de salade op de plakken rundvlees en rol op tot cannelloni.
Serveer de cannelloni met kaasmayonaise en werk af met de geraspte kaas.

Brusselse martino met mosterd en zachtgekookt ei

Ingrediënten voor 4 personen

Voor de martinosaus:
2 eetlepels mayonaise*
2 eetlepels Belgische mosterd
2 eetlepels ketchup*
1 eetlepel worcestershiresaus
1 ui, gesnipperd
1 theelepel tabasco of sriracha
500 g mager rundergehakt
1 stokbrood
4 eetlepels boter
200 g spruiten
zout
4 eieren
1 sjalot, gesnipperd
4 theelepels ketchup*
4 theelepels worcestershiresaus
4 theelepels mosterd
de geraspte schil van 1 biocitroen
een handvol mosterdblad
sumak (optioneel)

Bereiding
Meng de mayonaise met de mosterd, de ketchup, de worcestershiresaus, de ui en de tabasco tot martinosaus.
Klop de saus met een garde of met de keukenmachine door het rundergehakt tot je een gladde massa krijgt.
Snijd het stokbrood in vieren. Snijd elk stuk overlangs door en smeer er wat boter op. Kleur onder de warme ovengrill.
Snijd het voetje van de spruiten en trek de blaadjes los. Blancheer ze 2 minuten in gezouten water. Leg ze meteen in ijswater.

Kook de eieren 8 minuten. Pel ze en snijd ze in kwarten.
Doe de preparé op het stokbrood. Leg er de spruitenblaadjes op en vul ze met gesnipperde sjalot, worcestershiresaus, ketchup en mosterd. Werk af met de eieren, de citroenzeste, het mosterdblad en sumak.

Steak tartaar met gembermayonaise en kropsla

Ingrediënten voor 4 personen

4 vellen nori
300 g bavette of onglet van rund
1 rode ui

1 rode chilipeper
1 eetlepel sesamzaad
de geraspte schil en het sap
van 1 limoen
1 eetlepel sesamolie
1 eetlepel sojasaus
4 slaharten (little gems)
4 eetlepels gembermayonaise*
1/2 bussel koriander

Bereiding
Snijd de vellen nori met een schaar in repen en maal ze in de blender tot poeder.
Snijd het vlees met een mes tot tartaar. Halveer de rode ui en snijd hem in fijne maantjes. Snijd de chili overlangs in tweeën en verwijder de zaadjes. Snijd hem in halvemaantjes.
Rooster het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Meng het gehakt met de ui, de chili, de limoenzeste, het limoensap, de sesamolie en de sojasaus.
Snijd de voetjes van de slaharten en trek de blaadjes los. Vul de blaadjes met de tartaar. Werk af met de gembermayonaise, het sesamzaad, korianderblaadjes en poeder van zeewier.

Gemalen biefstuk met gepekelde radijzen en pont neuf-aardappelen

Ingrediënten voor 4 personen

600 g biefstuk
peper
zout
4 grote aardappelen
ossenvet (of arachideolie) om te frituren

gepekelde radijzen (zie recept p. 274)
4 eetlepels mayonaise van Belgische pickles*

Bereiding
Snijd het vlees in lange balken en kruid met peper en zout. Haal het door de vleesmolen (of vraag aan de slager om het vlees te kruiden en te malen).
Schil de aardappelen en snijd ze in balken van 7 centimeter x 1 à 1,5 centimeter. Breng gezouten water aan de kook. Doe de frieten in het water en houd ze 5 minuten tegen het kookpunt. Laat ze goed uitlekken op een schone keukenhanddoek. Verwarm het ossenvet (of de arachideolie) tot 175 °C en frituur de frieten krokant. Kruid met zout.
Serveer de gemalen biefstuk met de pont neuf-aardappelen, de gepekelde radijzen en de mayonaise van Belgische pickles.

Varkenstong met maiskroketten en pastinaak

Ingrediënten voor 4 personen

een handvol zout
10 liter water
2 varkenstongen
3 liter groentebouillon*
2 pastinaken
150 g gekonfijte tomaten*
3 stengels bleekselderij
de geraspte schil van 1 limoen
2 eetlepels knoflookolie*
maiskroketten (zie recept p. 233)

Bereiding
Los het zout op in het water en laat de varkenstongen er een nacht in weken.
Haal de tongen uit het water en laat ze kort koken in gezouten water. Spoel ze onder stromend water. Breng de bouillon aan de kook en gaar de tongen 2 uur op een laag vuur.
Schrob de pastinaken met een groenteborstel onder stromend water en snijd ze in de lengte in vieren.
Doe ze de laatste 20 minuten van de kooktijd bij de varkenstongen.
Haal de tongen en de pastinaken uit de bouillon en laat afkoelen.
Snijd de tong in fijne plakken en brand de pastinaken met een bunsenbrander.
Snijd de gekonfijte tomaten in blokjes. Schil de selderijstengels en snipper ze fijn. Meng de tomaten met de selderij, de limoenzeste en de knoflookolie.
Leg de plakjes varkenstong op een schaal of op borden. Doe er de

pastinaken bij en werk af met de gekonfijte tomaten met selderij. Serveer met maiskroketten.

Pompoenhummus met bloemkool en krokant spek

Ingrediënten voor 4 personen

1 bloemkool
1 liter groentebouillon*
zout
de geraspte schil en het sap
van 1/2 biocitroen

2 eetlepels knoflookolie*
20 g boter
8 plakken spek
pompoenhummus (zie recept p. 166)

Bereiding
Haal 8 roosjes van de bloemkool. Kook ze gaar in de groentebouillon met een snuif zout.
Ga met een dunschiller over de rest van de bloemkool en rasp tot couscous. Meng de couscous met het citroensap, de citroenzeste en de knoflookolie.
Gril de roosjes zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Smelt een klontje boter en bak de plakken spek krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.
Doe de pompoenhummus in een schaal. Leg er de bloemkoolcouscous en de gegrilde bloemkoolroosjes op. Lepel er wat van het gesmolten spekvet over. Geef er het krokant gebakken spek bij.

Taco met rundertartaar en zeewier

Ingrediënten voor 4 personen

400 g rundvlees
2 sjalotten, gesnipperd
2 eetlepels worcestershiresaus
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels knoflookolie*
enkele druppels tabasco
8 harde taco's
4 eetlepels basilicummayonaise*

100 g wakame of vers zeewier
4 vellen nori
1/2 bussel bieslook, gesnipperd

Bereiding
Snijd het rundvlees tot tartaar met een mes. Meng met de sjalotten, de worcestershiresaus, de sojasaus, de knoflookolie en de tabasco. Verwarm de oven voor op 190 °C. Verwarm de tacoschelpen 6 minuten in de voorverwarmde oven. Vul de schelpen met het vlees. Doe er de basilicummayonaise en wat wakame of zeewier bij. Snijd de nori in repen en maal fijn in de blender. Strooi wat van het poeder over de taco's en werk af met gesnipperd bieslook.

Carpaccio van meloen met

Ardense ham en zuurdesemcrumble

Ingrediënten voor 4 personen

4 dunne sneetjes zuurdesembrood
1 dl knoflookolie*
enkele takjes rozemarijn
fleur de sel
peper
1 theelepel komijnzaad
2 cavaillonmeloenen
250 g Ardense ham

Bereiding
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Bekleed een ovenplaat met bakpapier. Leg er het zuurdesembrood op. Giet er de olie over en kruid met de geplukte rozemarijn, fleur de sel, peper van de molen en het komijnzaad. Leg er een tweede vel bakpapier op en zet er een ovenschaal of ander gewicht op. Bak 10 minuten in de voorverwarmde oven. Laat uitlekken op keukenpapier.
Schil de meloenen en verwijder de pitten. Snijd ze met een snijmachine of mandoline in flinterdunne plakken en leg ze (niet te netjes) op de borden. Verdeel er de ham over.
Verkruimel het krokante zuurdesembrood en strooi het over de meloen met ham. Lepel er wat vet uit de ovenplaat over.

DESSERTEN & TUSSENDOORTJES

Madeleines Graanmarkt 13

Ingrediënten voor 30 stuks

300 g boter + extra
2 vanillestokken
6 eieren
320 g suiker
40 g lokale honing
de geraspte schil van 1 limoen
200 g bloem
9 g bakpoeder
100 g amandelpoeder

Bereiding
Smelt de boter op een laag vuur tot ze een hazelnootkleur krijgt. Laat afkoelen tot kamertemperatuur.
Snijd de vanillestokken in de lengte open en schraap er de zaadjes uit. Klop de eieren met de vanillezaadjes, de suiker, de honing en de limoenzeste luchtig.
Zeef er de bloem en het bakpoeder bij. Schep het voorzichtig door het beslag. Spatel er ten slotte het amandelpoeder door. Laat het beslag 24 uur rusten in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Vet een madeleinevorm in met boter. Doe er het beslag in en bak 10 minuten in de voorverwarmde oven. Haal de madeleines uit de vorm en laat afkoelen.

The flavour of happiness

GRAANMARKT 13

Ingredienten
voor 30 madeleines

Bereiding

Clafoutis met wortel en framboos

Ingrediënten voor 4 personen

8 eieren
160 g suiker
3 theelepels maizena
5 dl melk
160 g bloem
2 wortelen
3 cm gember
een mespunt kaneel

Voor de gevulde frambozen:
2 wortelen
2 dl sinaasappelsap
2 cm gember
een mespunt kaneel
125 g frambozen

Voor de afwerking:
de geraspte schil en het sap
van 1 citroen
1 dl yoghurt
citroenverbena

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Klop de eieren luchtig met de suiker. Los de maizena op in een beetje melk. Doe de melk en de maizena bij de ruban. Zeef er de bloem bij en spatel door het beslag.

Schrob 2 wortelen schoon met een groenteborstel onder stromend water. Snijd ze in fijne julienne met de mandoline of een spiraalsnijder. Leg de julienne in een ovenschaal. Rasp er de gember over en kruid met kaneel. Giet er het beslag over.
Zet de ovenschaal 25 minuten in de voorverwarmde oven. Vul een tweede ovenschaal met water en zet ze onder de schaal met clafoutis.
Schrob 2 wortelen met een groenteborstel onder stromend water. Snijd ze in plakken. Kook ze gaar in het sinaasappelsap met de gember en een mespunt kaneel. Laat het vocht zo veel mogelijk verdampen. Mix de wortelen in de blender tot een crème.
Doe de crème in een spuitzak en vul er de frambozen mee.
Serveer de clafoutis met de gevulde frambozen. Roer het citroensap door de yoghurt. Werk de clafoutis af met wat yoghurt, citroenzeste en de toppen van de citroenverbena.

Chocolademousse

Ingrediënten voor 4 personen

210 g Belgische fondantchocolade
6 eieren
230 g suiker
een eetlepel natuurazijn
350 g room
1 eetlepel cacaopoeder
fleur de sel (optioneel)

Bereiding
Breek de chocolade in stukken en smelt hem au bain-marie.
Splits de eieren. Klop de eierdooiers luchtig met de suiker. Spatel de gesmolten chocolade door de ruban.
Wrijf een mengkom in met de azijn. Klop daarin de eiwitten stijf. Spatel de eiwitten door het chocolademengsel.
Klop de slagroom lobbig en spatel hem door het chocolademengsel.
Laat de chocolademousse minstens 1 uur opstijven in de koelkast.
Werk af met cacaopoeder en strooi er eventueel een snuif fleur de sel over.

Chocolademousse met olijfolie en zout

Ingrediënten voor 4 personen

Zie basisrecept chocolademousse, zie p. 530
0,5 dl olijfolie
1 theelepel fleur de sel
1 eetlepel cacaopoeder

Bereiding
Werk de chocolademousse af met olijfolie, fleur de sel en cacaopoeder.

Café glacé

Ingrediënten voor 4 personen

2 dl vanille-ijs*
1 dl espresso
1 theelepel gemalen koffie

Bereiding
Meng het vanille-ijs met de warme espresso. Roer tot een gladde massa. Zeef er wat gemalen koffie over.

Pannenkoeken met vanille-ijs en druiven

Ingrediënten voor 4 personen

7,5 dl melk
3 eieren
zout
1 vanillestok
300 g zelfrijzend bakmeel
2 eetlepels boter
1 dl arachideolie
200 g druiven
5 dl vanille-ijs*
de geraspte schil van 1 limoen

Bereiding
Klop de melk los met de eieren en een snuif zout. Snijd met een scherp mes de vanillestok in de lengte open en schraap er de zaadjes uit. Doe de zaadjes bij het beslag. Zeef er de bloem bij en klop tot een glad beslag.
Smelt de boter en meng met de arachideolie.
Doe voor elke pannenkoek wat vetstof in een koekenpan. Schep wat beslag in de pan en bak pannenkoeken.
Serveer de pannenkoeken met gehalveerde druiven en vanille-ijs. Werk af met limoenzeste.

TIP: Ik geef je graag een trucje uit de hotelschool mee om pannenkoeken te bakken. Schil een aardappel en snijd hem in tweeën. Prik een helft op een vork. Dompel de aardappel onder in de olie en vet er de pan mee in. Zo heb je nooit te veel vetstof bij het bakken.

Brusselse wafels met aardbeien en yoghurtijs

Ingrediënten voor 4 personen

5 eieren
30 g verse gist
550 ml lauwe melk
550 ml lauw water
675 g zelfrijzende bloem
225 g boter
1 eetlepel azijn
zout

400 g aardbeien
4 eetlepels yoghurtijs*
de geraspte schil van 1 limoen

Bereiding
Splits de eieren. Klop de eierdooiers los.
Los de gist op in de melk. Roer het mengsel door de eierdooiers. Doe het water bij het beslag en klop er beetje bij beetje de gezeefde bloem door. Smelt de boter en roer ze door het beslag. Laat het beslag rusten.
Ontvet de binnenkant van een mengkom met azijn. Klop de eiwitten stijf met een snuif zout. Spatel de eiwitten door het beslag.
Laat het beslag 20 minuten rusten onder een schone keukenhanddoek.
Laat het wafelijzer zo heet mogelijk worden. Bak wafels van het beslag en draai het wafelijzer tijdens het bakken.
Maak de aardbeien schoon. Serveer de wafels met aardbeien en yoghurtijs. Werk af met limoenzeste.

Flan caramel

Ingrediënten voor 4 personen

Voor de flan:
2,5 dl melk
2,5 dl room
1 vanillestok
5 eierdooiers
100 g suiker

Voor de karamel:
62,5 g suiker
0,75 dl water

Bereiding
Verwarm de melk en de room tot net onder het kookpunt. Snijd met een scherp mes de vanillestok in de lengte open en schraap er de zaadjes uit. Doe de zaadjes bij de melk.
Klop de eierdooiers los met de suiker. Giet al kloppend de warme melk met room op de eierdooiers met suiker. Laat het mengsel rusten en afkoelen zodat de lucht eruit verdwijnt.
Doe de suiker in een steelpan en laat karamelliseren. Voeg af en toe een beetje water toe en roer goed. De karamel moet lopend en goudbruin zijn.
Giet ongeveer 0,5 centimeter karamel in de potjes. Laat opstijven.
Verwarm de oven voor op 100 °C.
Houd een lepel boven de potjes met de bolle kant naar boven. Giet met behulp van de lepel voorzichtig de afgekoelde flan over de karamel.
Zet de potjes in een ovenschaal en giet er water bij tot net onder de rand van de potjes. Gaar de flan karamel 1 uur tot 1 uur en 15 minuten au bain-marie in de voorverwarmde oven.

Soep van Belgische saffraan met île flottant

Ingrediënten voor 4 personen

7 draadjes saffraan (bij voorkeur Belgische uit Morkhoven)
7 dl melk
150 g suiker
4 eierdooiers
2 abrikozen
meringue*

Bereiding
Laat de saffraan 4 uur weken in de melk.
Klop de suiker luchtig met de eierdooiers. Breng 5 deciliter melk met saffraan aan de kook. Meng de ruban met de melk. Laat op een zacht vuur indikken terwijl je roert met een houten lepel.
Verdeel de crème anglaise over de borden. Halveer de abrikozen en verwijder de pit. Leg in elk bord een halve abrikoos.
Maak het eiwit voor de meringue, maar zet het niet in de oven. Vul een spuitzak met het eiwit en spuit het over de abrikozen. Brand het eiwit met een bunsenbrander.
Schuim de resterende melk op met een staafmixer. Lepel wat van het schuim over de crème anglaise.

Appelbeignets met venkelsalade

Ingrediënten voor 4 personen

3 eieren
1 eierdooier
150 g suiker
3,5 dl melk
1 dl bolleke Koninck
450 g zelfrijzend bakmeel
3 eetlepels arachideolie
zout
4 zoete appelen

arachideolie om te frituren
2 eetlepels bloemsuiker

Voor de salade:
1 zoete appel
1/2 venkelknol
1 theelepel appelazijn
1 eetlepel honing
1 theelepel water

Bereiding
Klop de eieren en de eierdooier luchtig met de suiker. Verwarm de melk een beetje en roer ze door de ruban. Klop er het bier door. Zeef er de bloem bij en spatel voorzichtig door het beslag. Voeg er de arachideolie en een snuif zout aan toe. Laat het beslag enkele uren rusten.
Schil de appelen en steek er het klokhuis uit met een appelboor. Snijd de appelen in plakken van 1 centimeter. Haal de plakken door het beslag en bak ze goudbruin in de arachideolie. Werk af met bloemsuiker.
Snijd de appel en de venkel in julienne. Meng de azijn met de honing en het water. Meng dit met de julienne van appel en venkel.
Serveer de beignets met de venkelsalade.

Crema catalana met appel en framboos

Ingrediënten voor 4 personen

5 eierdooiers
75 g suiker
5 dl melk
5 dl room
1 vanillestok
1 kaneelstok
de oranje schil van
2 biosinaasappelen
de groene schil van 1 biolimoen
1 eetlepel maizena

1 koolrabi
1 granny smith
200 g frambozen
2 eetlepels poedersuiker
5 dl yoghurtijs*

Bereiding
Klop de eierdooiers luchtig met de suiker.
Verwarm de melk met de room. Snijd de vanillestok in de lengte open en schraap er de zaadjes uit. Doe de vanille en de kaneel bij de melk met room. Doe er de schil van de sinaasappelen en de limoen bij. Laat infuseren.
Los de maizena op in een beetje van de melk met room. Haal de kaneelstok uit het mengsel.
Zeef de melk met room en giet hem over de ruban. Verwarm op een laag vuur en blijf met een houten lepel 5 tot 10 minuten roeren tot de crème de gewenste dikte heeft.
Schil de koolrabi en de appel. Snijd ze in fijne julienne met een mandoline.
Verdeel de frambozen over de borden. Leg er de julienne van koolrabi met appel op.

Manier 1:
Giet de warme crema catalana over het fruit. Strooi er poedersuiker over en brand met een bunsenbrander. Leg er een bolletje yoghurtijs op.

Manier 2:
Doe de crema catalana in een sifon met 2 gaspatronen. Laat koud worden. Schud goed op. Leg een bolletje yoghurtijs op het fruit. Spuit er de crema catalana over. Strooi er poedersuiker over en brand met een bunsenbrander.

Rabarber met granité van granny smith en spinazie

Ingrediënten voor 4 personen

4 stengels jonge rabarber
3 dl water
100 g suiker
100 g honing
1 eetlepel appelazijn
2 steranijs
2 kruidnagels
2 jeneverbessen

Voor de granité:
3 dl biologisch appelsap,
bij voorkeur van zure appelen (bijvoorbeeld granny smith)
50 g ruwe rietsuiker
2 blaadjes gelatine van 4 g
5 cl Belgische gin
een handvol spinazie
de geraspte schil en het sap van 1 limoen

Bereiding
Snijd de rabarber in gelijke stukken.
Breng het water aan de kook met de suiker, de honing, de appelazijn, de steranijs, de kruidnagels en de jeneverbessen.
Giet de suikersiroop over de rabarber. Zet een gewicht op de rabarber en laat minstens 24 uur rusten in de koelkast.
Breng het appelsap aan de kook met de rietsuiker. Week de gelatine in koud water. Knijp de blaadjes uit en doe ze bij het appelsap. Voeg er de gin aan toe.
Mix het sap met de spinazie en het limoensap in de blender. Doe de granité in een grote schaal.
Dek de schaal af en zet ze in de diepvriezer. Maak het mengsel om de 10 minuten los met een vork tot je granité krijgt. Laat de vork tussen de beurten door in de diepvriezer liggen.
Serveer de gemarineerde rabarber met de granité. Werk af met limoenzeste.

Cheesecake met rode biet

Ingrediënten voor 4 personen

200 g petit-beurres of speculaas
50 g boter, gesmolten
400 g roomkaas natuur (bijvoorbeeld Philadelphia)
65 g zure room
1 eetlepel bloem
2 eieren
1 eierdooier
de geraspte schil en het sap
van 1 limoen
100 g suiker
2 rode bieten gegaard in zoutkorst (zie recept p. 80)

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Maal de koekjes fijn in de blender en meng ze met de gesmolten boter. Bekleed een bakvorm met bakpapier. Duw er de bodem op. Zet in de voorverwarmde oven en verlaag de temperatuur naar 110 °C.
Meng de roomkaas met de zure room. Zeef er de bloem bij. Roer er de eieren, de eierdooier, de limoenzeste, het limoensap en de suiker door.
Stort het mengsel op de koekjesbodem en bak 1 uur in de oven op 110 °C.
Haal de bieten uit de zoutkorst en borstel ze goed schoon, maar pel ze niet. Snijd de bieten in stukken. Laat de cheesecake afkoelen. Serveer met stukken rode biet.

Meloen met kriekbier en kersen

Ingrediënten voor 4 personen

1 cavaillonmeloen
150 g kersen
1 flesje kriekbier
de geraspte schil van 1 biolimoen
een handvol bloemblaadjes van citrusgeranium
fleur de sel

Bereiding
Schil en halveer de meloen. Verwijder de pitten. Snijd de meloen in stukken. Leg de stukken in diepe borden.
Ontpit en halveer de kersen, maar houd enkele hele kersen opzij voor de afwerking.
Giet het kriekbier over de meloen. Doe er de gehalveerde kersen bij. Werk af met limoenzeste, bloemblaadjes en fleur de sel. Leg er nog wat hele kersen op.

Tip: Serveer dit gerecht met wat ham als voorgerecht.

Chiapudding met appel en rode biet

Ingrediënten voor 4 personen

2 appelen
4 dl rodebietensap
150 g walnoten
1 dl appelsap
170 g chiazaad
1 liter sojadrink
de geraspte schil van 2 biocitroenen
1 theelepel honing

2 snuifjes speculaaskruiden
2 kaneelstokken

Bereiding
Schil de appelen, verwijder het klokhuis en snijd ze in zes stukken.
Leg ze in het rodebietensap en laat 1 uur trekken.
Laat de walnoten 1 uur weken in het appelsap.
Meng het chiazaad met de sojadrink, de helft van de citroenzeste, de honing en de speculaaskruiden.
Leg er de kaneelstokken bij. Zet 1 uur in de koelkast en roer om de 10 minuten om zodat de pudding niet klontert.
Verwarm de oven op 180 °C.
Haal de noten uit het appelsap. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel er de noten over.
Laat ze 10 minuten karamelliseren in de voorverwarmde oven.
Haal de appels uit het bietensap en laat ze uitlekken.
Serveer de chiapudding met de appel en de gekaramelliseerde walnoten. Werk af met wat citroenzeste.

Brownie met ijs van witte chocolade en aardpeer

Ingrediënten voor 4 personen

Voor de brownie:
2 eieren
140 g suiker
130 g boter
85 g Belgische fondantchocolade
50 g zelfrijzend bakmeel

Voor het ijs van witte chocolade:

5 dl melk
5 dl room
1 vanillestok
100 g witte chocolade
200 g eierdooiers
165 g suiker

Voor de afwerking:
8 aardperen
1 vanillestok
2 steranijs
2 eetlepels boter
4 eetlepels honing
2 theelepels cacaonibs (ruwe cacao)
meringue*

Bereiding

Brownie:
Verwarm de oven voor op 175 °C.
Klop de eieren schuimig met de suiker. Smelt de boter en de chocolade au bain-marie. Schep ze door de ruban. Zeef er de bloem bij en spatel voorzichtig door elkaar.
Vet een bakvorm in met boter. Doe het beslag in de vorm en bak 25 minuten in de voorverwarmde oven.

IJs van witte chocolade:
Breng de melk met de room aan de kook. Snijd de vanillestok in de lengte open en schraap er de zaadjes uit met een scherp mes. Doe ze bij de melk met room. Breek de chocolade in stukken en smelt hem in het mengsel. Laat afkoelen tot kamertemperatuur.
Klop de eierdooiers schuimig met de suiker. Meng de ruban door het chocolademengsel.
Draai tot roomijs in de ijsmachine.
Schrob de aardperen onder koud stromend water met een groenteborstel. Snijd ze overlangs in tweeën. Snijd met een scherp mes de vanillestokken in de lengte open en schraap er de zaadjes uit. Kook de aardperen 5 minuten in gezouten water met de

vanillezaadjes en de steranijs. Laat de aardperen uitlekken en bak ze 5 minuten goudbruin in de boter op een middelhoog vuur. Sprenkel er de honing over en laat 5 minuten karamelliseren.
Haal de brownie uit de oven en laat hem afkoelen tot kamertemperatuur.
Serveer de brownie met de gekaramelliseerde aardpeer en het roomijs. Werk af met cacaonibs en verkruimelde meringue.

Dame blanche met chocolade-rodebietensaus

Ingrediënten voor 4 personen

150 ml rodebietensap
50 ml honing
220 g Belgische fondantchocolade
1 eetlepel boter
5 dl vanille-ijs*
10 g cacaopoeder

Bereiding
Breng het rodebietensap aan de kook met de honing. Breek de chocolade in stukken en smelt hem in het sap.
Roer de boter door de chocoladesaus.
Serveer het vanille-ijs met de chocolade-rodebietensaus. Strooi er wat cacaopoeder over.

In klei gebakken appel met calvados

Ingrediënten voor 4 personen

500 g natuurklei (hobbywinkel)
4 appelen
1 eetlepel kruidnagels
1 eetlepel jeneverbessen
1 eetlepel steranijs
2 dl calvados

Bereiding
Verdeel de klei in vier stukken en rol uit tot vier lappen van ongeveer een halve centimeter dik. Leg elke lap in een kom waarin de appel past.
Stamp de kruidnagels, jeneverbessen en steranijs fijn in een vijzel. Strooi de specerijen over de kleivellen. Leg in elk vel klei een appel. Bevochtig de appelen met de calvados en vouw de lappen klei dicht. Haal ze uit de kommen en druk de klei goed aan. Zorg dat er geen gaatjes in zitten.
Bak de appelen 1 uur in de voorverwarmde oven (of leg ze 1 uur en 30 minuten in de warme kolen van de barbecue).
Tik de klei voorzichtig kapot. Serveer de warme appelen met roomijs.

TIP: In de winter kun je de appelen klaarmaken in de oven. Voor een rokerig aroma leg je ze, voor het serveren, nog even in een vuurschaal vooraleer je de klei openbreekt. Laat de calvados weg als je dit voor kinderen maakt.

Profiterolles met framboos

Ingrediënten voor 4 personen

2 vanillestokken
2 dl water
100 g boter
180 g bloem
5 eieren
zout
5 dl vanille-ijs*
500 g frambozen
4 eetlepels poedersuiker
bloesems (optioneel)

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Snijd met een scherp mes de vanillestokken in de lengte open en schraap er de zaadjes uit.
Verwarm het water met de boter en de vanillezaadjes op een laag vuur. Doe er al roerend de bloem bij. Blijf 5 minuten kloppen met een garde tot je een stevig en droog deeg hebt.
Haal de kookpot van het vuur en roer er zorgvuldig één voor één de eieren door. Voeg er een snuif zout aan toe. Doe het soezendeeg in een spuitzak.
Bekleed een bakplaat met bakpapier. Spuit ronde toefjes op de bakplaat en bak de soezen 25 minuten in de voorverwarmde oven.
Laat ze afkoelen tot kamertemperatuur.
Snijd met een scherp mes de onderkant van de soezen. Vul ze met vanille-ijs en doe er de bodem weer op.
Leg de soezen op een bord. Doe er wat frambozen bij. Werk af met poedersuiker en bloesems.

Nectarines met rijstpap

Ingrediënten voor 4 personen

125 g dessertrijst
6 dl halfvolle melk
3,5 dl room
2 vanillestokken
75 g suiker
zout
een mespunt kaneel
100 g zure room
de geraspte schil van 1 citroen

2 nectarines
meringue*

Bereiding
Spoel de rijst onder fris stromend water en laat goed uitlekken.
Breng de melk aan de kook met 2 deciliter room. Snijd met een scherp mes de vanillestokken in de lengte open en schraap er de zaadjes uit. Doe de stokken en de zaadjes bij de melk. Voeg er de suiker, een snuif zout en de kaneel aan toe.
Doe de rijst bij de kokende melk en laat 35 tot 40 minuten garen op een zacht vuur. Blijf continu roeren met een houten lepel.
Doe de rijstpap in een kom en dek af met plasticfolie. Laat afkoelen tot ongeveer 37 °C.
Klop de resterende room op. Spatel eerst de zure room en dan de opgeklopte room door de rijstpap. Voeg er de citroenzeste aan toe.
Halveer en ontpit de nectarines. Serveer een halve nectarine met rijstpap. Verkruimel er wat meringue over.

Pudding met blauwe bessen, tijm, zaden en pitten

Ingrediënten voor 4 personen

30 g zonnebloempitten
30 g pompoenpitten
5 g sesamzaad
20 g pijnboompitten
1 eetlepel honing
2 eetlepels water

750 ml melk
150 ml room
2 vanillestokken
10 eierdooiers
130 g suiker
2 steranijs
40 g maizena
200 g blauwe bessen
4 takken tijm
de geraspte schil van 1 citroen

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Meng de zonnebloempitten, de pompoenpitten, het sesamzaad en de pijnboompitten met de honing en het water. Bekleed een bakplaat met bakpapier en schep er de noten, zaden en pitten op. Laat ze 12 minuten karamelliseren in de voorverwarmde oven.
Houd 1 kopje melk apart. Breng de rest van de melk met de room aan de kook. Snijd de vanillestokken in de lengte open en leg ze in de melk met room.
Klop de eierdooiers luchtig met de suiker tot ruban.
Los de maizena op in de apart gehouden melk. Doe de opgeloste maizena en de ruban bij de melk met room. Houd 5 tot 10 minuten net onder het kookpunt en blijf roeren met een houten lepel.
Laat de pudding afkoelen in de koelkast.
Serveer de pudding met de gekaramelliseerde zaden, noten en pitten, blauwe bessen, blaadjes tijm en citroenzeste.

Antwerps verloren brood met karnemelkijs en granola

Ingrediënten voor 4 personen

4 eieren
1 dl Elixir d’Anvers
1 dl melk
1 eetlepel zelfrijzende bloem
2 eetlepels Luikse perensiroop
4 sneden zuurdesembrood
20 g boter
2 peren
karnemelkijs*
4 eetlepels granola*
40 g meringue*
100 g blauwe bessen
2 eetlepels berghoning
de geraspte schil van 1 limoen

Bereiding
Klop de eieren los met de Elixir d’Anvers, de melk, de zelfrijzende bloem en de perensiroop. Dompel het brood in het beslag. Smelt de boter in een pan en bak het brood aan beide kanten goudbruin.
Snijd de peer in stukken en bak ze in de pan.
Serveer het verloren brood met de stukken peer, het karnemelkijs, de granola, de verkruimelde meringue en de blauwe bessen. Doe er een paar druppels berghoning over en werk af met wat limoenzeste. Sprenkel er eventueel wat limoensap over.

Rijstpap met krokant bladerdeeg, appel en peer

Ingrediënten voor 4 personen

Voor de rijstpap:
7,5 dl melk
een mespunt saffraan (bij voorkeur Belgische uit Morkhoven)
2 dl Elixir d’Anvers
125 g dessertrijst
75 g gecondenseerde melk
1 vel bladerdeeg van 70 g

2 eierdooiers
3 eetlepels stadshoning
1 appel
1 peer
20 g boter
arachideolie
20 g snelkookrijst
1 eetlepel bruine suiker
4 bollen karnemelkijs*
de geraspte schil van 1/2 biocitroen

Bereiding
Breng de melk aan de kook met de saffraan en 10 cl Elixir d'Anvers.
Spoel de dessertrijst en doe hem bij de kokende melk.
Laat de rijst op een middelmatig vuur ongeveer 40 minuten garen. Roer na 20 minuten regelmatig om met een houten spatel. Laat afkoelen in de koelkast. Roer voor het serveren de gecondenseerde melk door de rijstpap.
Verwarm de oven voor op 185 °C. Leg het bladerdeeg op een vel bakpapier en prik met een vork gaatjes in het deeg. Klop de eierdooiers los met de honing en strijk er het bladerdeeg mee in. Bak het deeg 14 minuten in de oven.
Schil de appel en de peer en snijd ze in gelijke partjes. Verwarm de boter in een pan en bak de peer- en appelpartjes goudbruin. Flambeer ze met de rest van de Elixir d'Anvers.
Verdeel de appel en peer over diepe borden. Leg er een stuk krokant, gekaramelliseerd bladerdeeg op. Doe er wat van de rijstpap en het karnemelkijs bij.
Verwarm de arachideolie tot 180 °C en pof de rijst 30 seconden. Laat uitlekken op keukenpapier. Werk het dessert af met bruine suiker, gepofte rijst en citroenzeste.

Hasseltse sabayon met braambessen

Ingrediënten voor 4 personen

4 eierdooiers
4 dopjes suiker
4 dopjes witte wijn
1 dopje Hasseltse jenever
1 eetlepel bessenconfituur
de geraspte schil van 1 limoen
200 g braambessen
2 eetlepels bloemsuiker

Bereiding
Houd één dopje van de eieren bij als maat.
Klop de eierdooiers los met de suiker, de witte wijn en de jenever.
Klop het op het vuur tot een luchtige sabayon.
Meng de bessenconfituur met de limoenzeste en de bramen. Leg ze in een ovenschaal en giet er de sabayon over.
Zeef de bloemsuiker over de sabayon en zet 3 minuten onder een hete ovengrill.

STAUB

Gazpacho van aardbei, framboos, paprika en tomaat

Ingrediënten voor 4 personen

4 rode paprika’s
6 tomaten
500 g aardbeien
125 g frambozen
4 steranijs
1 kaneelstok
0,5 dl notenolie
100 g ijsblokjes
2 eetlepels honing
zout

Bereiding
Snijd de paprika’s in stukken en verwijder de zaden en zaadlijsten. Snijd de tomaten en de aardbeien in stukken. Meng de paprika’s met de tomaten, de aardbeien en de frambozen. Doe er de steranijs en de kaneel bij. Laat een nacht trekken in de koelkast.
Haal de kaneel en de steranijs uit het mengsel. Mix tot een gazpacho met de notenolie en de ijsblokjes. Breng op smaak met de honing en een snuif zout. Serveer ijskoud.

Aardbeiencrumble met zure room en tijm

Ingrediënten

40 g amandelen
500 g aardbeien
1 stengel rabarber, geschild en fijngehakt
20 g amandelpoeder
80 g lichtbruine basterdsuiker
80 g boter
160 g tarwebloem

Voor de afwerking:
250 g aardbeien
4 eetlepels zure room
8 takken tijm
piment d’Espelette

Bereiding
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Rooster de amandelen zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Hak ze fijn.
Snijd de aardbeien in stukken. Schil de rabarber en snijd de stengel in kleine stukken. Meng de aardbeien met de rabarber, de amandelen, het amandelpoeder en 25 gram suiker. Doe het mengsel in een ovenschaal.
Meng de zachte boter met de bloem en de rest van de suiker tot een kruimelig deeg.
Verdeel de crumble over de aardbeien en bak 25 minuten in de voorverwarmde oven.
Snijd de aardbeien voor de afwerking in stukken.
Verdeel de warme crumble over de borden. Leg er wat verse aardbeien bij en werk af met een eetlepel zure room, tijmblaadjes en een snuif piment d’Espelette.

Citroentaart met pastinaak

Ingrediënten voor 8 taartjes

Voor het zanddeeg:
150 g boter
110 g suiker
1 ei
3 eierdooiers
310 g bloem
1 theelepel fleur de sel

Voor de vulling:
5 dl melk

3 takken citroentijm
2 pastinaken
5 dl citroensap
550 g suiker
5 eierdooiers
50 g vanillepuddingpoeder
3 blaadjes gelatine van 4 g
4,5 dl room
100 g eiwit
2 eetlepels boter
1 eetlepel bloem
8 citroenen

Bereiding
Meng voor het zanddeeg de boter (op kamertemperatuur) met de suiker in de keukenmachine. Doe er het ei en de eierdooiers bij en roer om. Zeef de bloem en doe er de fleur de sel bij. Kneed de gezouten bloem in porties door het deeg met de hand of met de keukenmachine. Laat minstens 30 minuten rusten in de koelkast.
Verwarm de melk met de citroentijm. Schil de pastinaken en snijd ze in stukken. Kook de pastinaken gaar in de melk. Haal ze uit het kookvocht en mix tot een gladde crème in de blender.
Breng het citroensap aan de kook met 400 gram suiker.
Klop de eierdooiers luchtig met de rest van de suiker tot ruban. Roer het puddingpoeder los in een beetje ruban. Meng het met de rest van de ruban. Giet er voorzichtig het gezoete citroensap bij en roer om. Breng tot net onder het kookpunt.
Week de gelatine in koud water. Knijp de blaadjes uit en roer ze door het warme citroenmengsel. Laat afkoelen tot kamertemperatuur en schep er de pastinaakcrème door.
Klop de room op en roer hem voorzichtig door het mengsel. Klop het eiwit stijf en spatel het door het mengsel.
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Vet 8 taartvormpjes met een diameter van 8 centimeter in met boter. Bestuif ze met bloem. Rol het deeg uit tot ongeveer 0,5 centimeter dikte. Leg in elk vormpje een lap deeg. Snijd de randen mooi bij. Leg een vel bakpapier op het deeg en doe er blindbakvulling in. Bak het

deeg 15 minuten in de voorverwarmde oven.
Haal de blindbakvulling uit de vormpjes. Laat het deeg afkoelen. Vul de taartjes met het citroen-pastinaakmengsel en laat opstijven. Snijd met een scherp mes de gele en witte schil van de citroenen en haal het vruchtvlees tussen de vliezen uit *(peler à vif)*. Verdeel de partjes citroen over de taartjes.

TIP: In plaats van de pastinaakcrème te mengen met de citroencrème, kun je de vormpjes eerst vullen met pastinaakcrème en dan met citroencrème.

Carré confiture van wortel en abrikoos

Ingrediënten voor 4 personen

5 dl versgeperst sinaasappelsap
4 kruidnagels
4 peulen kardemom
2 steranijs
4 grote wortelen
100 g boter
65 g suiker
65 g poedersuiker
70 g amandelpoeder
90 g bloem
60 ml melk
2 eieren
1 eetlepel amaretto
1 vierkant vel bladerdeeg
100 g abrikozenconfituur
1 eierdooier

Voor de afwerking:
1 paarse wortel
2 oranje wortelen
enkele miniwortelen
de geraspte schil van 1 citroen

Bereiding
Breng het sinaasappelsap aan de kook met de kruidnagels, de kardemom en de steranijs. Schil de wortelen, snijd ze in stukken en kook ze gaar in het gekruide sap. Mix de wortelen in de blender tot

een crème. Bewaar het gekruide sinaasappelsap.
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Meng de zachte boter met de suiker, de poedersuiker, het amandelpoeder, de bloem, de melk, 2 eieren en de amaretto.
Bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg er de helft van het bladerdeeg op. Snijd de rest van het bladerdeeg in lange repen.
Bestrijk het bladerdeeg met het frangipanemengsel. Lepel er de abrikozenconfituur over. Leg de repen bladerdeeg in een rastervorm op de confituur. Klop de eierdooier los en bestrijk er het bladerdeegraster mee.
Bak de carré 20 minuten in de voorverwarmde oven.
Schil de paarse en de oranje wortelen. Snijd de paarse en 1 oranje wortel in heel fijne plakjes met de mandoline. Rasp de andere oranje wortel. Schil de miniwortelen en snijd ze in fijne repen. Marineer alle wortelen in het gekruide sinaasappelsap.
Laat de carré confiture afkoelen en snijd hem in 8 stukken. Doe er de wortelcrème en de gemarineerde wortelplakjes bij. Werk af met citroenzeste en geraspte wortel.

Blauwebessenmuffins met zure room

Ingrediënten voor 4 personen

300 g zelfrijzend bakmeel
300 g speltbloem
2 eetlepels bakpoeder
200 g bruine rietsuiker
200 g boter
4 eieren
4 dl melk
300 g blauwe bessen
4 eetlepels zure room
de geraspte schil van 1 limoen
1 eetlepel sumak
eetbare bloesems (optioneel)

Bereiding
Verwarm de oven voor op 205 °C.
Meng het zelfrijzend bakmeel met de speltbloem, het bakpoeder, de suiker, de zachte boter, de eieren en de melk tot een glad beslag.
Schep er de blauwe bessen door.
Zet papieren vormpjes in een cupcakevorm. Vul ze tot net onder de rand met het beslag. Bak de muffins 22 minuten in de voorverwarmde oven.
Haal de muffins uit de oven en laat ze lauw worden. Breek de muffins open en vul ze met zure room. Werk af met limoenzeste, sumak en bloesems.

Citroencake

Ingrediënten voor 4 personen

4 biocitroenen
200 g boter
300 g suiker
200 g zelfrijzend bakmeel
3 eieren
de geraspte schil en het sap van 2 biocitroenen

1 dl water
6 jeneverbessen
2 kruidnagels

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Snijd 2 citroenen in vieren en gril ze zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.
Meng de zachte boter met 200 gram suiker, het zelfrijzend bakmeel en de eieren. Doe er het citroensap en de citroenzeste bij. Knijp er de gegrilde citroenen bij uit en meng goed.
Schil de resterende citroenen met een dunschiller. Snijd de schil in fijne repen. Breng het water met de rest van de suiker aan de kook. Doe er de citroenschillen, de jeneverbessen en de kruidnagels bij. Laat de citroenschil konfijten in het kookvocht.
Vet een bakvorm in met boter en bestuif met bloem. Giet het beslag in de vorm en bak de cake 1 uur in de voorverwarmde oven.
Leg de gekonfijte citroenschil op de cake. Serveer eventueel met wat gegrilde stukken limoen.

BASISGERECHTEN

Geklaarde boter

Ingrediënten

125 g boter

Bereiding
Smelt de boter op een laag vuur, maar zorg dat ze niet gaat schuimen. Laat de wei naar beneden zakken. Giet de boter voorzichtig uit de pan. 125 gram boter geeft ongeveer 1 deciliter geklaarde boter.

Hazelnootboter

Ingrediënten

125 g boter

Bereiding
Smelt de boter op een zacht vuur. Laat ze op een laag vuur sudderen tot ze een hazelnootkleur en -geur krijgt. Giet de geklaarde hazelnootboter voorzichtig af zodat de gebrande wei in de kookpan blijft.

Knoflookolie

Ingrediënten

1/2 bol knoflook, overlangs doorgesneden
2 takken tijm
0,5 liter zonnebloemolie van goede kwaliteit

Bereiding
Karamelliseer de gehalveerde bol knoflook met de snijkant naar beneden in een pan met antiaanbaklaag. Doe de bol in een bokaal en leg er de tijm bij. Giet er de olie bij. Laat minstens 24 uur trekken. De olie bewaart ongeveer 3 weken.

Daslookolie

Ingrediënten

2 dl olijfolie
het sap van 1 citroen
peper
zout
20 g spinazie
40 g daslook

Bereiding
Verwarm de olijfolie met het citroensap, peper en zout tot ongeveer 60 °C. Doe de olie in de blender met de spinazie en de daslook. Mix tot een gladde massa.

Mosterdzaad

Ingrediënten

100 ml water
30 ml wittewijnazijn (chardonnay)
2 blaadjes laurier
2 takken tijm
50 g mosterdzaad*

Bereiding
Breng het water aan de kook met de azijn, de laurier, de tijm en het mosterdzaad. Laat het 20 minuten op een heel laag vuur sudderen. Haal van het vuur en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Haal het mosterdzaad uit het kookvocht.

Pekel

Ingrediënten

335 g suiker
10 jeneverbessen
2 steranijs
2 blaadjes laurier
2 kruidnagels
80 g zout
15 g gember
220 ml wittewijnazijn
650 ml water

Bereiding
Laat de suiker in een kookpot smelten tot een lichtgele karamel. Doe er de jeneverbessen, de steranijs, de laurier, de kruidnagels en het zout bij. Snijd de gember in stukken en doe hem ook in de kookpot. Giet er de azijn en het water bij en breng aan de kook.
Pekel bewaart lang. Je kunt hem warm of op kamertemperatuur gebruiken.

Gefermenteerde knoflookcrème

Ingrediënten

5 dl melk
120 g zwarte, gefermenteerde knoflook
5 g agaragar
peper
zout

Bereiding
Breng de melk aan de kook met de gefermenteerde knoflook. Haal van het vuur en laat 3 uur trekken. Breng opnieuw aan de kook en doe er de agaragar bij. Laat 4 uur afkoelen in de koelkast. Mix in de blender.
Breng op smaak met peper en zout.

Citrusvinaigrette

Ingrediënten

1 biolimoen
1 biocitroen
1 biosinaasappel
1,5 dl lokale, biologische olie
2 takken tijm
1 teen knoflook, gepeld en in stukken
2 eetlepels lokale honing
peper uit de molen
zout

Bereiding
Rasp de schil van de limoen, de citroen en de sinaasappel. Pers het

fruit. Doe het sap met de zeste in de blender. Voeg eenzelfde hoeveelheid olie als sap toe. Rits de tijm van de takken en doe de blaadjes bij het sap met de olie. Voeg er de knoflook en de honing aan toe. Mix tot vinaigrette en breng op smaak met peper en zout.

Crumble van zwarte olijven

Ingrediënten

100 g zwarte olijven

Bereiding
Verwarm de oven voor op 160 °C.
Hak de olijven zo fijn mogelijk. Leg ze op een bakplaat en laat ze 20 minuten drogen in de voorverwarmde oven. Maal ze fijner in de blender of hak ze fijn met een mes.

Mayonaise

Ingrediënten

1 dl eierdooiers
3 eetlepels Belgische mosterd
3 eetlepels wittewijn- of appelazijn
peper
een flinke snuif zout
4 dl zonnebloemolie

Bereiding
Doe de eierdooiers met de mosterd en de azijn in een maatbeker. Kruid met peper en zout. Houd de maatbeker schuin en giet er

voorzichtig de olie bij. Zet de maatbeker recht, plaats de staafmixer op de bodem en trek de mixer omhoog terwijl je cirkels maakt.

Basilicummayonaise

Ingrediënten

een handvol jonge spinazieblaadjes
een handvol vers basilicum
4 dl zonnebloemolie
1 dl eierdooiers
3 eetlepels Belgische mosterd
3 eetlepels wittewijn- of appelazijn
peper
een flinke snuif zout

Bereiding
Mix de spinazie en het basilicum door de olie.
Doe de eierdooiers met de mosterd en de azijn in een maatbeker. Kruid met peper en zout. Houd de maatbeker schuin en giet er voorzichtig de groene olie bij. Zet de maatbeker recht, plaats de staafmixer op de bodem en trek de mixer omhoog terwijl je cirkels maakt.

Koriandermayonaise

Ingrediënten

een handvol jonge spinazieblaadjes
een handvol korianderblaadjes
4 dl zonnebloemolie

1 dl eierdooiers
3 eetlepels Belgische mosterd
3 eetlepels wittewijn- of appelazijn
peper
een flinke snuif zout
1 theelepel gemalen korianderzaad

Bereiding
Mix de spinazie en korianderblaadjes door de olie.
Doe de eierdooiers met de mosterd en de azijn in een maatbeker. Kruid met peper, zout en gemalen korianderzaad. Houd de maatbeker schuin en giet er voorzichtig de groene olie bij. Zet de maatbeker recht, plaats de staafmixer op de bodem en trek de mixer omhoog terwijl je cirkels maakt.

Chilimayonaise

Ingrediënten

1 dl eierdooiers
3 eetlepels Belgische mosterd
3 eetlepels wittewijn- of appelazijn
peper
een flinke snuif zout
1 theelepel gerookte-paprikapoeder
1 eetlepel sriracha
4 dl zonnebloemolie

Bereiding
Doe de eierdooiers met de mosterd en de azijn in een maatbeker. Kruid met peper, zout en gerookte-paprikapoeder. Voeg er de sriracha aan toe. Houd de maatbeker schuin en giet er voorzichtig de olie bij. Zet de maatbeker recht, plaats de staafmixer op de bodem en trek de mixer omhoog terwijl je cirkels maakt.

Augurkenmayonaise

Ingrediënten

2 grote zoetzure augurken
4 eierdooiers
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel worcestershiresaus
2 eetlepels mosterd
1 eetlepel wittewijnazijn
3 dl zonnebloemolie
peper
zout

Bereiding
Snijd de augurken heel fijn en doe ze met de eierdooiers, de sojasaus, de worcestershiresaus, de mosterd en de azijn in een maatbeker. Houd de maatbeker schuin en giet er voorzichtig de olie bij. Zet de maatbeker recht, plaats de staafmixer op de bodem en trek de mixer omhoog terwijl je cirkels maakt. Breng op smaak met versgemalen peper en een snuifje zout.

Abrikozenmayonaise

Ingrediënten

30 g gedroogde abrikozen
4 eierdooiers
2 eetlepels mosterd
2 eetlepels wittewijnazijn
een snuif chiliflakes
zout
2 dl druivenpitolie

Bereiding
Snijd de abrikozen fijn. Doe de eierdooiers in de maatbeker met de mosterd, de abrikozen, de azijn, de chiliflakes en een snuif zout. Houd de maatbeker schuin en giet er voorzichtig de olie bij. Zet de maatbeker recht, plaats de staafmixer op de bodem en trek de mixer omhoog terwijl je cirkels maakt.

Gembermayonaise

Ingrediënten
2 cm verse gember, gesnipperd
0,5 dl sojasaus
2 eetlepels Belgische mosterd
2 eetlepels rijstazijn
het sap van 1 limoen
4 eierdooiers
2 dl arachideolie
peper
zout

Bereiding
Doe de gember met de sojasaus, de mosterd, de rijstazijn, het limoensap en de eierdooiers in een maatbeker. Houd de maatbeker schuin en giet er voorzichtig de olie bij. Zet de maatbeker recht, plaats de staafmixer op de bodem en trek de mixer omhoog terwijl je cirkels maakt. Kruid met peper uit de molen en zout.

Kaasmayonaise

Ingrediënten

60 g harde oude kaas (bijvoorbeeld Reus van Vlaanderen-kaas), geraspt
2 eetlepels Belgische mosterd
2 eetlepels wittewijnazijn
4 eierdooiers
2 dl maisolie
zout

Bereiding
Doe de kaas, de mosterd, de wittewijnazijn en de eierdooiers in een maatbeker. Houd de maatbeker schuin en giet er voorzichtig de maisolie bij. Zet de maatbeker recht, plaats de staafmixer op de bodem en trek de mixer omhoog terwijl je cirkels maakt. Breng op smaak met een snuif zout.

Mayonaise van Belgische pickles

Ingrediënten

60 g Belgian pickles*
2 eetlepels Belgische mosterd
2 eetlepels wittewijnazijn
4 eierdooiers
2 dl maisolie
zout

Bereiding
Doe de pickles, de mosterd, de wittewijnazijn en de eierdooiers in een maatbeker. Houd de maatbeker schuin en giet er voorzichtig de maisolie bij. Zet de maatbeker recht, plaats de staafmixer op de bodem en trek de mixer omhoog terwijl je cirkels maakt. Breng op smaak met een snuif zout.

Tartaarsaus

Ingrediënten

2 eieren
2 dl mayonaise*
1/2 bussel krulpeterselie, gesnipperd
1/2 bussel bieslook, gesnipperd
een handvol kervel, gesnipperd
1 sjalot, gesnipperd
1 eetlepel kappertjes, gesnipperd

Bereiding
Kook de eieren in 12 minuten hard. Pel ze en hak ze heel fijn. Meng de mayonaise met de eieren, de krulpeterselie, het bieslook, de kervel, de sjalot en de kappertjes.

Gastrique

Ingrediënten

2 dl witte wijn
0,5 dl wittewijnazijn
4 sjalotten, in ringen
2 takken tijm
8 stengels dragon

Bereiding
Breng de wijn aan de kook met de wittewijnazijn, de sjalotringen, de tijm en de dragonstengels. Giet het mengsel in een fles of pot en bewaar op een koele, donkere plaats (niet in de koelkast). Zeef de gastrique voor je hem gebruikt.

Bruine fond

Ingrediënten

3 kg runderschenkel
300 g spekzwoerd
4 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels Belgische mosterd
5 eetlepels bloem
6 wortelen
1 groene selderij
6 uien
1/2 fles rode wijn
4 liter water
1 eetlepel zwartepeperbollen
1/2 bol knoflook
1 bussel tijm
4 blaadjes laurier
de stengels van 1 bussel peterselie
4 steranijs

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Leg de schenkels in een ovenschaal. Verdeel er het spekzwoerd, de tomatenpuree, de mosterd en de bloem over. Zet 20 minuten in de oven tot de schenkels goudbruin zijn.
Maak de wortelen en de selderij schoon en snijd ze in stukken. Halveer de ongepelde uien. Giet het vet van de ovenschaal in een kookpot en stoof er de wortelen, selderij en uien in aan. Doe er de schenkels bij.
Zet de ovenschaal op het vuur, giet er de rode wijn bij en maak de aanbaksels los. Giet het bij de schenkels. Voeg er het water aan toe en kruid met de peperbollen, de knoflook, de tijm, de laurier, de peterseliestengels en de steranijs. Laat 8 tot 12 uur op een heel laag vuur trekken. Schep er om het halfuur het vet en het schuim af. Zeef de fond en bewaar in porties in de diepvriezer.

Demi-glace

Ingrediënten

1 liter bruine fond*
1 theelepel rodewijnazijn
1 theelepel cassis (grenadine)
zout

Bereiding
Laat de bruine fond inkoken tot er een vierde van overblijft en breng op smaak met rodewijnazijn, cassis en een snuif zout.

Rodewijnsaus

Ingrediënten

1/2 fles rode wijn
1 eetlepel crème de cassis
3 sjalotten, gesnipperd
0,5 liter bruine fond*
20 g koude boter

Bereiding
Breng de wijn en de cassis aan de kook met de sjalotten. Laat inkoken tot er een derde van overblijft. Giet er de bruine fond bij en laat tot een derde inkoken. Roer er vlak voor het serveren de koude boter door.

Mousselinesaus

Ingrediënten

5 eierdooiers
1 dl witte wijn
2 dl geklaarde boter*
een mespunt cayennepeper
zout
het sap van 1/2 citroen

Bereiding
Klop de eierdooiers met de witte wijn luchtig op een laag vuur. Klop er de geklaarde boter door tot je een luchtige mousselinesaus krijgt en breng de saus op smaak met cayennepeper, zout en citroensap.

Belgische dijonnaise

Ingrediënten

5 eierdooiers
2 eetlepels Belgische mosterd
1 dl witte wijn
2 dl geklaarde boter*
het sap van 1/2 citroen
peper
zout

Bereiding
Klop de eierdooiers met de mosterd en de witte wijn luchtig op een laag vuur. Monteer met de geklaarde boter en breng de saus op smaak met citroensap, versgemalen peper en zout.

Choronsaus

Ingrediënten

6 eierdooiers
1 dl gastrique*
1 dl geklaarde boter*
3 gekonfijte tomaten*
2 sjalotten, gepeld en gesnipperd
2 eetlepels dragon, gesnipperd
peper
zout

Bereiding
Klop de eierdooiers schuimig met de gastrique op een heel laag vuur. Monteer de saus met de geklaarde boter.
Hak de gekonfijte tomaten fijn. Doe de sjalotten bij de saus met de tomaten en de gesnipperde dragon. Breng op smaak met peper uit de molen en zout.

Bearnaise

Ingrediënten

5 eierdooiers
1 dl gastrique*
2 dl geklaarde boter*
zout
peper
enkele takjes dragon, gesnipperd kervel, gesnipperd

Bereiding
Klop de eierdooiers met de gastrique luchtig op een laag vuur.

Monteer met de geklaarde boter en breng de saus op smaak met zout, versgemalen peper, dragon en kervel.

Kerriesaus met appel

Ingrediënten

2 sjalotten, gesnipperd
1 appel, geschild en in blokjes
2 eetlepels boter
een mespunt kaneel
een mespunt cayennepeper
2 eetlepels kerriepoeder
1 theelepel appelazijn
4 dl kippenbouillon
2 eierdooiers
0,5 dl room

Bereiding
Stoof de sjalotten en de appel in de boter. Kruid met kaneel, cayennepeper en kerriepoeder. Doe er de azijn bij. Voeg er de bouillon aan toe en breng aan de kook. Laat de saus 10 minuten op een laag vuur tot drie vierde inkoken.
Mix de saus met de staafmixer glad. Klop de eierdooiers los met de room. Doe de liaison bij de saus, maar laat niet meer koken.

Kerriesaus met kokosmelk

Ingrediënten

1 ui, gesnipperd

1 teen knoflook, gesnipperd
2 eetlepels boter
1 stengel citroengras, gekneusd
2 dl kippenbouillon
1 eetlepel maizena
4 dl kokosmelk
2 eetlepels kerriepoeder
1 eetlepel vadouvan
1/2 bussel bieslook, gesnipperd
1/2 bussel koriander, gesnipperd
3 takken bladpeterselie, gesnipperd
1 limoen, in vieren

Bereiding
Stoof de ui en de knoflook in de boter. Doe er het citroengras bij. Giet er de bouillon bij en laat tot de helft inkoken. Los de maizena op in een half kopje kokosmelk. Doe de rest van de kokosmelk bij de bouillon. Bind met de opgeloste maizena. Roer er de twee soorten kerriepoeder door.
Geef er het bieslook, de koriander, de peterselie en de limoen apart bij.

Ketchup

Ingrediënten

8 tomaten, gehalveerd
4 takken rozemarijn
4 takken tijm
2 eetlepels lokale honing
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel Belgische mosterd
1 eetlepel sriracha

Bereiding
Doe de tomaten in een kookpot met een dikke bodem. Leg er de rozemarijn en de tijm bij. Voeg er de honing, de sojasaus, de mosterd en de sriracha aan toe.
Laat onder deksel 45 minuten sudderen op een laag vuur. Duw door een zeef en vang de ketchup op. De ketchup bewaart minstens 2 weken in een glazen bokaal in de koelkast.

Cocktailsaus d’Anvers

Ingrediënten
1 dl mayonaise*
0,5 dl ketchup*
1 eetlepel Elixir d’Anvers

Bereiding
Meng de mayonaise, de ketchup en de Elixir d’Anvers tot cocktailsaus.

Belgian pickles

Ingrediënten

500 g zilveruitjes
1 liter water
1 bloemkool
3 eetlepels geklaarde boter*
2 eetlepels lokale honing
2 eetlepels kerriepoeder
1 theelepel gemberpoeder

2 eetlepels kurkuma
1 eetlepel Belgische mosterd
2 eetlepels Elixir d'Anvers
2 dl wittewijnazijn
3 dl groentebouillon*
2 blaadjes laurier
40 g maizena
peper
fleur de sel
5 verse augurken of
5 snackkomkommers

Bereiding
Doe de zilveruien in een kom en giet er kokend water over. Koel ze in koud water. Nu zijn ze gemakkelijker te pellen. Halveer de gepelde zilveruien en doe ze in een grote kom.
Verdeel de bloemkool in kleine roosjes en doe ze bij de zilveruien. Doe er de geklaarde boter bij en schep om zodat alle groenten bedekt zijn met een laagje vet. Gril ze in de oven, op de barbecue of in een grillpan goudbruin.
Verwarm de honing, het kerriepoeder, het gemberpoeder, de kurkuma, de mosterd en de Elixir d'Anvers in een kookpot. Doe er de bloemkool met zilveruien bij en laat 1 minuut sudderen.
Voeg er de azijn, 1,5 deciliter groentebouillon en de laurier aan toe. Los de maizena op in de resterende bouillon. Doe het mengsel in de kookpot en laat inkoken tot het wat gebonden is. Kruid met peper en fleur de sel. De zilveruitjes en de bloemkool moeten nog wat knapperig zijn.
Snijd de augurken in blokjes. Haal de pickles van het vuur en roer er de augurken door. Doe de pickles in bokalen met een schroefdeksel en laat volledig afkoelen. Ze bewaren gemakkelijk 4 maanden op een koele plaats.

Compote van ui

Ingrediënten

2 grote uien, gepeld
3 eetlepels water
zout
1 theelepel honing
1 eetlepel wittewijnazijn

Bereiding
Snijd de uien in heel fijne plakken met de mandoline of een mes. Doe ze in een kookpot met het water en een snuifje zout. Laat ze op een laag vuur sudderen tot het water verdampt is en de uien karamelliseren in hun eigen suikers. Voeg er wat honing en wittewijnazijn aan toe zodra ze helemaal zacht zijn.

Opgelegde tomaten

Omdat tomaten een hoge zuurtegraad hebben, kun je ze gemakkelijk opleggen. Ga in de zomer naar je lokale boer en koop een heleboel tomaten. Op dat moment is er een overaanbod en hebben de tomaten extra veel smaak. Bewaar de opgelegde tomaten een paar maanden op een koele, donkere plaats. Gebruik ze in de winter wanneer er geen goede tomaten verkrijgbaar zijn.

Ingrediënten

1 kg tomaten van alle variëteiten
0,5 liter water
1 teen knoflook, gepeld en gekneusd
1 à 2 blaadjes laurier
1 eetlepel lokale honing
1 theelepel zout

Bereiding
Steriliseer de glazen bokalen, deksels en de schroefdoppen van een aantal bokalen door ze even in kokend water te leggen. Gebruik niet te grote bokalen zodat de tomaten straks tot in de kern kunnen warmen. Laat de bokalen omgekeerd uitlekken op een schone keukenhanddoek.
Maak een kruisje in de bovenkant van de tomaten. Blaker de pel zwart met een bunsenbrander (of dompel ze onder in kokend water, maar dat geeft wat smaakverlies). Pel de tomaten en snijd ze in gelijke stukken. Vul de bokalen tot aan de rand met de tomatenstukjes. Gebruik eventueel een trechter met een brede opening of een tot trechter gevouwen stuk bakpapier om de bokalen te vullen. De randen moeten brandschoon blijven.
Breng het water aan de kook met de knoflook, de laurier, de honing en het zout. Giet het water in de potten tot de tomaten onderstaan. Draai er het deksel op.
Verwarm de oven voor op 110 °C. Zet de bokalen met het deksel naar beneden in een grote ovenschaal. Vul tot 3 centimeter van de bovenrand met water. Zet 1 tot 1 uur en 30 minuten (afhankelijk van de grootte van de bokalen) in de oven.

Gekonfijte tomaten

Ingrediënten

8 tomaten
4 tenen knoflook, gesnipperd
5 takken rozemarijn, gesnipperd
6 takken tijm, gesnipperd
2 takken citroentijm, gesnipperd
1 dl olijfolie
6 eetlepels suiker
peper
zout

Bereiding
Verwarm de oven voor op 90 °C.
Maak met een scherp mes een kruis in de bovenkant van de tomaten.
Dompel ze in kokend water.
Verwijder de pel. Je kunt de tomaten ook bewerken met een bunsenbrander en de pel wegschrapen. Snijd de tomaten in kwarten en verwijder de pitten. Leg de tomatenkwarten in een ovenschaal of op een bakplaat. Verdeel de knoflook, de rozemarijn, de tijm en de citroentijm over de tomaten. Besprenkel met olie en strooi er de suiker, peper en zout over.
Laat de tomaten 55 minuten konfijten in de voorverwarmde oven.

Pistou van tomaat

Ingrediënten

6 trostomaten
3 dl olijfolie
4 eetlepels sherryazijn
1 teen knoflook, gesnipperd
50 g basilicum, gesnipperd
peper
zout

Bereiding
Brand de tomaten met een bunsenbrander of snijd een kruisje in de bovenkant, dompel ze 8 seconden in kokend water en pel ze. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Verwarm de olijfolie tot 120 °C. Meng de blokjes tomaat met de sherryazijn, de knoflook en het basilicum. Breng op smaak met peper en zout. Giet er al roerend de hete olijfolie over.

Aardappelpuree

Ingrediënten

1 kg bloemige aardappelen
zout
2 eierdooiers
80 g boter
peper
nootmuskaat

Bereiding
Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water. Duw de aardappelen door een roerzeef en meng er de eierdooiers en de boter door. Kruid met peper, zout en nootmuskaat.

Belgische frieten

Ingrediënten

800 g aardappelen (bintje)
ossenvet of arachideolie
zout

Bereiding
Schil de aardappelen en snijd ze in frieten. Was de frieten en dep ze goed droog.
Verwarm het vet tot 150 °C. Pocheer de frieten 4 tot 5 minuten in het vet. Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Verhoog de temperatuur van het vet tot 180 °C. Bak de frieten goudbruin in het vet. Doe ze in een schaal met keukenpapier en strooi er meteen zout over.

TIP: Frieten zijn het lekkerst als je ze eerst pocheert in arachideolie en dan bakt in ossenvet.

Aardappelkroketten

Ingrediënten

1 kg aardappelen
zout
3 eierdooiers
2 eetlepels boter
nootmuskaat
peper
100 g bloem
4 eiwitten
130 g paneermeel
70 g panko
arachideolie om te frituren

Bereiding
Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water. Giet de aardappelen af en laat ze even uitdampen op het vuur.
Splits de eieren. Plet de aardappelen met een pureestamper (of duw ze door een roerzeef) en doe er de eierdooiers bij. Voeg er de boter aan toe en kruid met een snuif nootmuskaat, peper en zout. Rol de puree tot kroketten. Doe dat met je handen of gebruik een kroketpers of een spuitzak.
Doe de bloem in een bord. Klop de eiwitten los en kruid met peper en zout. Doe ze in een tweede bord. Meng in een derde bord het paneermeel met de panko.
Haal de kroketten eerst door de bloem, dan door het eiwit en ten slotte door het paneermeel.
Verwarm de olie op 180 °C. Frituur de kroketten 3 tot 4 minuten goudbruin.

Gratin dauphinois met Maredsous

Ingrediënten

2 sjalotten, gesnipperd
3 tenen knoflook, gesnipperd
2 eetlepels boter
2 dl room
250 g Maredsous-smeerkaas
2 takken tijm
peper
zout
1 kg aardappelen, vastkokend
50 g oude abdijkaas, geraspt

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Stoof de sjalotten en de knoflook in de boter. Giet er de room bij en breng aan de kook. Voeg er de Maredsous aan toe. Rits de blaadjes van de tijm en doe ze bij de saus. Kruid met peper en zout.
Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakken met de mandoline. Meng de saus met de aardappelen. Doe alles in een ovenschaal en zet 30 minuten in de voorverwarmde oven.

Manier 1:
Strooi de abdijkaas over de gratin en zet 5 minuten onder een hete ovengrill.

Manier 2:
Haal de gratin uit de oven. Leg er een vel bakpapier op en zet een gewicht op de schaal.
Snijd voor het serveren de gratin in blokken. Strooi er wat oude abdijkaas over en zet 5 minuten onder de hete ovengrill.

Pommes duchesse

Ingrediënten

1 eetlepel bloem
aardappelpuree*
1 dl gesmolten boter

Bereiding
Zeef de bloem bij de puree en meng.
Maak met behulp van twee lepels quenelles van de aardappelpuree.
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Leg de quenelles op een met bakpapier beklede bakplaat. Smeer ze in met gesmolten boter. Laat ze in 10 minuten in de voorverwarmde oven goudbruin kleuren.

Groentebouillon

Ingrediënten

20 g boter
6 uien, in stukken
2 preien, in stukken
2 wortelen, in stukken
1 knolselderij, in stukken
1 stengel bleekselderij, in stukken
1 steranijs
8 jeneverbessen
6 blaadjes laurier
12 peperbollen
8 takken tijm

Bereiding:

Smelt de boter en stoof de uien en de prei. Doe er de rest van de groenten en alle kruiden bij. Giet water in de kookpot tot de groenten onderstaan. Breng aan de kook en laat maximaal 2 uur onder deksel trekken op een zacht vuur. Doe dat niet langer, want dan wordt de bouillon dof. Zeef de bouillon.

Bouillon van schaaldieren

Ingrediënten

1 kg koppen van noordzeekrabben, langoustines, strandkrabben, noordzeekreeften...
3 wortelen, in stukken
2 stengels prei, alleen het wit
3 stengels bleekselderij, in stukken
1 venkel (zomer), schoongemaakt en in stukken; of 2 uien (winter), gepeld en in stukken
1 teen knoflook, gepeld en gekneusd
2 blaadjes laurier
2 takken tijm
3 takken dragon
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel bloem
2 eetlepels arachideolie
1 dl pastis (in de zomer) of cognac (in de winter)
2,5 liter water

Bereiding
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Leg de koppen op een grote ovenschaal met de wortelen, de prei, de bleekselderij en de venkel of ui. Doe er de knoflook, de laurier, de tijm, de dragon en de tomatenpuree bij en strooi er de bloem over. Druppel er de arachideolie over en laat 20 minuten kleuren in de oven.
Doe alles in een grote kookpot en giet er de pastis of de cognac over.

Verwarm op het vuur en flambeer. Giet er het water bij, breng aan de kook en laat maximaal 30 minuten sudderen op een laag vuur.
Zeef de bouillon.

Runderbouillon

Ingrediënten

1 kg beenderen, bij voorkeur schenkelstukken
3 wortelen, in stukken
2 stengels prei, alleen het wit
3 stengels bleekselderij, in stukken
2 uien, gepeld en in stukken
1 teen knoflook, gepeld en gekneusd
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel bloem
2 eetlepels arachideolie
2 dl rode wijn
2,5 liter water
2 blaadjes laurier
2 takken tijm
3 kruidnagels
5 jeneverbessen
de stengels van 1 bussel peterselie

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Leg de beenderen op een grote ovenschaal met de wortelen, de prei, de bleekselderij en de uien. Doe er de knoflook en de tomatenpuree bij en strooi er de bloem over. Druppel er de arachideolie over en laat 20 minuten kleuren in de oven.
Giet de wijn op de bakplaat en schraap alle aanbaksels los. Doe alles in een grote kookpot en giet er het water bij. Voeg er de laurier, de tijm, de kruidnagels, de jeneverbessen en de peterseliestengels aan

toe. Breng aan de kook en laat 4 tot 6 uur trekken op een laag vuur. Zeef de bouillon.

Wildbouillon

Ingrediënten

1 kg beenderen van wild, bij voorkeur groot wild
3 wortelen, in stukken
2 stengels prei, alleen het wit
3 stengels bleekselderij, in stukken
2 uien, gepeld en in stukken
1 teen knoflook, gepeld en gekneusd
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel bloem
2 eetlepels arachideolie
2 dl rode wijn
2,5 liter water
2 blaadjes laurier
2 takken tijm
3 kruidnagels
5 jeneverbessen
de stengels van 1 bussel peterselie

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Leg de beenderen op een grote ovenschaal met de wortelen, de prei, de bleekselderij en de uien. Doe er de knoflook en de tomatenpuree bij en strooi er de bloem over. Druppel er de arachideolie over en laat 20 minuten kleuren in de oven.
Giet de wijn op de bakplaat en schraap alle aanbaksels los. Doe alles in een grote kookpot en giet er het water bij. Voeg er de laurier, de tijm, de kruidnagels, de jeneverbessen en peterseliestengels aan toe. Breng aan de kook en laat 4 tot 6 uur trekken op een laag vuur.

Zeef de bouillon.

Bruine gevogeltebouillon

Ingrediënten

1 kg gevogeltekarkassen
3 wortelen, in stukken
2 stengels prei, alleen het wit
3 stengels bleekselderij, in stukken
2 uien, gepeld en in stukken
1 teen knoflook, gepeld en gekneusd
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel bloem
2 eetlepels arachideolie
2 dl witte wijn
2,5 liter water
2 blaadjes laurier
2 takken tijm
3 kruidnagels
5 jeneverbessen
de stengels van 1 bussel peterselie

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Leg de karkassen op een grote ovenschaal met de wortelen, de prei, de bleekselderij en de uien.
Doe er de knoflook en de tomatenpuree bij en strooi er de bloem over. Druppel er de arachideolie over en laat 20 minuten kleuren in de oven. Giet de wijn op de bakplaat en schraap alle aanbaksels los. Doe alles in een grote kookpot en giet er het water bij. Voeg er de laurier, de tijm, de kruidnagels, de jeneverbessen en de peterseliestengels aan toe. Breng aan de kook en laat 4 tot 6 uur trekken op een laag vuur.
Zeef de bouillon.

Court-bouillon

Court-bouillon wordt gebruikt om schaal- en schelpdieren in te garen. In veel gevallen kun je de kokende court-bouillon gewoon over de kreeft, krab of langoustine gieten. Als de court-bouillon is afgekoeld, is de kreeft, krab of langoustine klaar.
Kreukels of kokkels kook je een halfuur in de court-bouillon en laat je er dan in afkoelen.
Om riviervissen ‘au bleu’ klaar te maken, gaar je ze in een court-bouillon met azijn en serveer je ze met een luchtige mousselinesaus.

Ingrediënten

3 liter water
3 uien, in stukken
1 teen knoflook, in stukken
3 stengels bleekselderij, in stukken
1 stengel prei, het wit in stukken
1 wortel, in stukken
1 venkel, in stukken
10 zwartepeperbollen, gekneusd
3 jeneverbessen, gekneusd
2 kruidnagels
1 bussel tijm
3 blaadjes laurier
1 bussel peterseliestengels
1 theelepel zout
1 eetlepel suiker
1 theelepel chiliflakes

Bereiding
Breng het water aan de kook met de uien, de knoflook, de bleekselderij, de prei, de wortel en de venkel. Voeg er de peperbollen, de jeneverbessen, de kruidnagels, de bussel tijm, de laurier en de peterseliestengels aan toe. Laat 30 minuten sudderen op een laag vuur. Breng op smaak met het zout, de suiker en de chiliflakes. Giet door een zeef.

Je kunt de court-bouillon in kleinere porties verdelen en bewaren in de diepvriezer.

Visfumet

Ingrediënten

3 uien, in stukken
1 teen knoflook, in stukken
3 stengels bleekselderij, in stukken
1 stengel prei, het wit in stukken
20 g boter
1,5 kg graten en koppen van platvis, zonder kieuwen en ogen
5 dl wijn
2,5 liter water
10 zwartepeperbollen, gekneusd
3 jeneverbessen, gekneusd
2 kruidnagels
1 bussel tijm
3 blaadjes laurier
1 bussel peterseliestengels
1 biocitroen, in plakken

Bereiding
Stoof de uien, de knoflook, de bleekselderij en de prei aan in boter. Doe er de visgraten bij. Blus met de wijn en het water. Voeg er de peperbollen, de jeneverbessen, de kruidnagels, de bussel tijm, de blaadjes laurier en de peterseliestengels aan toe. Breng aan de kook en houd 30 minuten tegen het kookpunt aan. Haal de kookpot van het vuur en doe er de plakken citroen bij. Laat 5 minuten trekken. Giet de fumet door een zeef.
Je kunt de visfumet in kleinere porties verdelen en bewaren in de diepvriezer.

Barbecuelak

Ingrediënten

1 limoen
1 ui
1 appel
1 chilipeper
3 tenen knoflook
20 g hoisinsaus
30 g ketjap
40 g sojasaus
60 g ketchup*
20 g Belgische mosterd
10 g perensiroop of ahornsiroop
60 g lokale honing

Bereiding
Snijd de limoen, de ui en de appel in kwarten. Snijd de chilipeper overlangs in tweeën. Kneus de knoflook. Gril alles in een grillpan of op de barbecue.
Roer de hoisinsaus, de ketjap, de sojasaus, de ketchup, de mosterd, de siroop en de honing los in een kom en doe er de gegrilde ingrediënten bij.
Laat 24 uur afgedekt rusten.
Roer goed om en duw door een grove zeef. De lak bewaart tot 2 weken in de koelkast.
Gebruik de saus om groenten als prei, venkel, bloemkool of aubergines te lakken voor de barbecue.

Gepofte quinoa

Ingrediënten

100 g quinoa
arachideolie om te frituren
zout

Bereiding
Laat de quinoa 4 uur weken in water.
Breng gezouten water aan de kook en blancheer de quinoa 45 seconden. Op de quinoakorrels zie je een fijn lijntje staan. Zodra dat wit wordt, haal je de quinoa uit het water. Laat uitlekken in een fijne zeef.
Spreid de quinoa uit op een bakplaat en zet 4 uur in een warmhoudlade of in de oven op 60 °C.
Je kunt de quinoa ook een hele dag laten drogen op de verwarming. Hij moet kurkdroog zijn.
Doe de quinoa in een fijne zeef en verhit de olie tot 180 °C. Houd de zeef in de warme olie en frituur de quinoa goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout.
Je kunt gepofte quinoa een tijdje bewaren in een afgesloten pot.

Notencrumble

Ingrediënten

1 ui, in ringen
1 dl melk
50 g bloem
arachideolie om te frituren
zout
200 g gemengde noten, zoals hazelnoten, walnoten, gezouten pinda's, wasabinootjes (voor extra pit)

Bereiding
Haal de uienringen eerst door de melk en dan door de bloem. Frituur de ringen in arachideolie. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Bestrooi

met zout.
Doe de noten met de gefrituurde uienringen in de blender en mix heel kort. Als je de machine te lang laat draaien, krijg je pasta.

Krokant roggebrood

Ingrediënten

200 g roggebrood, bij voorkeur van 2 dagen oud
6 eetlepels zonnebloemolie
fleur de sel

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Snijd het roggebrood in heel fijne plakken met een vleessnijmachine of een vleesmes. Ouder brood snijdt gemakkelijker dan vers brood.
Leg een vel bakpapier op een bakplaat en verdeel er het roggebrood over. Sprenkel er wat olie over en bestrooi met een snuif fleur de sel. Bedek met een tweede vel bakpapier en zet er een tweede bakplaat of een ander gewicht op. Bak 7 minuten in de voorverwarmde oven.

Bottarga van ei

Bottarga is de gezouten kuit van tonijn die bijvoorbeeld over omeletten geraspt wordt. Ik maak een bottarga met eierdooiers.

Ingrediënten

1 kg fijn zout
6 eieren

Bereiding
Strooi de helft van het zout in een diepe schaal. Maak met behulp van een ei 6 kuiltjes in het zout. Splits de eieren en doe de eierdooiers in de kuiltjes. Dek af met zout en zet 4 dagen (4 x 24 uur) op een koele, donkere plaats (niet in de koelkast).
Wanneer je de eierdooiers uit het zout haalt, zijn ze helemaal hard en kun je ze raspen.

Vanille-ijs

Ingrediënten

5 dl melk
5 dl room
2 vanillestokken
5 eierdooiers
150 g suiker

Bereiding
Breng de melk aan de kook met de room. Snijd de vanillestokken in de lengte open. Schraap er de zaadjes uit met een scherp mes en doe ze bij de melk. Leg de leeggeschraapte vanillestokken ook in de melk.
Klop de eierdooiers luchtig met de suiker. Doe de ruban bij de melk.
Haal de vanillestokken uit het mengsel.
Draai het mengsel tot roomijs in een roomijsmachine.

Karnemelkijs

Ingrediënten

125 g suiker

125 g water
5 dl karnemelk
50 g glucose of glucosepoeder
het sap van 2 limoenen
5 g stabilisator (optioneel)

Bereiding
Smelt de suiker in het water. Meng het suikerwater met de karnemelk. Doe er de glucose, het limoensap en de stabilisator bij. Draai tot roomijs in de ijsmachine.

Yoghurtijs

Ingrediënten

125 g suiker
125 g water
5 dl volle yoghurt
50 g glucose of glucosepoeder
het sap van 2 limoenen
5 g stabilisator (optioneel)

Bereiding
Smelt de suiker in het water. Meng het suikerwater met de yoghurt. Doe er de glucose, het limoensap en de stabilisator bij. Draai tot roomijs in de ijsmachine.

Granola

Ingrediënten

2 eetlepels lokale honing
2 eetlepels water
80 g hazelnoten, gehakt
80 g geschaafde amandelen
40 g blonde rozijnen
120 g havervlokken

Bereiding
Verwarm de oven voor op 175 °C. Los de honing op in het water. Meng het met de noten, de rozijnen en de haver. Leg alles op een bakplaat. Zet 25 minuten in de oven en schud een paar keer op.

Meringue

Ingrediënten

1 theelepel azijn
4 eiwitten
250 g fijne kristalsuiker

Bereiding
Veeg de binnenkant van de kom goed schoon met azijn. Klop de eiwitten 5 minuten met de helft van de suiker. Doe er dan de rest van de suiker bij en klop nog eens 5 minuten. Het eiwit moet stevig en glanzend zijn. Vul een spuitzak met het eiwit. Verwarm de oven voor op 95 °C.
Leg een vel bakpapier op een bakplaat. Spuit toefjes eiwit op het bakpapier. Laat 1 uur en 30 minuten drogen in de voorverwarmde oven. Zet de oven uit en laat de meringue erin afkoelen.
Bewaar de meringue in een afgesloten doos met rijst.

Chocoladesaus

Ingrediënten

120 ml water
80 g ruwe rietsuiker
200 g Belgische fondantchocolade
10 g cacao

Bereiding
Breng het water aan de kook met de rietsuiker.
Breek de chocolade in kleine stukken en doe hem bij het suikerwater.
Laat de chocolade volledig smelten. Roer er de cacao door.

Vanilleolie

Ingrediënten

1 dl olijfolie
1 vanillestok
1 steranijs

Bereiding
Verwarm de olijfolie tot ongeveer 40 °C. Snijd de vanillestok in de lengte open en schraap er de zaadjes uit met een scherp mes. Doe de zaadjes, de leeggeschraapte vanillestok en de steranijs in de olie. Doe alles in een goed afsluitbare bokaal en laat minstens 12 uur trekken.

Quatre-quarts (cake)

Ingrediënten

250 g eieren
250 g suiker
250 g boter
250 g zelfrijzend bakmeel

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Klop de eieren luchtig met de suiker. Roer er de gesmolten boter door. Zeef er het bakmeel bij en spatel het door het beslag.
Vet een bakvorm in met boter en bestuif met bloem. Doe het beslag in de vorm. Bak de cake ongeveer 45 minuten in de voorverwarmde oven. Controleer met een satéstok of de cake gaar is.

Appelcake

Ingrediënten

beslag voor 1 quatre-quarts*
3 appelen

Bereiding
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Maak het quatre-quartsbeslag. Schil de appelen en snijd ze in fijne plakken. Schep de plakjes appel door het beslag.
Vet een bakvorm in met boter en bestuif met bloem. Doe het beslag in de vorm en bak 45 minuten tot 1 uur in de voorverwarmde oven. Controleer met een satéstok of de cake klaar is.
Haal de cake uit de vorm en laat afkoelen.

Oorlogsfrangipane van witte bonen

Ingrediënten voor 4 personen

250 g witte bonen
20 g reuzel
125 g suiker
5 g zout
50 g griesmeel
2,5 dl warm water
2 eetlepels notenlikeur

Bereiding
Week de bonen een nacht in water. Kook ze gaar in gezouten water. Mix ze in de blender met de reuzel tot een puree. Doe er de suiker, het zout en het griesmeel bij. Roer er beetje bij beetje het warme water door. Voeg er ten slotte de notenlikeur aan toe.
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Zet papieren vormpjes in een cupcakevorm. Bak de frangipane 12 minuten in de voorverwarmde oven.

Seppe Nobels staat met restaurant Graanmarkt 13 al jaren in de top tien van beste groenterestaurants ter wereld. Zijn motto: laat de groenten in elk gerecht schitteren en geef er vlees, vis of gevogelte bij als je daar zin in hebt.

Met 'Een Kookboek' laat de chef je zijn 450 beste klassiekers zien. Door te koken met seizoensgroenten van bij ons, trekt Seppe de kaart van de duurzaamheid.

'Seppe Nobels bewijst dat groenten veel meer zijn dan bordvulling. Hij verwerkt ze in krachtige, hedendaagse bereidingen en laat zien hoe divers en lekker je ermee kunt koken. In restaurant Graanmarkt 13 is het telkens uitkijken naar de gezonde lichte combinaties die hij heeft bedacht.'
Michelin gids

www.lannoo.com