

Onder redactie van
RIA VAN EIJDHOVEN

EENPANS

GERECHTEN

Snelle recepten die altijd lukken



De recepten zijn bedoeld
voor 4 personen -
tenzij anders staat vermeld.

Omspronkelijke titel: Eintöpfe

© 1985

Ceres Verlag,
Rudolf-August Oetker KG, Bielefeld

© 1988, 1993

Nederlandstalige editie:

Rebo Productions, Lisse

Foto's:

Herbert Maass, Hamburg
Thomas Diercks, Hamburg
Foto-Studio Büttner, Bielefeld
Christiane Pries, Borgholzhausen
Arnold Zabert, Hamburg

Receptuur:

Elke Alsen, Hamburg

Omslagontwerp:

Mesika Design, Hilversum

Vertaling:

Annelies de Vroom

Redactie:

Ans Smink

Productie:

TextCase, Groningen

Zetwerk:

Letter & Lijn, Groningen

ISBN 90 366 1191 1

4e druk 1997

Alle rechten voorbehouden.

Onder redactie van
RIA VAN EIJNDHOVEN

EENPANS

G E R E C H T E N



Voor wie zichzelf eens wil verwennen, volgt hier een waardevolle tip: neem een pan, kies de beste ingrediënten en meng, roer en kruid met veel fantasie - het resultaat is een eenpansgerecht. Uit een scala van mogelijkheden hebben wij voor ieder jaargetijde de fraaiste uitgekozen.



Savooiekoolgerecht met lamsvlees

(In de snelkookpan)



- Van
- 1 savooiekool*
(ca 400 g) de buitenste bladeren verwijderen, de kool in vieren snijden, wassen, in dunne reepjes snijden
- 1 prei* schoonmaken, wassen, in dunne ringen snijden
- 2 grote wortels* schoonmaken, schrappen, wassen, in dunne plakjes snijden
- 750 g vastkokende aardappelen* schillen, wassen, in plakjes snijden
- 750 g lamsvlees (hals)* van
- 50 g doorregen spek* de botten verwijderen, en in blokjes snijden
- zout* in blokjes snijden, in de snelkookpan uitbakken, lamsvleesblokjes toevoegen, met
- peper* op smaak brengen, rondom aanbraden

- 2 uien
 paprikapoeder
 gehakte tijmblaadjes
 ca 5 dl vleesbouillon
 6 plakken doorregen spek
 (ca 75 g)
- schoonmaken, snipperen, bij het vlees doen, meebakken
 koolreepjes, preiringen en wortelschijfjes toevoegen, door het vlees roeren, met zout, peper en op smaak brengen
 erdoor roeren
 de aardappelschijfjes erop leggen
 erover gieten (aardappelschijfjes mogen niet geheel onder de bouillon staan)
 de aardappelschijfjes met zout en peper bestrooien
 erbovenop leggen, de snelkookpan sluiten, het lamsvleesgerecht in ca 8 minuten gaar laten worden.

Groente-rundvleeschotel

- 500 g rundvlees
 2 el margarine
 zout
 peper
 1 l vleesbouillon
 1 kg groente (erwten, wortel, koolrabi, bloemkool)
 375 g aardappelen
 2 el gemengde, gehakte kruiden
- in blokjes snijden
 verhitten, het vlees al roerende lichtbruin bakken, met
 op smaak brengen
 erbij gieten, 30-40 minuten laten koken
 erwten doppen, worteltjes schrappen, koolrabi schillen, bloemkool in roosjes verdelen, de groenten wassen
 schillen, wassen
 worteltjes, koolrabi en aardappelen in blokjes snijden
 de groenten aan het vlees toevoegen, peper en zout erover strooien, aan de kook brengen, in ca 30 minuten gaar koken
 erover strooien.





**Verse
voorjaarssoepen**

Waterkerssoep met forelballetjes

(foto blz. 8/9)

*1 panklare soepkip
(ca 1 kg)*

*2-2,5 l water met zout
soepgroente*

2 laurierblaadjes

1 tl witte peperkorrels

*2 bosjes waterkers
(ca 300 g)*

1/8 l slagroom

3 eierdooiers

3 el crème fraîche

*2 forelfilets
1 ei*

*3 el crème fraîche
zout
peper*

geraspte nootmuskaat

kokend water met zout

waterkersblaadjes

aan de kook brengen, afschuimen
schoonmaken, wassen, kleinsnijden, samen met

toevoegen, aan de kook brengen, in 1,5-2 uur
gaar koken
de bouillon door een zeef gieten, daarvan 1 l
afmeten, het kippevlees van de botjes halen, het vel
verwijderen, het vlees kleinsnijden

uitzoeken, de dikkere stelen verwijderen, de
waterkers afspoelen, laten uitlekken, pureren
met

vermengen, door de warme bouillon roeren, al
roerende verhitten tot de soep dikvloeibaar is, wa-
terkers en kippevlees toevoegen en meeverwarmen

voor de forelballetjes
in grove stukken snijden, met

pureren, met

op smaak brengen, van de massa met een
theelepeltje balletjes maken, in
doen, in 5-10 minuten gaar koken
de waterkerssoep in voorverwarmde borden
serveren, de forelballetjes daarover verdelen,
de soep met
serveren.

Kippesoep met rijst

1 panklare soepkip

(ca 1 kg)

lavasblaadjes

1 tl soepkruiden

2 l water met zout

500 g aardappelen

150 g soepgroente

150 g langkorrelige

rijst

in

doen, aan de kook brengen, afschuimen, in
ca 2 uur gaar koken

de kip uit de bouillon halen

schillen, wassen, in plakjes snijden

de drie ingrediënten in de kokende bouillon doen,
aan de kook brengen, in ca 20 minuten gaar
koken, het kippevlees van de botjes halen,
vel verwijderen, het vlees kleinsnijden,
in de soep doen, met

zout

peper

geraspte

nootmuskat

gehakte

peterselie

op smaak brengen, met

bestrooien.

Bouillabaisse

*Ca 750 g schoon-
gemaakte en
gefileerde vis
(kabeljauw,
baars, paling, schol,
tong)*

1 middelgrote ui

3-4 el olijfolie

1 prei

1 kleine venkelknol

2 ontvelde tomaten

2 teentjes knoflook

1,5 l vleesbouillon

1 laurierblaadje

5 peperkorrels

2 kruidnagelen

wat saffraan

wat peper

200-250 g gekookte

mosselen

100 g gepelde

garnalen

4 witte

boterhammen

knoflookboter

in moten snijden

zellen, in ringen snijden

verhitten, de uiringen daarin fruiten

schoonmaken, wassen, in ringen snijden

schoonmaken, wassen, kleinsnijden

in vieren snijden (steelaanzetten verwijderen)

schoonmaken, uitpersen

de vier ingrediënten aan de uiringen toevoegen,

mee laten stoven

erbij gieten,

toevoegen, met

op smaak brengen, aan de kook brengen,

ca 15 minuten koken, de stukken filet in de soep

doen, deze ca 15 minuten pocheren

vlak voor het eind van de kooktijd in de soep doen,
meeverwarmen

met

besmeren, in ieder soepbord 1 boterham doen,
de bouillabaisse erover scheppen.



Indonesische kippesoep

<i>2 uien</i>	schoonmaken, snipperen
<i>3 el slaolie</i>	verhitten, ui daarin fruiten
<i>1 kleine prei</i>	schoonmaken, wassen, in ringen snijden, bij de ui doen, laten meestoven
<i>2 el bloem</i>	erover strooien, goed laten doorstoven
<i>1 l kippebouillon</i>	erbij gieten, goed doorroeren
<i>1 kleine appel</i>	schillen, halveren, klokhuis verwijderen, raspen, met
<i>50 g langkorrelige rijst</i>	in de bouillon doen,
<i>kerriepoeder</i>	toevoegen, de soep aan de kook brengen, in ca 20 minuten gaar koken
<i>ca 300 g gekookt kippevlees</i>	ontvellen, in stukjes snijden, in de soep doen, meeverwarmen
<i>2-3 el room</i>	door de soep roeren.

Chinese kippesoep

(3-8 personen - foto)

<i>30 g Chinese paddestoelen</i>	enige uren in koud water laten weken, laten uitlekken, in reepjes snijden
<i>2,5 l water met 2 bouillonblokjes</i>	aan de kook brengen
<i>1 panklare poularde (ca 1 kg)</i>	
<i>150 g soepgroente</i>	beide ingrediënten in de kippebouillon doen, aan de kook brengen, ca 1 uur laten koken
<i>50 g rijstmie kokend water</i>	de poularde eruit halen, het vlees van de botjes halen, vel verwijderen, vlees in stukjes snijden in een kom doen, met overgieten, 3-4 minuten laten trekken, in een zeef overdoen, met koud water overgieten, laten uitlekken, met een scherp mes meerdere malen doorsnijden, met de paddestoelen en

wat sojasaus bij de soep doen, aan de kook brengen,
 ca 20 minuten laten koken

*ca 340 g bamboe-
 scheuten(uit blik)* laten uitlekken, in reepjes snijden, met het
 kippevlees in de soep doen, even meeverwarmen,
 de kippesoep met sojasaus,

sambal oelek op smaak afmaken.

chilisaus witbrood.

Garnituur:



Lamsvlees op z'n Bretons

<i>500 g lamsvlees</i> <i>(zonder bot)</i> <i>2 el slaolie</i> <i>250 g wortel</i> <i>2 teentjes knoflook</i>	in kleine blokjes snijden verhitten, het vlees daarin rondom goed aanbraden schoonmaken, schrappen, wassen, kleinsnijden schoonmaken, uitpersen beide ingrediënten bij het vlees doen, even mee laten stoven
<i>5 dl vleesbouillon</i>	van ½ blokje maken erbij gieten, aan de kook brengen, met
<i>gehakte oregano- blaadjes</i> <i>gehakte basilicum- blaadjes</i> <i>gehakte salie- blaadjes</i> <i>gehakte rozemarijn- blaadjes</i>	
<i>150 g langkorrelige, gare rijst</i> <i>fijngehakte peterselie</i>	kruiden, het gerecht in ca 50 minuten gaar koken erdoor roeren, meeverwarmen, met bestrooien en serveren.

Mossel-rijstgerecht

(4-6 personen - foto)

<i>50 g boter</i> <i>250 g langkorrelige rijst</i> <i>50 g uitgezochte sultanarozijnen</i> <i>ruim 5 dl hete kippebouillon</i>	in een grote pan laten smelten toevoegen, goudgeel roosteren toevoegen, meeverwarmen van ½ blokje maken erbij gieten, aan de kook brengen, in ca 20 minuten laten wellen, warm houden even in kokend water leggen (niet laten koken), in koud water laten schrikken, ontvellen, de steel- aanzetten eruit snijden, de tomaten kleinsnijden
<i>500 g tomaten</i>	

1-2 uien

2 el boter

1/4 l droge witte wijn

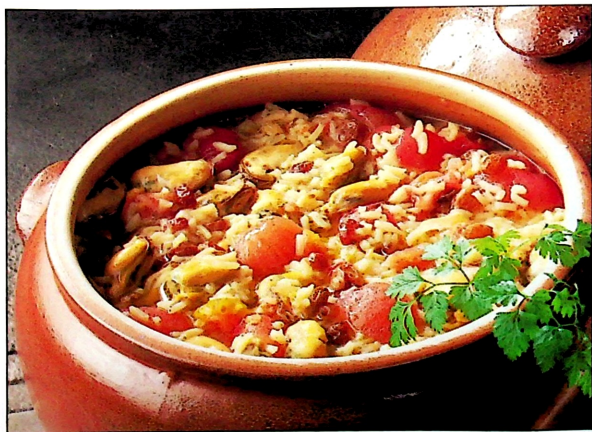
*500 g gekookte
mosselen*

*zout
versgemalen
witte peper
kervelblaadjes
Garnituur:*

schoonmaken, snipperen
laten smelten, de ui daarin goudgeel fruiten,
de stukjes tomaat en
toevoegen, aan de kook brengen, ca 5 minuten
laten koken, de gare rijst erdoor roeren

laten uitlekken (het vocht opvangen), de mosselen
in het rijstgerecht doen, voorzichtig erdoor roeren,
meeverwarmen (eventueel wat vocht van de
mosselen toevoegen)
het mosselgerecht met

op smaak brengen, naar wens met
bestrooien en serveren.
sesambrood, witte wijn.



Doperwtensoep met grote garnalen

<i>1 kg runderbeenderen</i>	in
<i>2 l koud</i>	
<i>water met zout</i>	aan de kook brengen, afschuimen
<i>soepgroente</i>	schoonmaken, wassen, in grove stukken snijden
<i>1 bosje</i>	
<i>gladde peterselie</i>	afspoelen
	beide ingrediënten met
<i>2 laurierblaadjes</i>	
<i>1 tl witte peperkorrels</i>	in de bouillon doen, aan de kook brengen, in
	aa 1 uur tot $\frac{3}{4}$ l laten inkoken, met
<i>zout</i>	op smaak brengen, door een zeef gieten
<i>ca 450 g gedopte</i>	
<i>jonge erwten</i>	
<i>(ca 1 kg in de dop)</i>	wassen, in de bouillon doen, aan de kook brengen,
	ca 15 minuten laten koken, een beetje pureren
<i>2 eierdooiers</i>	met
<i>4 el room</i>	vermengen, de soep hiermee binden (niet meer
	koken)
<i>2-3 el gehakte</i>	
<i>kervelblaadjes</i>	erdoor roeren
	de soep met zout en
<i>versgemalen witte peper</i>	op smaak brengen, warm houden
<i>4 gepelde grote</i>	
<i>garnalen</i>	
<i>(ca 200 g)</i>	
<i>1 teentje knoflook</i>	pellen, uitpersen
<i>1-2 el boter</i>	laten smelten, de knoflook daarin fruiten, de
	garnalen toevoegen, aan beide kanten 2-3 minuten
	bakken, op 4 voorverwarmde borden leggen, de
	erwtensoeperover scheppen, meteen serveren.
<i>Garnituur:</i>	wit stokbrood.



Meiknolletjesstoofpot

<i>Ca 1,5 kg meiknolletjes</i>	schoonmaken, schrappen, wassen, in grove stukken snijden
<i>350 g uien</i>	zellen, snipperen
<i>1 kg rookspek</i>	van een kwart (zonder zwaard) in blokjes snijden, de rest in plakken snijden
<i>1 el boter</i>	verhitten, de spekblokjes daarin aanbraden, de meiknolletjes en ui toevoegen, al roerend laten bakken, met
<i>zout</i>	op smaak brengen
<i>peper</i>	erbij gieten, de plakken spek op de groenten leggen, aan de kook brengen, afgedekt ca 25 minuten laten stoven, de plakken vlees eruit halen
<i>½ l water</i>	schillen, wassen, in blokjes snijden, in de pan doen, de plakken vlees er weer op leggen, afdekken, nog eens 15 minuten laten stoven, eventueel met zout en peper op smaak afmaken.
<i>750 g aardappelen</i>	

Spinaziesoep

(foto)

<i>1 kg spinazie</i>	uitzoeken, grondig wassen, met aanhangend water in een pan doen, verwarmen tot de bladeren geslonken zijn, laten uitlekken
<i>1 grote ui</i>	zellen, snipperen
<i>ca 6 aardappelen</i>	schillen, wassen, in plakjes snijden
<i>4 el olie</i>	verhitten, de ui daarin glazig fruiten, de spinazie toevoegen, al roerend zolang stoven tot het vocht is verdampt, de aardappelplakjes toevoegen, met
<i>zout</i>	op smaak brengen
<i>peper</i>	van 1 bouillonblokje erbij gieten
<i>gemalen saffraan</i>	
<i>1 l kokende vleesbouillon</i>	

3 teentjes knoflook

4 eieren

4 sneetjes

geroosterd brood

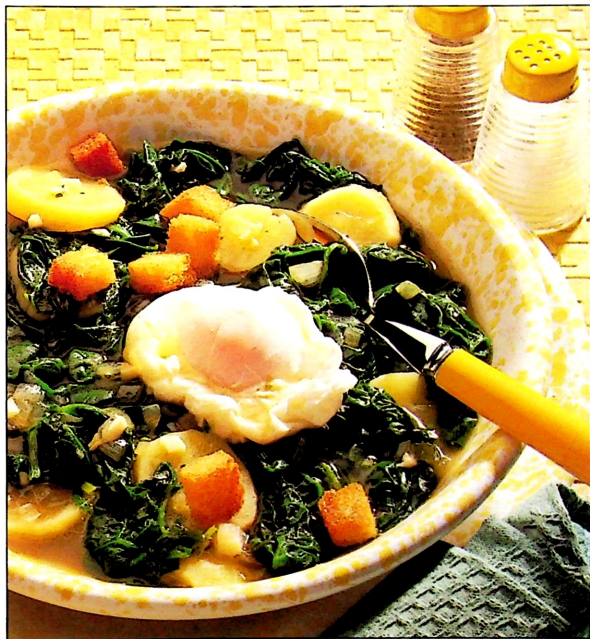
boter

zellen, fijnhakken, toevoegen
het gerecht afgedekt op een laag vuur
ca 25 minuten laten koken

afzonderlijk in een soeplepel breken, voorzichtig in
de soep laten glijden (de eieren moeten van elkaar
gescheiden stollen)

in stukjes snijden

smelten, de stukjes brood daarin bruin bakken,
voor het opdienen over het gerecht verdelen.



Italiaanse macaronischotel

<i>1 boterham</i>	<i>Voor de gehaktballetjes</i>
<i>250 g gehakt</i>	in koud water weken, goed uitknijpen
<i>1 ei</i>	met het brood en
<i>zout</i>	vermengen, met
<i>peper</i>	
<i>paprikapoeder</i>	op smaak brengen, van dit mengsel balletjes maken
	<i>voor de schotel</i>
<i>1 ui</i>	pellen, snipperen
<i>3 el olie</i>	verhitten, de ui daarin fruiten
<i>2 paprika's</i>	halveren, stelen, zaden en zaadlijsten verwijderen,
	de paprika's wassen, in reepjes snijden
<i>ca 250 g ontvelde</i>	
<i>vleestomaten</i>	in stukjes snijden
	beide ingrediënten bij de ui doen, mee laten stoven
<i>1,25 l vleesbouillon</i>	van 1,5 bouillonblokjes erbij gieten, aan de kook
	brengen, ca 15 minuten laten koken
<i>150 g elleboogmacaroni</i>	met de gehaktballetjes toevoegen, in 8-10 minuten
	gaar laten worden, met
<i>zout</i>	
<i>peper</i>	op smaak brengen.

Asperge-kervelsoep

(foto)

	<i>Voor de vleesballetjes</i>
<i>200 g tartaar</i>	met
<i>2 el boter</i>	
<i>1 eierdooier</i>	
<i>beetje bloem</i>	
<i>1 el fijngehakte peterselie</i>	tot een samenhangende massa kneden, met
<i>zout, peper</i>	
<i>geraspte nootmuskaat</i>	op smaak brengen, van het mengsel balletjes
	vormen

- 750 g asperges* voor de soep
schillen, de eindigen eraf snijden, asperges wassen,
laten uitlekken, in ca 3 cm lange stukken snijden
- 250 g champignons
soepgroente*
schoonmaken, wassen, in plakjes snijden
- 3 lente-uitjes* beide ingrediënten schoonmaken, wassen, in fijne
reepjes snijden
- 3 el boter* laten smelten, soepgroente en ui daarin licht
aanbakken
- 1 l vleesbouillon* erbij gieten, aan de kook brengen, de stukken
asperge daarin laten koken, na ca 10 minuten de
champignons en vleesballetjes erbij doen,
ca 5 minuten op een laag vuur laten meekoken
door de soep roeren
- 3 el crème fraîche*
4 el gehakte
kervelblaadjes over het gerecht strooien.
Garnituur: toast, boter.





**Lichte gerechten
voor zomerse dagen**



Minestrone

(ca 6 personen - foto 24-25)

<i>3 worteltjes</i>	schoonmaken, schrappen
<i>2 grote aardappelen</i>	schillen
	beide ingrediënten wassen, in kleine stukjes snijden
<i>2 courgettes</i>	
<i>(ca 350 g)</i>	wassen, de einden eraf snijden, de courgettes in stukjes snijden
<i>2 preien</i>	schoonmaken, wassen, in ringen snijden
<i>2-3 stengels</i>	
<i>bleekselderij</i>	wassen, eventueel de nerven verwijderen, in stukjes snijden
<i>250 g savooiekool</i>	
<i>(schoon gewicht)</i>	wassen in reepjes snijden
<i>250 g sperziebonen</i>	afhalen, wassen, in stukjes breken
<i>100 g gedopte erwten</i>	wassen
<i>2 uien</i>	schoonmaken, snipperen
<i>150 g doorregen spek</i>	in blokjes snijden
<i>5 el olijfolie</i>	verhitten, spekblokjes, ui,
<i>2 el gehakte</i>	
<i>peterselie</i>	
<i>2 el gehakte</i>	
<i>basilicumblaadjes</i>	daarin aanbakken, de gesneden groenten toevoegen, laten meestoven
<i>2 l vleesbouillon</i>	erbij gieten, de soep aan de kook brengen, ca 10 minuten koken
<i>125 g elleboogmacaroni</i>	toevoegen, ca 5 minuten laten meekoken
<i>2 ontvelde tomaten</i>	halveren, harde delen verwijderen, kleinsnijden, in de soep doen
	de minestrone in ca 3 minuten gaar koken, met
<i>zout</i>	
<i>paprikapoeder</i>	op smaak brengen, met
<i>versgeraspte</i>	
<i>Parmezaanse kaas</i>	bestrooien en serveren.

Soupe au pistou

75 g witte bonen	wassen, in
$\frac{3}{4}$ l water	12-24 uur weken, met het weekwater en water met
2 bouillonblokjes	aan de kook brengen, ca 1 uur koken
2 aardappelen	schillen
2 worteltjes	schoonmaken, schrappen
1 prei	beide ingrediënten wassen, in stukjes snijden
250 g sperziebonen	wassen, in ringen snijden
1 courgette	punten, wassen, breken
2 uien	wassen, in stukjes snijden
2-3 el olie	schoonmaken, snipperen
3 ontvelde tomaten	verhitten, ui daarin bakken
1,5 l vleesbouillon	in stukjes snijden, bij de ui doen, mee laten bakken
	erbij gieten, aan de kook brengen, de groenten toevoegen, met
zout	
peper	
fijngewreven tijmblaadjes	op smaak brengen, 15-20 minuten laten koken
	de witte bonen met het vocht toevoegen, nog
	10 minuten laten koken, eventueel nogmaals zout
	en peper toevoegen
	voor de pistou
4 teentjes knoflook	zellen, uitpersen, met
1 el tomatenpuree	
fijngehakte basilicumblaadjes	
2 el geraspte Parmezaanse kaas	vermengen, geleidelijk
3 el olijfolie	toevoegen, zolang roeren tot er een gladde saus
	is ontstaan
	de saus vlak voor het eind van de kooktijd door de
	soep roeren of er apart bij geven
broodcroutons	over de soep verdelen.

Peultjesschotel

Ca 400 g rosbief

of rundvlees

3 el olie

zout

versgemalen

zwarte peper

3-4 uien

2-3 el olie

ca 400 g peultjes

2 basilicumtakjes

1/8-1/4 l heet water

2 vleestomaten

(ca 400 g)

3 el sojasaus

fijngeknipte

basilicumblaadjes

Garnituur:

in reepjes snijden

verhitten, de reepjes vlees daarin in porties al roerend 3 minuten bakken, met

op smaak brengen, vlees eruit halen, warm houden pellen, snipperen

in het braadvet verhitten, de ui daarin aanbakken punten, wassen, goed laten uitlekken, bij de ui doen, even mee laten stoven

afspoelen en

erbij gieten, met zout en peper op smaak brengen, afgedekt ca 3 minuten laten stoven

even in kokend water leggen (niet meer koken), in koud water laten schrikken, ontvellen, steelaan-zetten eruit snijden, de tomaten in stukjes snijden of in achten verdelen, bij de peultjes doen, ca 3 mi-nuten mee laten stoven, de reepjes vlees toevoegen erdoor roeren

de peultjesschotel 2-3 minuten laten doorstoven, met zout en peper op smaak afmaken (de basilicumtakjes verwijderen)

erover strooien, meteen serveren.
knäckebröt.



Sperziebonenschotel

<i>500 g rundvlees</i>	in stukjes snijden
<i>1 kg sperziebonen</i>	eventueel afhaken, wassen, in stukken snijden
<i>500 g aardappelen</i>	schillen, wassen, in stukken snijden
<i>1 takje bonekruid</i>	afspoelen
<i>3 el boter</i>	verhitten, het vlees al roerend lichtbruin laten bakken
<i>1 ui</i>	pendelen, snipperen, bij het vlees doen, even meebakken, met
<i>zout, peper</i>	op smaak brengen, bonen, aardappelen, bonekruid en
<i>1/2 l water</i>	toevoegen, het gerecht in ca 75 minuten gaar laten stoven, met zout op smaak afmaken.

Soep met aardappelrondjes (foto)

<i>Ca 500 g rundvlees</i>	in
<i>ca 250 g mergpijp</i>	doen, aan de kook brengen, afschuimen
<i>2 l koud water met zout</i>	toevoegen, 1,5-2 uur laten koken, het vlees eruit halen, in stukjes snijden, de bouillon door een zeef gieten
<i>1 laurierblaadje</i>	schoonmaken, schrappen, wassen, in plakjes snijden
<i>peperkorrels</i>	schillen, wassen, in blokjes snijden
<i>3 worteltjes</i>	doppen, wassen
<i>1 stuk knolselderij</i>	
<i>500 g erwten</i>	<i>voor de aardappelrondjes</i>
<i>600 g gekookte aardappelen</i>	raspen, in een kom doen, met
<i>(van de vorige dag)</i>	
<i>bloem</i>	tot een smeùge massa kneden, met
<i>1-2 eieren</i>	op smaak brengen
<i>zout</i>	

*gebruinde boter
bloem*

het aanrecht goed bestuiven met bloem
het deeg daarop dun uitrollen, met
bestrijken
erover strooien, het deeg oprollen, in ca 1 cm dikke
plakken snijden
de groenten in de bouillon doen, aan de kook
brengen, ca 10 minuten laten koken, de aardappel-
rondjes erin doen, aan de kook brengen, in enkele
minuten gaar laten worden (de rondjes zijn gaar,
wanneer ze boven komen drijven).



Preischotel met tomaten

<i>150 g doorregen spek</i>	in stukjes snijden
<i>1 grote ui</i>	zellen, snipperen
<i>1 el boter</i>	laten smelten, spek en ui daarin glazig bakken
<i>1 kg prei (schoon gewicht)</i>	wassen, dikke preien overlangs halveren, in ca 5 cm lange stukken snijden, nogmaals wassen, laten uitlekken, bij het spek doen, even mee laten stoven
<i>3/8-1/2 l hete vleesbouillon</i>	erbij gieten, aan de kook brengen, ca 20 minuten laten koken
<i>4 ontvelde tomaten</i>	in vieren snijden (steelaanzetten eruit snijden), de tomaten bij de prei doen, met
<i>zout</i>	
<i>1 mespuntje paprikapoeder</i>	
<i>1/2 tl kerriepoeder</i>	op smaak brengen, in 5-10 minuten gaar koken
<i>4 worstjes</i>	in het gerecht meeverwarmen, met
<i>gehakte peterselie</i>	bestrooien en serveren.

Bruine bonensoep

(foto)

<i>375 g bruine bonen</i>	wassen, in
<i>1,75 l koud water</i>	12-24 uur weken
<i>500 g dikke rib</i>	
<i>2 kleine metworsten (gerookt)</i>	met de bonen in het weekwater aan de kook brengen, ruim een uur laten koken
<i>2-3 vleesbouillon-blokjes</i>	erdoor roeren

2 preien schoonmaken, overlangs halveren, wassen, in
ringen snijden

2 worteltjes schoonmaken, schrappen, wassen, in reepjes snijden
500 g aardappelen schillen, wassen, in blokjes snijden
de drie ingrediënten in de soep doen, aan de kook
brengen, in ca 15 minuten gaar koken
vlees en metworst eruit halen, kleinsnijden

½-1 bekertje
(75-150 g)

crème fraîche door de soep roeren, het vlees toevoegen, mee-
verwarmen, de soep met

zout

peper op smaak brengen

½ el gehakte
majoraanblaadjes erover strooien.



Rijstschotel Bolognese

(in de snelkookpan)

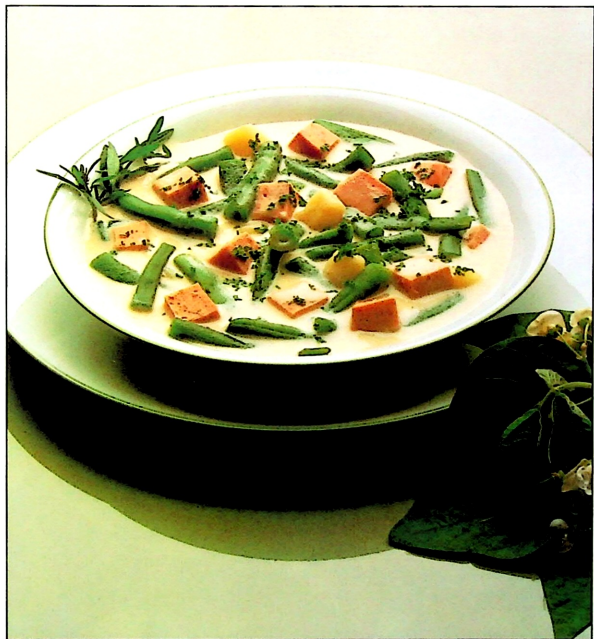
<i>2 el olie</i>	in de snelkookpan verhitten
<i>375 g gehakt</i>	daarin aanbakken, met een vork rul maken
<i>(half om half)</i>	
<i>4-5 uien</i>	zellen, snipperen, bij het gehakt doen, mee laten bakken, met
<i>zout</i>	
<i>peper</i>	
<i>paprikapoeder</i>	
<i>fijngewreven</i>	
<i>basilicumblaadjes</i>	op smaak brengen
<i>250 g langkorrelige rijst</i>	
<i>ruim ¼ l vleesbouillon</i>	toevoegen
<i>70 g tomatenpuree</i>	de snelkookpan sluiten, de rijstschotel in 7-8 minuten gaar laten worden
	de pan openen, het gerecht wat laten uitdampen
<i>300 g gare erwten</i>	toevoegen
<i>wat instant vleesbouillon</i>	erdoor roeren, verwarmen
	de rijstschotel eventueel met zout, peper en paprikapoeder op smaak afmaken.

Romige bonensoep

(foto)

<i>500 g sperziebonen</i>	wassen, in stukken breken of snijden
<i>(schoon gewicht)</i>	
<i>2-3 aardappelen</i>	schillen, wassen, in blokjes snijden
<i>1 takje bonekruid</i>	afspoelen
	de drie ingrediënten in
<i>1,5 l vleesbouillon</i>	doen, aan de kook brengen, in ca 25 minuten gaar koken (bonekruid verwijderen)

2-3 el bloem met
1 bekertje zure room (150 g)
zout
peper op smaak brengen
1 rookworst ontvellen, in blokjes snijden, in de soep doen,
meeverwarmen
gehakte peterselie over de soep strooien.



Koolrabischotel

	Van
6-7 koolrabi's (ca 1,5 kg)	de grootste bladeren verwijderen, de kleine bladeren eraf snijden en fijnhakken
500 g aardappelen	beide ingrediënten schillen, wassen, in ca 1 cm dikke reepjes snijden
1 rookworst	in
¼ l water	aan de kook brengen, ca 5 minuten laten koken, de aardappelreepjes toevoegen, aan de kook brengen, nog 5 minuten laten koken, de koolrabireepjes toevoegen, met
zout	
peper	op smaak brengen, het gerecht aan de kook brengen, ca 10 minuten laten koken
1 el bloem	met
½ l room	aanroeren, door het gerecht roeren, aan de kook brengen, de gehakte koolrabiblaadjes toevoegen, het gerecht nog 2-3 minuten laten koken, met zout, peper en
geraspte nootmuskaat	op smaak brengen
1-2 el gehakte dille	erover strooien.

Tuinbonensoep

(foto)

500 g gedopte tuinbonen	wassen
(ca 2 kg in de dop)	schoonmaken, schrappen, wassen, in dunne plakjes snijden
500 g jonge worteltjes	schillen, wassen, in blokjes snijden
500 g aardappelen	schillen, wassen, in blokjes snijden
2 middelgrote uien	zellen, snipperen

150 g doorregen

spek

2 el boter

1 el gehakte

salieblaadjes

$\frac{3}{8}$ l vleesbouillon

$\frac{1}{4}$ l slagroom

zout

peper

gehakte salieblaadjes

2-3 el gekruide

crème fraîche

1 rookworst

in blokjes snijden

laten smelten, de spekblokjes daarin aanbakken,
de ui en

toevoegen, mee laten stoven

blokjes aardappel, tuinbonen en plakjes wortel
toevoegen, even mee laten stoven

erbij gieten, aan de kook brengen, de soep in 15-20
minuten gaar koken, met

op smaak brengen, naar keuze

erdoor roeren en
daarin verhitten.



Vegetarische schotel

375 g worteltjes	schoonmaken, schrappen
375 g aardappelen	schillen
	beide ingrediënten wassen, in stukjes snijden
375 g sperziebonen	eventueel afhalen, wassen, in stukken breken of snijden
250 g tomaten	even in kokend water leggen (niet laten koken), in koud water laten schrikken, ontvellen, steelaan-zetten eruit snijden, de tomaten in vieren snijden
250 g bloemkool	schoonmaken, wassen, in roosjes verdelen
2 uien	pollen, snipperen
50 g boter	laten smelten, uien, aardappelen en bonen ca 5 minuten al roerend daarin aanbakken, met
zout	
peper	
1 kruidenbouillon-tablet	
1 tl gehakte basilicumblaadjes	op smaak brengen
½ l water	erbij gieten, ca 20 minuten laten stoven
	wortel, tomaat en bloemkool toevoegen, het gerecht in ca 25 minuten gaar laten stoven, met zout en peper op smaak afmaken, met
2 el gehakte peterselie	bestrooien.
Garnituur:	volkorenbrood.

Zomerse soep

(ca 8 personen - foto)

1 kg aardappelen	schillen, wassen, in blokjes snijden
2 preien	schoonmaken, wassen, in ringen snijden
500 g ontvelde tomaten	in stukjes snijden
1 ui	pollen, snipperen

50 g boter

laten smelten, ui daarin fruiten, aardappel, prei, tomaten,

4 el gehakte
peterselie

2 el gehakte
tijmblaadjes

1 el gehakte
lavasblaadjes

2 el gehakte
pimpernelblaadjes

1,5 l vleesbouillon

1 laurierblaadje

2 kruidnagelen

zout

peper

nootmuskaat

toevoegen, mee laten stoven
erbij gieten, met

op smaak brengen, de soep aan de kook brengen,
in ca 40 minuten gaar koken, met zout en peper op
smaak afmaken.





Kleurrijke najaarsgerechten



Mosselsoep

(foto blz. 40/41)

Ca 20 mosselen

in een ruime hoeveelheid koud water doen, enige uren daarin laten liggen, het water af en toe verversen, de mosselen vervolgens grondig borstelen, de baard verwijderen, zolang spoelen tot het water helder blijft
mosselen die tijdens het in het water liggen of borstelen opengaan zijn onbruikbaar, alleen de gesloten mosselen gebruiken

*½ l water
citroensap*

met
aan de kook brengen, de mosselen erin doen, ca 5 minuten laten koken, tot de schelpen opengaan in een zeef een theedoek leggen, het vocht erdoor gieten, met water aanlengen tot 1 l vloeistof de mosselen uit de schelpen halen

*3-4 stengels
bleekselderij
met blad
1 paprika*

wassen, eventueel nerven verwijderen
halveren, steel, zaden en zaadlijsten verwijderen, de paprika wassen

*250 g aardappelen
2 ontvelde tomaten*

schillen, wassen
halveren, steelaanzetten wegsnijden de vier ingrediënten kleinsnijden pellen, snipperen

*1 ui
100 g doorregen
spek
4 el olijfolie*

in blokjes snijden
verhitten, spek en ui daarin bakken, de mosselbouillon erbij gieten

*3 vleesbouillon-
blokjes*

erdoor roeren
selderij, paprika, aardappelen en
toevoegen, de soep aan de kook brengen, met

*1 laurierblaadje
gehakte
tijmblaadjes
cayennepeper*

kruiden, ca 20 minuten laten koken, de tomaten toevoegen, ca 5 minuten laten meestoven, het mosselvlees toevoegen, verwarmen

*witte wijn
fijngesneden
bleekselderijblad*

de mosselsoep met
op smaak brengen, met
bestrooien en serveren.

Belgische rundvleesschotel

*70 g vet spek
¾-1 kg rundvlees*

in blokjes snijden, een beetje uitbakken
in stukjes snijden, in het spekvet goed
aanbraden, met

*zout
peper
fijngewreven
tijmblaadjes*

op smaak brengen
¼ l van

*½ l rode wijn
2 laurierblaadjes*

toevoegen
het vlees afgedekt ca 1 uur laten stoven, af en toe
omroeren, de overige rode wijn erbij gieten
schoonmaken, schrappen, wassen, in dunne
plakjes snijden

*400-500 g wortel
4 middelgrote uien*

zellen, in vieren snijden
beide ingrediënten bij het vlees doen

*750 g kleine
aardappelen*

schillen, wassen, in schijfjes snijden, nogmaals
wassen, met aanhangend vocht na 5 minuten
stoof tijd van de groenten toevoegen, zout en peper
erover strooien, ca 15 minuten laten stoven
schoonmaken, wassen, overlangs halveren, in
plakjes snijden, bij het gerecht doen, eventueel
erbij gieten, de rundvleesschotel in ca 10 minuten
gaar laten stoven, met flink wat zout en peper op
smaak afmaken.

*1 prei
¼ l vleesbouillon*

Knolraapstoofpot

500 g varkensvlees

(zonder bot)

750 g knolraap

(schoon gewicht)

500 g aardappelen

2-3 el margarine

zout

peper

¼ l water

in blokjes snijden

schoonmaken, wassen, kleinsnijden

schillen, wassen, in blokjes snijden

verhitten, het vlees daarin onder regelmatig keren
lichtbruin bakken, met

op smaak brengen, knolraap, aardappelen en
toevoegen, de stoofpot in ca 1 uur gaar stoven, met
zout en peper op smaak afmaken.

Westfaalse schotel

(foto)

Ca 500 g doorregen

spek

1 l kokend water

500 g sperziebonen

250 g wortel

500 g aardappelen

2 appels

2 peren

in

aan de kook brengen, ca 45 minuten
laten koken

punten, wassen, in stukjes breken

schoonmaken, schrappen, wassen

schillen, wassen

beide ingrediënten in blokjes snijden

beide schillen, in vieren delen, klokhuis verwij-
deren, in schijfjes snijden
de ingrediënten in de spekbouillon doen, met

zout

peper

op smaak brengen, aan de kook brengen, in 20-30
minuten gaar koken
het spek in plakken snijden, in de soep verwarmen,
met zout, peper en
op smaak afmaken.

azijn



Chinese koolstoofpot

Van

<i>2 Chinese kolen</i> <i>(ca 750 g)</i>	de slappe bladeren verwijderen, de kool halveren, de stronk verwijderen, de kool in smalle reepjes snijden
<i>2-3 uien</i>	zellen, snipperen
<i>250 g tomaten</i>	even in kokend water leggen (niet laten koken), in koud water laten schrikken, ontvellen, steelaan-zetten eruit snijden, de tomaten in plakken snijden
<i>250 g aardappelen</i>	schillen, wassen, in blokjes snijden
<i>40 g boter of</i> <i>margarine</i>	laten smelten, de ui daarin goudgeel bakken
<i>375 g gehakt</i> <i>(half om half)</i>	toevoegen, al roerend wat aanbakken, daarbij de vleesklompjes net een vork rul maken, met
<i>zout</i>	op smaak brengen
<i>peper</i>	koolreepjes, tomaatplakken, aardappelblokjes en
<i>¼ l water</i>	toevoegen, de stoofpot in ca 35 minuten gaar stoven, met zout, peper en
<i>2 el tomatenketchup</i>	op smaak afmaken.

Rijnlandse soep

(foto)

<i>Ca 500 g rundvlees</i>	in blokjes snijden
<i>4 el olie</i>	verhitten, het vlees daarin aanbraden
<i>1,25 l vleesbouillon</i>	erbij gieten, aan de kook brengen, 40-50 minuten laten koken
<i>1 knolselderij</i> <i>(ca 200 g)</i>	schillen, wassen, in blokjes snijden
<i>300 g sperziebonen</i>	punten, wassen, in stukjes breken
<i>250 g aardappelen</i>	schillen, wassen, in blokjes snijden

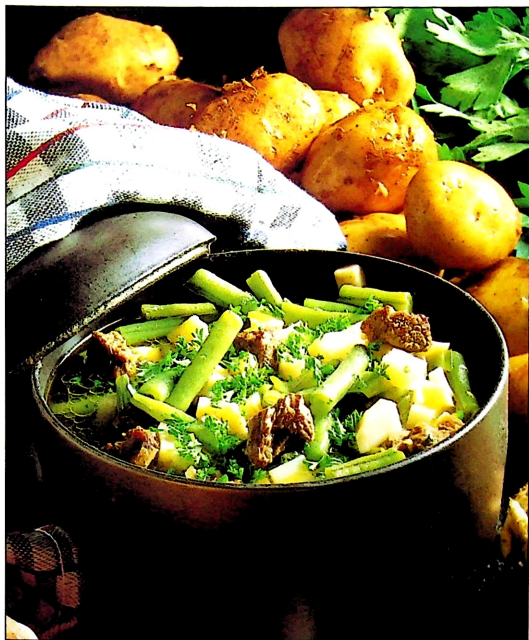
1 prei schoonmaken, wassen, in ringen snijden
de groenten in de vleessoep doen, met

zout

peper op smaak brengen, aan de kook brengen, in 15-20
minuten gaar laten koken
de soep met

gehakte

peterselie bestrooien en serveren.



Pompoenstoofschotel

500 g rundvlees

soepgroente

1,25 l water met

zout

1 kg pompoen

3 uien

3 el olie

500 g tomaten

2 el gehakte

basilicumblaadjes

zout

peper

met het rundvlees in

doen, aan de kook brengen, afschuimen, ca 1 uur laten koken, het vlees eruit halen, in stukjes snijden, de bouillon door een zeef gieten, daarvan 1 l afmeten

schillen, de pitten er met een lepel uit schrapen, het vruchtvlees in stukjes snijden

zellen, in ringen snijden
verhitten, de uiringen daarin fruiten, de stukjes pompoen toevoegen, ca 5 minuten laten meestoven even in kokend water leggen (niet laten koken), in koud water laten schrikken, ontvellen, halveren, steelaanzetten eruit snijden, de tomaten met de bouillon, het rundvlees en

bij de pompoen doen, ca 5 minuten laten koken, met

op smaak brengen.

Bonte rijstschotel met vlees

(foto)

500 g varkensvlees

500 g tomaten

1 rode en 1 groene

paprika

250 g uien

60 g doorregen

spek

in blokjes snijden

even in kokend water leggen (niet laten koken), in koud water laten schrikken, ontvellen, steelaanzetten wegsnijden, de tomaten in vieren snijden

halveren, steel, zaden en zaadlijsten verwijderen, de paprika's wassen, in stukjes snijden
zellen, in vieren delen

in blokjes snijden

2 el boter

laten smelten, het spek hierin uitbakken, het vlees daarin onder regelmatig keren bruin bakken, stukken ui en paprika toevoegen, ca 10 minuten mee laten stoven, met

zout

peper

2 el tomatenpuree

paprikapoeder

cayennepeper

gehakte

basilicumblaadjes

gehakte

lavasblaadjes

1/4 l vleesbouillon

stukken tomaat,

250 g langkorrelige rijst

1/2 l water

op smaak brengen

erdoor roeren

erbij gieten, ca 15 minuten laten stoven

toevoegen, in ca 20 minuten gaar laten koken, eventueel nogmaals op smaak brengen.



Pot-au-feu

(ca 6 personen)

500 g mergpijp of
soepbeenderen

500 g rundvlees
(rib of schenkel)

500 g kalfsvlees
(borst of schouder)

met

3-4 laurierblaadjes

1 tl peperkorrels
fijngewreven
tijmblaadjes

2 l koud water met zout

in

aan de kook brengen, afschuimen, 1,5-2 uur
laten koken

het vlees uit de bouillon halen, van het bot halen,
in stukjes snijden
de bouillon zeven

4 middelgrote
wortels

1 peterseliewortel

2 koolrabi's

1 stuk knolselderij

3 preien

4 grote, bloemige
aardappelen

schoonmaken, schrappen

schoonmaken, schrappen

schillen

schillen

schoonmaken, overlangs halveren

schillen

groenten en aardappelen wassen, kleinsnijden
pellen, in ringen snijden

de ingrediënten in de bouillon doen, aan de kook
brengen, met fijngewreven tijm kruiden, het
gerecht in ca 15 minuten gaar laten koken, stukjes
vlees toevoegen, meeverwarmen, de pot-au-feu met

zout

peper

op smaak brengen.



Cantharellenstoofpot

<i>100 g doorregen spek</i>	in blokjes snijden, uitbakken
<i>2 uien</i>	pellen, in ringen snijden, in het spekvet lichtgeel fruiten
<i>500 g worteltjes</i>	schoonmaken, schrappen, wassen, in plakjes snijden
<i>375 g cantharellen</i>	schoonmaken, wassen, droogdeppen, grote paddestoelen halveren
<i>600 g uitgebeend rundvlees</i>	in blokjes snijden
	wortel, paddestoelen en vlees met het spek-uimengsel in lagen in een ingevette ovenschaal leggen, daarbij iedere laag met
<i>zout, peper</i>	en naar keuze met
<i>tabasco</i>	op smaak brengen
<i>1 laurierblaadje</i>	toevoegen
<i>1/8 l vleesbouillon</i>	met
<i>1/8 l witte wijn</i>	
<i>1/8 l zure room</i>	vermengen, erover gieten, de schaal afdekken, op het rooster in de voorverwarmde oven zetten
<i>oven op:</i>	ca 200 graden C
<i>baktijd</i>	ca 1 uur en 3 kwartier

Kleurige stoofschotel

(foto)

<i>500 g hacheevlees</i>	verhitten, vleesblokjes daarin aanbraden
<i>3 el olie</i>	pellen, snipperen, toevoegen, laten meestoven,
<i>2 grote uien</i>	vlees en ui met
<i>zout, peper,</i>	
<i>paprika-poeder</i>	op smaak brengen
<i>3/4 l vleesbouillon</i>	erbij gieten, aan de kook brengen

500 g aardappelen

500 g sperziebonen

1 paprika

3-4 takjes bonekruid

250 g champignons

250 g ontvelde tomaten

schillen, wassen, in blokjes snijden
punten, wassen, in stukjes breken
halveren, steel, zaden en zaadlijsten verwijderen,
paprika wassen, in reepjes snijden
afspoelen

schoonmaken, wassen, laten uitlekken, in
stukjes snijden
wanneer u het vlees ca 30 minuten heeft laten
stoven, aardappelblokjes toevoegen, aan de kook
brengen, ca 5 minuten laten koken
bonen, paprika en bonekruid in de soep doen,
ca 10 minuten mee laten koken, de stukjes
champignon toevoegen, aan de kook brengen, 2-3
minuten laten meestoven

in vieren snijden, toevoegen, meeverwarmen
het gerecht met zout, peper en paprikapoeder op
smaak afmaken.



Aardappelsoep

<i>1 soepkip in delen</i>	in
<i>1,5 l koud water met zout</i>	aan de kook brengen
<i>ca 500 g kippeborst met bot</i>	onder koud stromend water afspoelen, toevoegen, aan de kook brengen, afschuimen, pellen, in vieren snijden
<i>2 uien soepgroente</i>	schoonmaken, wassen, kleinsnijden beide ingrediënten bij het kippevlees doen, aan de kook brengen, ca 45 minuten laten koken de bouillon zeven, het kippevlees van de botjes halen, kleinsnijden
<i>1 kg aardappelen</i>	schillen, wassen, in blokjes of in reepjes snijden, in de bouillon doen, aan de kook brengen, ca 5 minuten laten koken
<i>ca 200 g worteltjes</i>	schoonmaken, schrappen, wassen, in reepjes snijden, in de soep doen, aan de kook brengen, ca 7 minuten laten koken
<i>2 preien</i>	schoonmaken, overlangs halveren, kleinsnijden, wassen, toevoegen, 3-5 minuten mee laten koken, het kippevlees erbij doen, meeverwarmen de soep met
<i>zout, peper</i>	op smaak brengen.

Wortelstoofpot

(foto)

<i>75 g witte bonen</i>	wassen, in
<i>½ l water</i>	12-24 uur weken, in het weekwater aan de kook brengen, in ca 1 uur gaar koken, laten uitlekken
<i>500 g varkensvlees</i>	in stukjes snijden
<i>750 g worteltjes</i>	schoonmaken, schrappen
<i>375 g aardappelen</i>	schillen
	beide ingrediënten wassen, in blokjes snijden
<i>3 el margarine</i>	verhitten, het vlees onder regelmatig keren lichtbruin bakken

2 uien pellen, snipperen, toevoegen, even mee-
verwarmen, met

zout
peper
 $\frac{3}{8}$ l water

op smaak brengen, blokjes wortel en aardappel en
toevoegen, in ca 1 uur gaar laten stoven, de bonen
bij de wortelstoofpot doen, meeverwarmen, de
stoofpot met

2 el gehakte peterselie

Tip: braadworstjes door de stoofpot doen.



Middernachtssoep

<i>100 g doorregen spek</i>	in blokjes snijden
<i>3 el olie</i>	verhitten, de spekblokjes daarin bruin bakken
<i>6 uien</i>	zellen, snipperen, in het spekvet glazig fruiten
<i>1 paprika</i>	halveren, steel, zaden en zaadlijsten verwijderen, de paprika wassen, in stukjes snijden
<i>150 g zuurkool</i>	fijnhakken
<i>3/4 l vleesbouillon</i>	beide ingrediënten bij de ui doen, mee laten stoven
<i>5 teentjes knoflook</i>	erbij gieten, aan de kook brengen, ca 5 minuten laten koken
<i>1 kg vleestomaten</i>	zellen, fijnhakken
	even in kokend water leggen (niet laten koken), in koud water laten schrikken, de steelaanzetten
	eruit snijden, de tomaten in stukjes snijden, met de knoflook en
<i>1 laurierblaadje</i>	in de soep doen, aan de kook brengen, ca 5 minuten laten koken
<i>100 g tomatenpuree</i>	met
<i>1/8 l witte wijn</i>	erdoor roeren, de soep ca 5 minuten laten koken, het laurierblaadje verwijderen
	de soep met
<i>1/2 tl paprikapoeder</i>	
<i>zout</i>	
<i>tabasco</i>	op smaak brengen
<i>100 g doorregen spek</i>	in plakjes snijden, in een pan zonder vet knapperig bruin bakken
	de plakjes spek over de soep verdelen
<i>4 cl (4-5 el) tequila</i>	verhitten, over de soep gieten
<i>1 bekertje (150 g) zure room</i>	doorroeren, erbij geven.



Schapevleespilaf

<i>500 g schapevlees</i>	in stukjes snijden
<i>2 uien</i>	zellen, halveren, in stukjes snijden
<i>200 g selderij</i>	schoonmaken, wassen, kleinsnijden
<i>200 g tomaten</i>	even in kokend water leggen (niet laten koken), in koud water laten schrikken, ontvellen, de steelaan-zetten wegsnijden, de tomaten in stukken snijden
<i>1 groene paprika</i>	halveren, steel, zaden en zaadlijsten verwijderen, de paprika wassen, in reepjes snijden
<i>2 el boter</i>	verhitten, het vlees daarin bruin bakken, de groenten toevoegen, even laten meestoven,
<i>zout</i>	
<i>paprikapoeder</i>	
<i>1 uitgeperst teentje knoflook</i>	
<i>fijngewreven tijmblaadjes</i>	toevoegen
<i>¼ l water</i>	erbij gieten, aan de kook brengen, ca 20 minuten laten koken
<i>150 g langkorrelige rijst</i>	toevoegen, in 20-25 minuten gaar laten koken het gerecht met zout op smaak afmaken.

Maisschotel

(foto)

<i>500 g goeasvlees (half rund-, half varkensvlees)</i>	in ca 1,5 cm grote stukken snijden
<i>3 el boter</i>	verhitten, het vlees daarin goed aanbraden
<i>1 ui</i>	zellen, snipperen
<i>2 paprika's</i>	halveren, steel, zaden en zaadlijsten verwijderen, wassen, in fijne reepjes snijden
	ui en paprika bij het vlees doen, laten meesmoren, met

zout
peper
cayennepeper
 $\frac{3}{8}$ l water
250 g gare
erwten
300 g gare
maiskorrels

op smaak brengen
erbij gieten, in 1 uur en 15 minuten gaar stoven

beide ingrediënten bij het vlees doen, mee-
verwarmen
de maisschotel met zout en peper op smaak
afmaken, met

2 el gehakte
peterselie
Garnituur:

bestrooien.
geroosterd witbrood, kruidenboter.



Chili con carne

<i>500 g gedroogde bruine bonen koud water</i>	wassen, in 12-24 uur weken
<i>750 g uitgebeend rundvlees 3 el olie</i>	in stukjes snijden verhitten, het vlees in gedeelten aan alle kanten aanbraden, apart zetten
<i>4 middelgrote uien 4 teentjes knoflook 1 rode en 1 groene paprika</i>	zellen, in ringen snijden zellen, uitpersen
<i>2 el slaolie</i>	halveren, steel, zaden en zaadlijsten verwijderen, in stukjes snijden
<i>4 tomaten</i>	in het braadvet verhitten, de drie ingrediënten daarin stoven
<i>4-5 el tomatenpuree 1,5 l hete vleesbouillon 1-2 gedroogde Spaanse pepers</i>	even in kokend water leggen (niet laten koken), in koud water laten schrikken, ontvellen, de steelaan- zetten wegsnijden, de tomaten halveren, van zaadjes ontdoen, kleinsnijden, laten meestoven erdoor roeren, het vlees, de uitgelekte bonen en
<i>1-2 tl chilipoeder 3 tl paprikapoeder rozenpaprika zout peper</i>	toevoegen, aan de kook brengen
<i>Garnituur:</i>	van steel ontdoen, fijndrukken, in het gerecht doen, met
	kruiden en op smaak brengen, in 60-75 minuten gaar laten koken, met rozenpaprika scherp kruiden.
	bruinbrood.



**Stevige soepen
voor de winter**





Savooiekoolsoep

(6-8 personen - foto 62/63)

Ca 100 g witte

bonen

1/2 l water

500 g mager

doorregen spek

1 l water

wassen, in

12-24 uur weken

in

doen, aan de kook brengen, ca 1 uur koken, uit de bouillon nemen

van

1 savooiekool

(ca 1,5 kg)

de buitenste bladeren verwijderen, de kool in vieren delen, de stronk eruit snijden, de kool

wassen, in grove repen snijden

zellen, in ringen snijden

zellen, schoonmaken, uitpersen

3 uien

4 teentjes knoflook

2 worteltjes

2 peterseliewortels

beide ingrediënten schoonmaken, schrappen,

wassen, in plakken snijden

schoonmaken, wassen, in ringen snijden

2 preien

1 schenkel

(ca 500 g)

onder koud stromend water afspoelen, met de witte bonen en het weekvocht in de spekbouillon doen

erbij gieten, de klaargemaakte groenten toevoegen,

aan de kook brengen, ca 45 minuten laten koken

1 l water

2 tijmtakjes

2 majoraantakjes

2-3 peterselietakjes

2-3 selderijblaadjes

de kruiden afspoelen, met

in de soep doen

schillen, wassen, in blokjes snijden

enkele keren inprikken, met de blokjes aardappel in de soep doen, aan de kook brengen, nog 15-20

minuten laten koken

de schenkel, het spek en de worst uit de soep halen

het vlees van het bot halen, in stukjes snijden

2 laurierblaadjes

500 g bintjes

500 g knoflookworst

het spek in blokjes snijden, de worst in plakjes
snijden
vlees, spek en worst weer in de soep doen,
verwarmen, de soep met

zout
peper op smaak brengen.

Erwtensoep met ribbetjes

375 g erwten
1,5 l water
500 g gerookte
varkensribbetjes
250 g varkensvlees
(zonder bot)

wassen, in
12-24 uur weken

375 g aardappelen
soepgroente

met de erwten in het weekwater aan de kook
brengen, in ca 1 uur bijna gaar koken
schillen, wassen, in blokjes snijden
schoonmaken, wassen, kleinsnijden
beide ingrediënten in de soep doen

zout
peper
fijngewreven
lavasblaadjes

toevoegen, aan de kook brengen, in 20-30 minuten
gaar koken, met zout en peper op smaak brengen
het vlees kleinsnijden, weer in de soep doen,
even meeverwarmen.

Garnituur: volkorenbrood.

Boerensoep

(6-8 personen)

500 g rundvlees

500 g schapevlees

4-5 el olie

2 middelgrote

uien

3 teentjes knoflook

zout

peper

fijngewreven

tijmblaadjes

fijngewreven

basilicumblaadjes

2,5 l vleesbouillon

250 g aardappelen

250 g worteltjes

2-3 preien

300 g diepvries-

erwten

2 grove metworsten

150 g rauwe ham

gehakte

peterselie

Garnituur:

in stukjes snijden

verhitten, het vlees daarin aanbraden

beide ingrediënten pellen, snipperen, bij het vlees doen, laten meebakken, met

op smaak brengen

erbij gieten, aan de kook brengen, ca 30 minuten laten koken

schillen

schoonmaken, schrappen

beide ingrediënten wassen, in stukjes snijden

schoonmaken, wassen, in ringen snijden

de drie ingrediënten in de soep doen, aan de kook brengen, ca 20 minuten laten koken

toevoegen, aan de kook brengen, de soep in ca 10 minuten gaar laten koken

in plakken snijden

in reepjes snijden

beide ingrediënten in de soep doen, meeverwarmen

over de soep strooien.
bruinbrood.



Bonenschotel

<i>500 g casselerrib</i>	in stukjes snijden
<i>500 g aardappelen</i>	schillen, wassen, in blokjes snijden
<i>750 g gare witte bonen</i>	wassen, eventueel in water leggen, laten uitlekken
<i>3 el margarine</i>	verhitten, het vlees onder regelmatig omkeren
<i>2 uien</i>	lichtbruin bakken
	pellen, snipperen
	vlak voordat het vlees voldoende bruin is, de ui toevoegen, even mee laten bakken, met
<i>zout</i>	
<i>peper</i>	
<i>bonekruid</i>	op smaak brengen, aardappelblokjes, bonen en toevoegen, het gerecht in ca 1 uur gaar stoven,
<i>½ l water</i>	eventueel met zout op smaak afmaken,

Bonen-zuurkoolschotel

(foto)

<i>150 g witte bonen</i>	wassen, in
<i>½ l koud water</i>	12-24 uur weken, in het weekwater aan de kook brengen, ca 20 minuten laten koken
<i>600 g varkens- buikspek</i>	in stukjes snijden
<i>1 el varkensreuzel</i>	laten smelten, vlees daarin rondom aanbraden, de bonen met het kookvocht,
<i>750 g zuurkool</i>	toevoegen, met
<i>¼ l vleesbouillon</i>	
<i>zwarte peper</i>	op smaak brengen, aan de kook brengen, ca 25
<i>suiker</i>	minuten laten stoven
<i>2 preien</i>	schoonmaken
<i>200 g worteltjes</i>	schoonmaken, schrappen

beide ingrediënten wassen, in fijne reepjes snijden,
in de pan doen, in ca 15 minuten gaar stoven
de bonen-zuurkoolschotel met
op smaak brengen, met

zout
paprikapoeder
gefruite
uiringen

bestrooien en serveren.



Koolraapschotel

500 g varkensbuikspek

(zonder bot)

750 g koolraap

500 g aardappelen

in stukjes snijden

beide ingrediënten schillen, wassen, in reepjes snijden

3 el boter of

margarine

verhitten, het vlees onder regelmatig omkeren lichtbruin bakken

2 uien

zellen, snipperen, toevoegen, even meebakken, met

zout

peper

1/2 l water

op smaak brengen, koolraap, aardappelen en toevoegen, het gerecht in ca 1 uur gaar stoven, met zout, peper en

geraspte

nootmuskat

op smaak afmaken.

Borsjtsj

(ca 6 personen - in de snelkookpan - foto)

1 kg ribstukken

500 g mergpijpen

soepgroente

schoonmaken, wassen, met het vlees en de beenderen in een snelkookpan doen

1,5 l water met zout

erbij gieten, aan de kook brengen, afschuimen, de pan afsluiten, in ca 35 minuten gaar laten worden het vlees in stukjes snijden, de bouillon zeven

2 teentjes knoflook

250 g uien

750 g witte kool

(schoon gewicht)

zellen, uitpersen pellen, snipperen

in vieren delen, in reepjes snijden, wassen

*ca 430 g rode
bietjes*

(uit een pot)

*ca 400 g tomaten
(uit blik)*

*250 g aardappelen
2 paprika's*

*ca 70 g tomatenpuree
peper*

suiker

azijn

zure room

beide ingrediënten laten uitlekken, het vocht opvangen, de groenten kleinsnijden
schillen, wassen, in blokjes snijden
halveren, steel, zaden en zaadlijsten verwijderen,
de paprika's wassen, kleinsnijden
de ingrediënten met het tomatenvocht en
in de bouillon doen, met
op smaak brengen, de snelkookpan sluiten, in ca 7
minuten gaar laten worden
rode-bietennat en vlees toevoegen, meever-
warmen, het gerecht met peper,

op smaak brengen
er apart bij geven.



Pichelsteiner

<i>250 g schapevlees</i> (zonder bot)	
<i>250 g varkensvlees</i> (zonder bot)	
<i>250 g worteltjes</i>	in stukjes snijden schoonmaken, schrappen, wassen, in plakjes snijden
<i>375 g bloemige aardappelen</i>	schillen, wassen, in blokjes snijden
<i>250 g witte of savooiekool</i> (schoon gewicht)	wassen, kleinsnijden
<i>2-3 el boter of margarine</i>	laten smelten, het vlees daarin onder regelmatig omkeren lichtbruin bakken
<i>1 teentje knoflook</i>	zellen, uitpersen
<i>2 middelgrote uien</i>	zellen, halveren, in plakken snijden vlak voordat het vlees voldoende bruin is, knoflook en ui toevoegen, even meebakken, met
<i>zout</i>	
<i>versgemalen</i>	
<i>zwarte peper</i>	
<i>fijngewreven</i>	
<i>majoraanblaadjes</i>	
<i>fijngewreven</i>	
<i>lavasblaadjes</i>	op smaak brengen, de groenten, de aardappelen en
<i>1/2 l</i>	
<i>vleesbouillon</i>	toevoegen, het gerecht in ca 1 uur gaar laten koken, met
<i>gehakte</i>	
<i>peterselie</i>	bestrooien en serveren.
<i>Garnituur:</i>	roggebrood.



Witte-koolschotel

<i>500 g schapevlees</i>	in stukjes snijden
<i>1 kg witte kool</i> <i>(schoon gewicht)</i>	in vieren delen, stronk verwijderen, wassen, kleinsnijden
<i>2 uien</i>	pollen, halveren, in plakjes snijden
<i>1 teentje knoflook</i>	pollen, uitpersen
<i>2 el olie</i>	verhitten, het vlees daarin onder regelmatig omkeren lichtbruin bakken, de ingrediënten met toevoegen, met
<i>1/2 l water</i>	
<i>zout</i>	
<i>peper</i>	
<i>1/2 tl kummel</i>	op smaak brengen, ca 45 minuten laten stoven
<i>375 g aardappelen</i>	schillen, wassen, in blokjes snijden
<i>1 prei</i>	schoonmaken, in dikke ringen snijden, wassen, beide ingrediënten toevoegen, het gerecht in ca 30 minuten gaar laten stoven, met zout en peper op smaak afmaken.

Linzensoep met wild

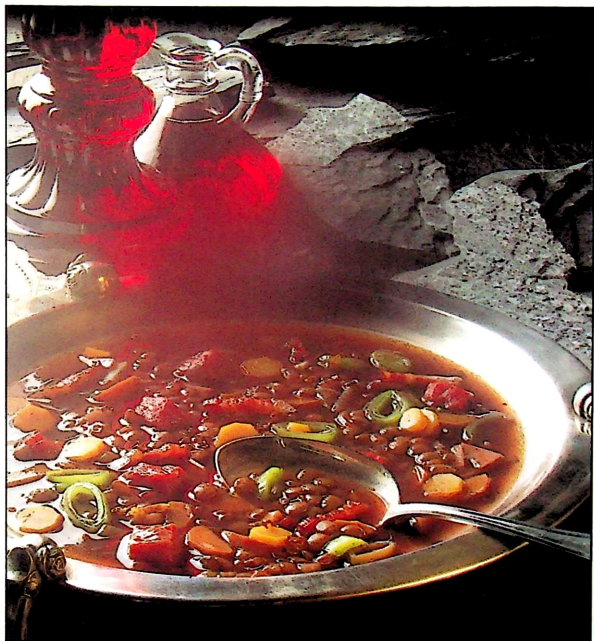
(foto)

<i>250 g linzen</i>	wassen, in
<i>3/4 l rode wijn</i>	12-24 uur weken
<i>soepgroente</i>	schoonmaken, wassen, laten uitlekken, kleinsnijden, in
<i>2 el gesmolten boter</i>	stoven, bij de linzen doen, de linzen met de rode wijn, de soepgroente en
<i>1/2 l vleesbouillon</i>	aan de kook brengen, ca 20 minuten op een matig vuur laten koken
<i>500 g vlees</i> <i>voor wildragout</i>	
<i>30 g doorregen spek</i>	in reepjes snijden, uitbakken
<i>1 ui</i>	pollen, snipperen, met het wild bij het spek doen, bakken, met

*zout
peper
1 laurierblaadje
2 pimentkorrels
2 peperkorrels*

op smaak brengen

toevoegen, aan de kook brengen, in ca 1 uur en 15
minuten gaar koken
het vlees in blokjes snijden, weer in de soep doen
de soep met zout en peper op smaak afmaken.



Goelasjsoep

250 g rundvlees
250 g ui en
3 teentjes knoflook

4 el olie

zout

peper

paprikapoeder

fijngewreven

majoraanblaadjes

gemalen kummel

1 el tomatenpuree

1 l vleesbouillon

200 g aardappelen

ca 2 el crème

fraîche

in stukjes snijden

beide ingrediënten pellen, snipperen
verhitten, het vlees daarin aanbraden, ui en
knoflook toevoegen, mee laten bakken, met

op smaak brengen

erdoor roeren

erbij gieten, aan de kook brengen, ca 45 minuten
laten koken

schillen, wassen, in blokjes snijden, in de soep doen
aan de kook brengen, in ca 30 minuten gaar koken,
naar wens

erdoor roeren

de soep met de kruiden op smaak afmaken.

Spruitjesstoofpot met ganzeborst

(foto)

750 g ganzeborst
(zonder bot)

1 el boter

$\frac{3}{4}$ l hete

vleesbouillon

verhitten, de ganzeborst daarin rondom
aanbraden
wat van

erbij gieten, het vlees daarin ca 35 minuten laten
stoven, eventueel nog wat bouillon toevoegen

500 g spruitjes

schoonmaken, wassen, de spruitjes aan de onderkant inkruisen

600 g loskokende
aardappelen

schillen, wassen, in blokjes snijden
spruitjes en aardappelen bij de ganzeborst doen,
rest van de bouillon erbij gieten
het gerecht met

zout

peper

geraspte nootmuskaat

op smaak brengen, in ca 25 minuten gaar laten
stoven

de ganzeborst in plakken snijden
pellen, snipperen

2 uien

2 el boter

2 el zure room

laten smelten, de ui daarin fruiten, met
door het gerecht roeren, eventueel met zout en
peper op smaak afmaken
de plakken vlees erop leggen

gehakte

peterselie

erover strooien.



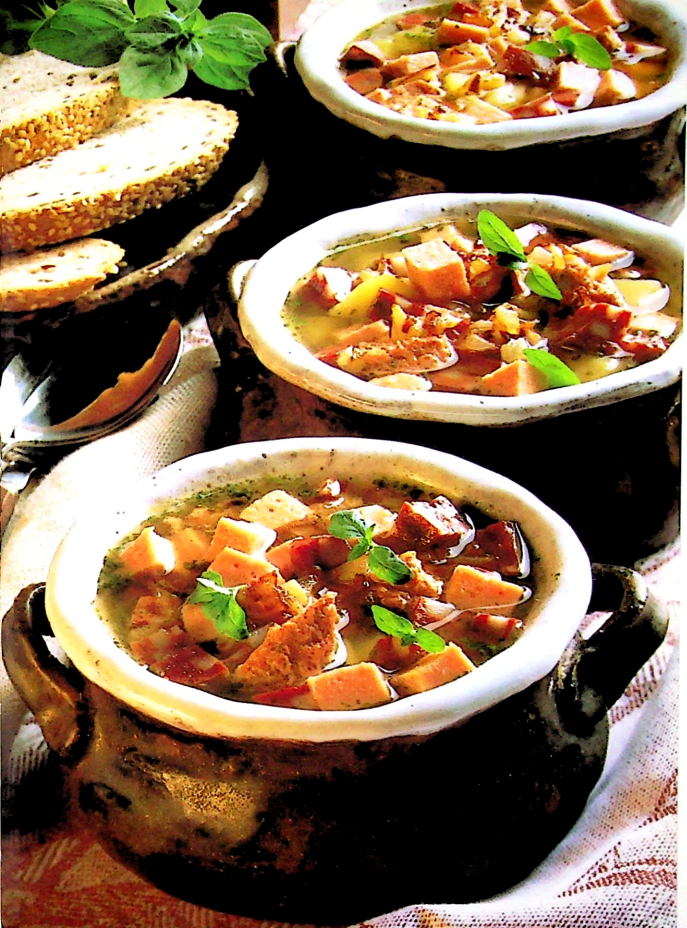
Hongaarse zuurkoolsoep

75 g doorregen spek	in blokjes snijden
40 g varkensreuzel	verhitten, de spekblokjes daarin uitbakken
2 uien	pellen, snipperen
2 teentjes knoflook	pellen, uitpersen
	beide ingrediënten in het spekvet bakken
750 g zuurkool	losplukken
1 l vleesbouillon	
½ tl kummel	
1 laurierblaadje	toevoegen, aan de kook brengen, ca 20 minuten
4 rookworsten	laten koken
400 g witte bonen (uit blik)	laten uitlekken
70 g tomatenpuree	toevoegen, met
zout	
peper	
paprikapoeder	op smaak brengen, aan de kook brengen, 5-10
	minuten koken
crème fraîche	voor het opdienen op de soep scheppen.

Zwabische worstsoep

(foto)

250 g aardappelen	schillen, wassen, in blokjes snijden, in
1 l kokende	
vleesbouillon	doen, met
peper	
fijngewreven	
majoraanblaadjes	op smaak brengen, aan de kook brengen, in 15-20
	minuten gaar laten koken
500 g verschillende	
worstsoorten	in kleine stukjes snijden, in de soep doen,
	meeverwarmen, met
strooiaroma	op smaak afmaken, met
gefruite uitjes	bestrooien en serveren.
Garnituur:	sesambrood.



Groenteschotel met macaroni

<i>500 g schenkel</i>	onder koud stromend water afspoelen, met
<i>4 peperkorrels</i>	
<i>4 pimentkorrels</i>	
<i>1 laurierblaadje</i>	in
<i>2 l water met zout</i>	doen, aan de kook brengen, afschuimen
<i>ca 500 g ribstuk</i>	toevoegen,
	aan de kook brengen, ca 75 minuten laten koken
<i>ca 500 g kippeborst</i>	in de
	bouillon doen, aan de kook brengen, nog 45
	minuten laten koken
	vlees en beenderen uit de bouillon halen, de
	bouillon zeven, het vlees ontdoen van bot en vel, in
	blokjes of reepjes snijden, warm houden
<i>500 g wortels</i>	schoonmaken, schrappen
<i>150 g selderij</i>	schillen
<i>500 g spruitjes</i>	schoonmaken, aan de onderkant inkruisen
	de drie ingrediënten wassen, laten uitlekken,
	wortel en selderij in blokjes snijden, met de
	spruitjes in de bouillon doen, aan de kook
	brengen, in 15-20 minuten gaar laten koken
<i>125 g elleboog-</i> <i>macaroni</i>	in
<i>1,5 l kokend water</i>	
<i>met zout</i>	doen, aan de kook brengen, af en toe roeren,
	in ca 15 minuten gaar koken, in een zeef doen,
	goed uit laten lekken, met het vlees in de soep
	doen, even meeverwarmen
	de groentesoep met
<i>zout</i>	
<i>peper</i>	op smaak brengen, met
<i>gehakte</i>	
<i>peterselie</i>	bestrooien.

Erwtensoep met pekervlees

(foto)

350 g erwten

wassen, in

2-2,5 l water

12-24 uur weken

750 g gepekeld

varkensvlees

erwten en pekervlees in het weekwater in 1,5 uur bijna gaar koken

500 g aardappelen

soepgroente

schillen, wassen, in blokjes snijden

schoonmaken, wassen, kleinsnijden

de ingrediënten bij de erwten doen, met

zout

peper

op smaak brengen, aan de kook brengen, in ca 30 minuten gaar koken

de soep met zout op smaak afmaken, met

gehakte

majoraanblaadjes

bestrooien

het vlees erbij geven of kleingesneden in de soep doen.



Witte-bonensoep

<i>250 g witte bonen</i>	wassen, in
<i>1,5 l water</i>	12-24 uur weken
<i>500 g casselerrib</i>	met de bonen in het weekwater aan de kook brengen, de bonen in ca 1 uur bijna zacht koken, het gare vlees eruit halen
<i>375 g aardappelen</i>	schillen, wassen, in blokjes snijden
<i>1 prei</i>	schoonmaken
<i>3 worteltjes</i>	schoonmaken, schrappen
<i>1 stuk knolselderij</i>	schillen
<i>2 uien</i>	de groenten wassen, kleinsnijden
<i>125 g rookworst</i>	pellen, snipperen, met de aardappelen, de groenten en
<i>zout</i>	bij de bonen doen, met
<i>peper</i>	op smaak brengen, aan de kook brengen, in ca 30 minuten gaar laten koken
<i>gehakte peterselie</i>	de soep met zout en peper op smaak afmaken, het klingesneden vlees toevoegen, even meeverwarmen
	over de soep strooien.

Pikante aardappelsoep

(foto)

<i>500 g aardappelen</i>	beide ingrediënten schillen, wassen, in blokjes snijden
<i>1 stuk knolselderij</i>	schillen, wassen, in ringen snijden
<i>1 prei</i>	pellen, snipperen
<i>1 ui</i>	
<i>100 g doorregen spek</i>	in blokjes snijden
<i>3 el olie</i>	verhitten, spek en ui daarin bakken, groenten en aardappelen toevoegen, mee laten stoven

1 l vleesbouillon

erbij gieten, aan de kook brengen, de soep in ca 20 minuten gaar laten koken

*2 paar
knoflookworstjes
3 augurken*

beide ingrediënten in plakjes snijden, in de soep doen, met

*zout
peper*

op smaak brengen.



Lotharingse stoofpot

(ca 10 personen - in de snelkookpan)

*Ca 1 kg gepekeld
varkensvlees* met

*375 g doorregen
spek*

1 laurierblaadje

3 pimentkorrels

1,5 l heet water

in een snelkookpan doen, aan de kook brengen, de pan sluiten

het vlees in ca 30 minuten gaar laten worden

375 g worteltjes

2-3 preien

schoonmaken, schrappen, wassen

schoonmaken, overlangs halveren, wassen

3 kleine koolrabi's

schillen, wassen, in vieren snijden, van

1 witte of savooieikool

(ca 1 kg)

de buitenste bladeren verwijderen, de kool in zes stukken snijden, de stronk verwijderen, de kool wassen

750 g aardappelen

schillen, wassen

de groenten met

3 verse worsten

(ca 375 g)

bij het vlees doen, met

zout

peper

op smaak brengen, aan de kook brengen, de snelkookpan sluiten, het gerecht in ca 5 minuten gaar laten worden

de groenten op een grote, voorverwarmde schotel leggen

de in plakken gesneden vlees en worst daar ook op leggen

de bouillon door een zeef gieten, met zout en

peper op smaak afmaken, erbij geven

vlees- en groenteschotel en bouillon met

2 el gehakte

peterselie

bestrooien.

Gortsoep met gedroogde pruimen

(foto)

250 g gedroogde

pruimen

1,25 l water

3 vleesbouillon-

blokjes

100 g parelgort

2 el boter

strooiaroma

zout

peper

suiker

1 eierdooier

2 el koud water

Garnituur:

wassen, in

12-24 uur weken, in het weekwater aan de kook brengen

erdoor roeren

toevoegen, aan de kook brengen, de soep in ca 1 uur gaar laten koken, naar wens met

op smaak brengen

met

loskloppen, door de soep roeren.

boerenbruin, boter.



Paprikaschotel

<i>1 kg witte kool</i>	Van de buitenste bladeren verwijderen, de kool in vieren delen, de stronk eruit snijden, de kool schaven, wassen, laten uitlekken
<i>3 uien</i>	pellen, snipperen
<i>200 g doorregen spek</i>	in blokjes snijden, uitbakken, de ui daarin fruiten
<i>2 el paprikapoeder</i>	erdoor roeren, de witte kool toevoegen, mee laten stoven
<i>1/2 l vleesbouillon</i>	erbij gieten
<i>100 g crème fraîche</i>	
<i>1 el tomatenpuree</i>	erdoor roeren, met
<i>zout</i>	
<i>peper</i>	op smaak brengen, aan de kook brengen, ca 25 minuten laten stoven
<i>500 g aardappelen</i>	schillen, wassen, in blokjes snijden, in de pan doen, in ca 20 minuten gaar laten stoven
	<i>voor de vleesballetjes</i>
<i>1 boterham</i>	
<i>(van de vorige dag)</i>	in koud water weken, uitknijpen
<i>1 ui</i>	pellen, snipperen
	beide ingrediënten goed met
<i>375 g rundergehakt</i>	
<i>1 ei</i>	goed vermengen, met
<i>zout</i>	
<i>peper</i>	
<i>paprikapoeder</i>	op smaak brengen, van het mengsel balletjes maken
<i>2 el boter</i>	laten smelten, de balletjes daarin rondom goudbruin bakken, in het gare gerecht doen
<i>2-3 el crème fraîche</i>	op de paprikaschotel scheppen
<i>2 el gehakte peterselie</i>	erover strooien.



Linzenschotel

<i>250 g linzen</i>	wassen
<i>500 g gerookte varkensribbetjes</i>	met de linzen in aan de kook brengen, in ca 1 uur bijna zacht laten koken
<i>1,5 l water</i>	
<i>375 g aardappelen</i>	schillen, wassen, in blokjes snijden
<i>250 g soepgroente</i>	schoonmaken, wassen, kleinsnijden
<i>2 uien</i>	zellen, halveren, in plakjes snijden
<i>125 g rookworst</i>	de vier ingrediënten bij de linzen doen, met
<i>zout</i>	
<i>peper</i>	
<i>azijn</i>	
<i>fijngewreven lavasblaadjes</i>	op smaak brengen, de soep in ca 30 minuten gaar laten koken, varkensvlees en metworst kleinsnijden en weer in de soep doen
<i>2 el gehakte peterselie</i>	over de soep strooien.

Irish stew

(in de snelkookpan - foto)

<i>1 kg savooie- of witte kool</i>	Van de buitenste bladeren verwijderen, de kool in vieren delen, de stronk eruit snijden, de kool in reepjes snijden, wassen, goed laten uitlekken zellen, snipperen
<i>3 uien</i>	schillen, wassen, in blokjes snijden
<i>250 g aardappelen</i>	schoonmaken, schrappen, wassen, in plakjes snijden
<i>2-3 worteltjes</i>	
<i>500 g schapevlees (zonder vet en bot)</i>	in stukjes snijden

2 el olie in de snelkookpan verhitten, de blokjes vlees
rondom aanbraden, de ui toevoegen, even mee
laten bakken
de groente, de aardappelen en
toevoegen, met

1/4 l water
zout
peper
kummel

op smaak brengen, de snelkookpan sluiten, het
gerecht in ca 15 minuten gaar laten worden, met
zout en peper op smaak afmaken.



Bonenschotel uit Baden

<i>500 g witte bonen</i>	wassen, in
<i>1,5 l water</i>	12-24 uur weken, in het weekwater met
<i>500 g doorregen spek</i> <i>(in dikke plakken)</i>	aan de kook brengen, ca 1,5 uur laten koken
<i>4 worteltjes</i>	schoonmaken, schrappen, wassen
<i>2 preien</i>	schillen, wassen
	beide ingrediënten in schijfjes snijden
<i>1 kg aardappelen</i>	schillen, wassen, in blokjes snijden
	groenten en aardappelen bij de bonen doen, aan de kook brengen, met
<i>zout</i>	
<i>peper</i>	op smaak brengen, in ca 30 minuten gaar koken
<i>2 uien</i>	zellen, snipperen
<i>2 el boter</i>	laten smelten, de ui daarin bakken
<i>3 el gehakte</i> <i>peterselie</i>	toevoegen, even mee laten stoven, door de bonenschotel roeren.

Gaisbergse stoofpot

(foto)

<i>500 g rundvlees</i>	met
<i>½ tl peperkorrels</i>	
<i>3 kruidnagelen</i>	in
<i>1 laurierblaadje</i>	
<i>1,5 l koud water</i>	doen, aan de kook brengen, afschuimen
<i>met zout</i>	schoonmaken, snipperen
<i>3 uien</i>	schoonmaken
<i>1 prei</i>	schillen
<i>1 stuk knolselderij</i>	
<i>2 wortels</i>	
<i>1 peterseliewortel</i>	beide ingrediënten schoonmaken, schrappen
	de groenten wassen, in blokjes snijden, met de ui
	na ca 30 minuten kooktijd in de bouillon doen, aan de kook brengen, ca 45 minuten laten koken

500 g aardappelen

400 g gare pasta

zout

peper

3 uien

*50 g boter of
margarine*

het vlees eruit halen, in blokjes snijden
de groenten er met een schuimspaan uit halen, met
de blokjes vlees warm houden
schillen, wassen, in blokjes snijden, in de bouillon
doen, aan de kook brengen, in ca 15 minuten gaar
laten koken
vlees en groenten weer in de bouillon doen
toevoegen, meeverwarmen
het gerecht met
op smaak brengen
pellen, in ringen snijden
laten smelten, de uiringen daarin bruin bakken,
over het gerecht verdelen.



Lijst van recepten, naar hoofdstuk

Recepten bij omslagfoto:	blz.
Groente-rundvleesschotel	7
Savooiekoollgerecht met lamsvlees	6
Verse voorjaarssoepen	8/9
Asperge-kervelsoep	22
Bouillabaisse	12
Chinese kippesoep	14
Doperwtensoepp met grote garnalen	18
Indonesische kippesoep	14
Kippesoep met rijst	11
Lamsvleesgerecht op z'n Bretons	16
Macaronischotel, Italiaanse	22
Meiknolletjesstoofpot	20
Mossel-rijstgerecht	16
pinaziesoep	20
Vaterkerssoep met forelballetjes	10
Lichte gerechten voor zomerse dagen	24/25
Bruine bonensoep	32
Koolrabischotel	36
Minestrone	26
Peultjesschotel	28
Preischotel met tomaten	32
Rijstschotel Bolognese	34
Romige bonensoep	34
Soep met aardappelrondjes	30
Soupe au pistou	27
Sperziebonenschotel	30
Tuinbonensoep	36
Vegetarische schotel	38
Zomerse soep	38
Kleurrijke najaarsgerechten	40/41
Aardappelsoep	54
Belgische rundvleesschotel	43
Bonte rijstschotel met vlees	48

Cantharellenstoofpot	52
Chili con carne	60
Chinese koolstoofpot	46
Kleurige stoofschotel	52
Knolraapstoofpot	44
Maisschotel	58
Middernachtssoep	56
Mosselsoep	42
Pompoenstoofschotel	48
Pot-au-feu	50
Rijnlandse soep	46
Schapevleespilaf	58
Westfaalse schotel	44
Wortelstoofpot	54

Stevige soepen voor de winter	62/63
Boerensoep	66
Bonenschotel	68
Bonenschotel uit Baden	90
Bonen-zuurkoolschotel	68
Borsjtj	70
Erwtensoepe met pekelvlees	81
Erwtensoepe met ribbetjes	65
Gaisbergse stoofpot	90
Goelasjsoep	76
Gortsoep met gedroogde pruimen	85
Groenteschotel met macaroni	80
Hongaarse zuurkoolsoep	78
Irish stew	88
Koolraapschotel	70
Linzenschotel	88
Linzensoepe met wild	74
Lotharingse stoofpot	84
Paprikaschotel	86
Pichelsteiner	72
Pikante aardappelsoep	82
Savooiekoolsoep	64
Spruitjesstoofpot met ganzeborst	76
Witte-bonensoep	82
Witte-koolschotel	74
Zwabische worstsoep	78

Lijst van recepten, alfabetisch gerangschikt

A	blz.
Aardappelsoep	54
Asperge-kervelsoep	22
B	
Belgische rundvleesschotel	43
Boerensoep	66
Bonenschotel	68
Bonenschotel uit Baden	90
Bonen-zuurkoolschotel	68
Bonte rijstschotel met vlees	48
Borsjtj	70
Bouillabaisse	12
Bruine bonensoep	32
C	
Cantharellenstoofpot	52
Chili con carne	60
Chinese kippesoep	14
Chinese koolstoofpot	46
D	
Doperwtensoen met grote garnalen	18
E	
Erwtensoen met pekelvlees	81
Erwtensoen met ribbetjes	65
G	
Gaisbergse stoofpot	90
Goelasjsoep	76
Gortsoep met gedroogde pruimen	85
Groente-rundvleesschotel	7
Groenteschotel met macaroni	80
H	
Hongaarse zuurkoolsoep	78

I	
Indonesische kippesoep	14
Irish stew	88
K	
Kippesoep met rijst	11
Kleurige stoofschotel	52
Knolraapstoofpot	44
Koolraapschotel	70
Koolrabischotel	36
L	
Lamsvleesgerecht op z'n Bretons	16
Linzenschotel	88
Linzensoep met wild	74
Lotharingse stoofpot	84
M	
Macaronischotel, Italiaanse	22
Maisschotel	58
Meiknolletjesstoofpot	20
Middernachtssoep	56
Minestrone	26
Mossel-rijstgerecht	16
Mosselsoep	42
P	
Paprikaschotel	86
Peultjesschotel	28
Pichelsteiner	72
Pikante aardappelsoep	82
Pompoenstoofschotel	48
Pot-au-feu	50
Preischotel met tomaten	32
R	
Rijnlandse soep	46
Rijtschotel Bolognese	34
Romige bonensoep	34

S	
Savooiekoolgerecht met lamsvlees	6
Savooiekoolsoep	64
Schapevleespilaf	58
Soep met aardappelrondjes	30
Soupe au pistou	27
Sperziebonenschotel	30
Spinaziesoep	20
Spruitjesstoofpot met ganzeborst	76
T	
Tuinbonensoep	36
V	
Vegetarische schotel	38
W	
Waterkerssoep met forelballetjes	10
Westfaalse schotel	44
Witte-bonensoep	82
Witte-koolschotel	74
Wortelstoofpot	54
Z	
Zomerse soep	38
Zwabische worstsoep	78

