



ce
ra

NOTEN krakken

WALNOOT
OLIE
Gemaakt door
een bende krakken

NOTEN
krakken
les CRAC
NOIX

HUILE DE
NOIX

Produit par
de vrais CRAC

ce
ra

Recepten

MET WALNOTEN EN WALNOOTOLIE



**400.000
VENNOTEN!**
SAMEN ZIJN WE
LUIDER, GROTER,
STERKER

In een Notendop

Beste lezer,
Beste Notenkraak,
Beste Cera-vennoot,

Wat als...

... we er nu eens echt in zouden slagen om van deze wereld een betere plek te maken? Met deze ambitie heeft Cera de Notenkraakken mee op de rails gezet.

Warme verbinders

Notenkraakken, dat zijn mensen die streven naar een samenleving waarin iedereen de beste versie van zichzelf kan zijn. Met de Notenkraakken-campagne slaan we samen met de coöperatie 37 graden een brug tussen zorg/sociale economie, creatie/communicatie en commerce. In de zorgsector en in de sociale ateliers zitten duizenden mensen van wie het talent te weinig wordt benut. Door een duurzaam, sociaal en mooi voedingsproduct zoals Notenkraakkenolie lokaal te produceren, zetten we veel radertjes in beweging.

Nootgeval

In 2020 gestart als een test, met 5.000 kilogram ingezamelde walnoten, zijn de Notenkraakken vandaag uitgegroeid tot een warme maatschappelijke actie in het hele land, met de vennoten van Cera in een voortrekkersrol. 30 ton walnoten hebben we ingezameld. Het resultaat van deze oogst heb je nu in handen.

Samen

400.000 Cera-vennoten, tienduizend notenrapers, duizenden kraakken met handige handen in de sociale ateliers, honderden begeleiders en tientallen vrijwilligers... en niet te vergeten: meer dan 100 enthousiaste Cera-vennoten die een recept voor hun favoriete gerecht met walnoten of walnootolie hebben ingezonden. Als we samenwerken, geraken we ver!

Lekker genieten!

De allerlekkerste, meest originele en smaakvolste recepten hebben we samen met een professionele jury in dit unieke Notenkraakken-receptenboek verzameld. Een bijzonder woord van dank aan alle bijdragers, de leden van de jury, onze fotograaf Karl, foodstyliste Els en culi-redactrice Barbara om alle recepten zo lekker in beeld te brengen! Nu is het aan jullie om hiermee aan de slag te gaan. Gebruik je fantasie en laat je verleiden om er een eigen draai aan te geven. Volg **#notenkraakken** op Facebook en Instagram en deel er gerust jouw eigen Notenkraakkenrecept.

We wensen jou veel lees-, kook- en proefplezier toe!

Het Notenkraakken-team

NB Chef **Wim Ballieu** (Balls & Glory) maakte een speciale Notenkraakkenversie van zijn signatuurgerecht met Luikse balletjes. (p.12)



JURYLEDEN

Wim Ballieu
Chef Balls & Glory

Koen Gelaes
Chef Hof te Rhode

Marcus van Paassen
Chef Lekker GEC

Stijn Jacobs
Chef sociaal atelier Intesa

Luc Smeets
Lid Ambitiestuurgroep
warme en zorgzame
buurten bij Cera

Gitt Smans
Fedasil

Raymond Junion
Lid van de Nationale
en een Regionale
Adviesraad bij Cera

Lonneke Jagersma
Content strateeg

Meer weten over de Notenkraakken? Surf naar www.cera.coop/nl/notenkraakken.

De Notenkrakken



Kim Hardy, medewerker 37 graden



Onze missie

Notenkrakken, dat zijn mensen die streven naar een samenleving waarin iedereen de beste versie van zichzelf kan zijn. Samen zorgen we ervoor dat mensen met een fysieke, psychische of sociale beperking in zorgateliers zinvol werk krijgen waar ze heel trots op zijn. En we creëren zo ook extra inkomsten voor de ateliers.

Het verzamelen van walnoten

Cera en de coöperatie 37 graden slaan de handen in elkaar om dankzij jouw noten te bouwen aan een warme samenleving. Beide coöperaties roepen iedereen op om massaal walnoten te verzamelen en in te leveren bij een van de meer dan 80 inzamelpunten in heel het land.

Samen doen waar je alleen te klein voor bent

Ben of ken je iemand met een walnotenboom? Verzamel walnoten uit je eigen tuin of moedig je burens, vrienden of familie aan om te gaan rapen en schenk de noten aan de zorgateliers.



“Keiplezant,
die walnoten
kraken!”

Laurent van
zorgatelier De Wroeter

De Notenkrakken



Ingrid van zorgatelier Intesa in Herk-de-Stad



Mieke van zorgatelier Intesa in Herk-de-Stad

De krakken van de sociale ateliers

Nadat de walnoten zijn verzameld en gedroogd, komen ze terecht bij zorgateliers in heel België. De krakken in de ateliers kraken de walnoten met veel plezier. Voor hen is dat een zinvolle tijdsbesteding, voor de ateliers genereert het nieuwe inkomsten. En het blijft niet bij noten alleen. Ook afgeleide producten zoals de keramieken schaaltes om de notenolie op te doen, worden door onze krakken gemaakt.



Jorian
Assjette-medewerker

“Assjette is als
thuiskomen
voor mij”

Jolijn,
Assjette-medewerker



*“Altijd lachen
wanneer we
noten kraken!”*

Thomas van
zorgatelier Zonneliëd

De Notenkraakken



Robin en Remco van zorgatelier Zonneliëd in Lennik



Leen en Rut van zorgatelier MarkSaam in Merksplas

Notenkraakkenolie, walnootolie uit jouw buurt

Onze olieperserij zorgt voor de finishing touch en maakt heerlijke walnootolie uit de gekraakte walnoten. De kraakken uit de zorgateliers verpakken de artisaanaal geperste notenolie met de grootste zorg. De walnootolie is nu klaar om gebruikt te worden in jouw keuken. Met de Notenkraakkenactie brengen we mensen samen. Verbinding staat centraal.

MET
PASSIE
GEMAAKT



De gerechten

De jury

Luikse balletjes met walnoten-witloofstoemp	12
Tiramisu met walnotenblondies	13
Aardpeersoep met walnootolie	14
Gebraden lamskoteletjes	15

Aperitiefhapje

Notenbrood - Notenbroodjes	16
Rode pesto met walnoten - Walnoot-daslookpesto	18
Walnotencrème met feta - Rodebietendip - Walnotentapenade met chili	20
Gerookte camembert met walnoten	22
Spruitjes uit de oven	✓ 23
Pikant notensoepje	24
Gegrilde asperges met walnootolie	✓ 25

Hoofdgerecht

Wraps met geitenkaas en walnoten	26
Salade van rode biet en appel met walnoten	27
Bloemkool uit de wok met walnoten	28
Gehaktballetjes met walnoten en granaatappelsaus	29
Ravioli met walnoten en spinazie	30
Orecchiette met witloof, venkel en een notenkorstje	31
Vis uit de oven met walnoten	32
Walnotenburgers	33

Zoet

Walnotenbavarois	34
Crumble met walnoten	35
Pompoentaart met walnoten	36
Zachte speculaas met walnoten	37
Homemade grannykoekjes	38
Walnotencake met rozijnen	39
Frangipanetaart met walnoten	40
Kaastaart met mandarijnen en noten	41
Biscuit met chocolademousse en walnoten	42
Bananencake met walnoten - Notencake met paardenbloemgelei	43
Walnotengranola	44
Walnotenpasta - Walnoten in honing	✓ 45

TIP uit de wereldkeuken: Auberginerolletjes ✓ 46

De meeste recepten zijn vegetarisch. De vegan recepten zijn aangeduid met ✓

De jury



VOOR DE BALLETTJES

800 g gekruid gemengd gehakt
2 sjalotten, fijngesnipperd
1 bosje krulpeterselie, fijngesnipperd
handvol walnoten, gehakt
2 eidooiers

VOOR DE SAUS

1 klont boter
2 uien, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
enkele takjes tijm
1 flesje bruin bier
3 eetlepels perenstroop
enkele jeneverbessen
enkele blaadjes laurier
200 ml runderbouillon
peper en zout

VOOR DE STOEMP

600 g bintjes, geschild, gespoeld
en in gelijke stukken gesneden
450 g volleggrondwitloof,
in stukken van 1,5 cm
1 klontje boter
sap van 1 citroen
50 g walnoten, gehakt
100 ml haverroom
peper van de molen en zout

VOOR DE AFWERKING

1 bosje Brusselse waterkers
een flinke scheut walnootolie



Scan de QR-code en
bekijk de kookvideo
van Wim Ballieu



Wim Ballieu
Chef Balls & Glory
Jurylid

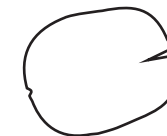
Luikse balletjes met walnoten-witloofstoemp

4 personen • 40 minuten

- 1 Maak de balletjes. Doe het gehakt in een mengkom. Voeg de sjalot, de peterselie en de walnoten toe. Doe er ook de eidooiers bij en meng goed. Rol balletjes van het mengsel van ongeveer 45 gram, ter grootte van een golfbal.
- 2 Smelt wat boter in een pan en bak de balletjes rondom bruin. Haal de balletjes uit de pan. Giet het vocht uit de pan. Doe de uien, de knoflook, de tijm en het bier in de pan. Laat de saus even inkoken. Voeg de perenstroop, de jeneverbessen, de laurierblaadjes en de runderbouillon toe en kruid met peper en zout. Doe de balletjes weer in de pan en laat alles zacht inkoken.
- 3 Maak de stoemp. Kook de aardappelen 15 minuten in gezouten water. Smelt wat boter in een steelpan en voeg het witloof en het citroensap toe. Stoof het witloof 2 à 3 minuten. Voeg 2 eetlepels water toe en laat het witloof 5 à 6 minuten zacht sudderen onder deksel. Kruid met peper en zout. Voeg de haverroom toe, breng het geheel aan de kook en laat zacht verder sudderen. Zorg wel dat het witloof knapperig blijft. Giet de aardappelen af en laat ze even uitdampen in de pan. Pureer ze en meng er het witloof onder. Meng er ook de walnoten onder.
- 4 Spoel de waterkers. Meng er flink wat walnootolie onder. Serveer de balletjes met de stoemp en werk die af met de waterkers.



Koen Gelaes
Chef Hof te Rhode
Jurylid



2 eieren

100 g poedersuiker
500 g mascarpone
200 ml notenlikeur of Amaretto
50 g griessuiker + enkele el voor de koffie
1 kop sterke koffie
1 handje notencrumble (verkruidelde noten)
cacaopoeder

VOOR DE WALNOTENBLONDIES

150 g boter
1 el plantaardige olie
scheutje vanille-extract
2 eieren
300 g rietsuiker
300 g zelfrijzende bloem
snuifje zout
110 g fijngemalen walnoten
80 g witte chocolade, in stukjes of callets

EN OOK

een ovenvaste schotel van 25 bij 17 cm

Tiramisu met walnotenblondies

4 personen • 20 minuten + 45 minuten in de oven

- 1 Maak de walnotenblondies. Verwarm de oven voor op 180°C. Smelt de boter in een kookpot of pan. Voeg de olie, het vanille-extract, de eieren en de rietsuiker toe aan de boter en meng goed. Voeg vervolgens de bloem, het snuifje zout, de noten en de witte chocolade toe. Meng goed. Beboter en bebloem de ovenschotel en stort er het beslag in. Bak de blondies 40 à 45 minuten in de oven. Laat de cake na het bakken even afkoelen en snij hem in stukjes.
- 2 Maak de tiramisu. Splits de eieren. Klop de eidooiers met de poedersuiker tot een witte massa. Voeg de mascarpone en de notenlikeur toe en klop verder op tot een glad geheel. Klop in een andere kom de eiwitten stijf samen met de griessuiker. Spatel het eiwit onder de rest van de vulling.
- 3 Stel de tiramisu samen. Laat de kop sterke koffie afkoelen en voeg enkele eetlepels suiker toe. Besprenkel de blondies met de koffie. Verdeel de vulling over de kommetjes, leg er wat blondiestukjes op en werk de kommetjes af met de notencrumble en het cacaopoeder.

Geen probleem als je niet alle blondies gebruikt. Je zult blij zijn dat je er nog wat over hebt om zo van te smullen.

De jury



Luc Smeets
Cera stuurgroep
Jurylid

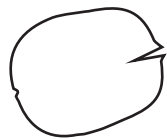


Jean-Philippe Watteyne
Chef The 1040



Aardpeersoep met walnootolie

4 personen • 15 minuten + 15 minuten stoven



- 2 plakjes Gandaham
- 1 grote ui, grof gesneden
- 1 teentje knoflook, grof gesneden
- 1 klontje boter
- 1 prei, het wit en lichtgroen, in stukjes
- 3 stengels witte selder (of 150 g knolselder), in stukjes
- 500 g aardpeer, geschild en in stukjes
- 5 vers gekraakte walnoten
- 1 l groentebouillon
- 2 el bieslooksnippers
- walnootolie
- peper en zout

- 1 Verwarm de oven voor op 120°C. Bak de plakjes Gandaham in 30 minuten krokant in de oven. Je kunt ze ook krokant bakken in de microgolfoven: leg de ham tussen twee blaadjes keukenpapier en verwarm ze 10 seconden op de hoogste stand.
- 2 Stoof de ui en de knoflook licht aan in wat boter in een kookpot. Voeg de prei, de selder en de aardpeer toe aan de kookpot. Voeg de noten en de groentebouillon toe. Laat 15 minuten koken tot de groenten gaar zijn. Mix de soep met de staafmixer of in de blender. Kruid ze flink met peper en zout.
- 3 Verdeel de soep over de kommetjes. Werk ze af met de verbrokkelde Gandaham en de bieslooksnippers. Besprenkel de soep met enkele druppels walnootolie.

Goed om te weten!
Aardpeer is een wat vergeten fijne groente, die makkelijk gekweekt kan worden. In de winter wordt ze vers geoogst en is ze op haar best.

Geen restjes!
In deze soep kun je makkelijk overschotjes van witte of bleke groenten verwerken.



- 12 lamskoteletjes
- 400 g boschampionns
- 120 g blauwe kaas
- 4 witloofstronken
- peper en zout
- walnootpitten
- 60 g boter
- 2 teentjes knoflook

- VOOR DE MAYONAISE
- 1 eidooier
 - 1 el mosterd
 - 1 dl zonnebloemolie
 - 0,5 dl walnootolie
 - 1 el wijnazijn

Gebraden lamskoteletjes

met witloofsalade met walnootolie-mayonaise, gebakken champignons, tuile van blauwe kaas

4 personen • 40 minuten

- 1 Kruid de koteletjes en schroei ze dicht in zeer hete olijfolie. Voeg een klontje boter en een geperst teentje knoflook toe aan het einde. Bak de boschampionns op dezelfde manier en zet even opzij.
- 2 Voor de mayonaise: Meng de eidooier en mosterd met een garde en voeg al kloppend geleidelijk de oliën toe. Als het mengsel dik is, breng je op smaak en voeg je de wijnazijn toe.
- 3 Snij het witloof in dunne stukjes (bewaars een paar hele rauwe blaadjes voor de garnering) en breng op smaak met de mayonaise.
- 4 Voor de tuiles: Leg plakjes blauwe kaas in een antiaanbakpan en verhit ze op een middelhoog vuur zonder vetstof. Zodra de tuiles gevormd en goudkleurig zijn, draai je ze om en bak je ze tot ze een gelijkmatige tuile vormen.
- 5 Garnituur: Schik de ribbetjes op het bord, maak kleine hoopjes witloof en garneer met de tuiles. Schik de rauwe witloofblaadjes en de champignons en voeg enkele walnootpitten toe.

Notenbrood uit de broodbakmachine

Laat de broodbakmachine het werk doen!

1 groot brood • 5 minuten + 4 uur in de machine

100 g gepelde walnoten
140 g waldkornbloem
320 g witte bloem
1 el lijnzaad
1 el zonnebloempitten
14 g gist
60 g suiker
12 g zout
15 ml walnootolie

- 1 Hak de walnoten fijn of grof, naar je eigen smaak. Meng de twee soorten bloem met de walnoten, het lijnzaad en de zonnebloempitten. Doe de gist in het bakblik van de broodbakmachine. Stort er het bloemmengsel op. Voeg nu de suiker en het zout toe. Maak aan één kant een kuiltje in het bloemmengsel en giet daar 300 milliliter water en de walnootolie in.
- 2 Plaats het bakblik in de broodbakmachine. Selecteer het juiste programma (4 uur) op de broodbakmachine en laat de machine het werk doen.
- 3 Haal het brood uit de broodbakmachine zodra die aangeeft dat het klaar is. Laat het brood afkoelen op een rooster.



Herminne Poppe

GEEN BROODBAKACHINE?

Meng dan de ingrediënten zoals hierboven. Kneed alles 15 à 20 minuten goed door en vorm het deeg tot een bal. Leg het in een kom, dek die af met een vochtige doek of vershoudfolie en laat het deeg op een warme tochtvrije plaats 1 uur rijzen. Vet een broodbakvorm of een ovenplaat in met olie. Duw de lucht uit het deeg, bol het opnieuw op tot een brood en leg het in de vorm of op de plaat. Dek het deeg af en laat het opnieuw 1 à 1,5 uur rijzen. Verwarm de oven voor op 220°C. Bak het brood ongeveer 25 minuten in de oven. Laat het afkoelen op een rooster.



30 g boter, op kamertemperatuur
42 g verse gist
200 ml lauw water
500 g bloem
25 g rietsuiker
10 g zout
25 g melkpoeder
1 ei
45 ml walnootolie
160 g gepelde walnoten
walnotenpulp of fijgehakte walnoten

- 1 Breng de boter op kamertemperatuur. Los de verse gist op in 200 milliliter lauw water. Doe de bloem met de rietsuiker, het zout en het melkpoeder in de kom van de keukenrobot. Meng er ook het ei onder.
- 2 Voeg de boter en de walnootolie toe aan de kom met de bloem en meng. Voeg het gistwater toe en kneed alles goed door elkaar. In de keukenrobot duurt dit 10 minuten, met de hand kneed je 15 minuten.
- 3 Hak de walnoten fijn en kneed ze goed door het deeg. Verdeel het

deeg in 16 gelijke delen. Bol elk deeltje mooi op en dop elk bolletje deeg in de walnotenpulp of de gehakte noten. Schik de bolletjes op een ingevette bakplaat, dek ze af met een keukenhanddoek en laat ze 30 minuten rijzen op een warme plaats.

- 4 Verwarm de oven voor op 200°C. Bak de broodjes 10 à 15 minuten in de oven. Laat ze afkoelen op een rooster.

Serveer ze als ontbijt of lunch, bij een kaasschotel, als tafelbroodje bij een diner...

Marijke Geerits



Notenbroodjes

Kleine broodjes bomvol smaak

16 kleine broodjes • 30 minuten + 30 minuten rijzen + 15 minuten in de oven

Rode pesto met walnoten

Een snelle altijd-goed-dip

4 personen • 5 minuten



50 g gepelde walnoten
250 g zongedroogde tomaatjes,
met de olie
2 teentjes knoflook
8 basilicumblaadjes
walnootolie
peper en zout

- 1 Hak de walnoten fijn.
- 2 Mix de zongedroogde tomaatjes fijn samen met de gepelde knoflook, de walnoten en de basilicumblaadjes.
- 3 Giet er geleidelijk de olie van de zongedroogde tomaatjes bij tot je een smeuijge pesto verkrijgt. Breng de pesto op smaak met enkele druppels walnootolie, peper en zout.

Lekker als saus bij je pasta, maar ook zo op een cracker of om te dippen met broodstengels en rauwkostgroenten.



Marleen Serlet



Serveertip

Maak een koude pastasalade met deze pesto en krokant gebakken spekjes, geroosterde walnoten en enkele fijngesnipperde basilicumblaadjes. Superlekker bij de BBQ of als koude lunchsalade.



Ingrid Van Der Krogt

Walnoot-daslookpesto

Een originele pesto met ingrediënten van bij ons

4 personen • 10 minuten



75 g gepelde walnoten
150 g daslook
50 g parmezaan, geraspt
1 teentje knoflook, geplet
halve biocitroen, geraspte schil + sap
60 ml olijfolie
walnootolie
peper en zout

- 1 Doe de walnoten, de daslook, de parmezaan en de knoflook in de blender. Mix fijn en giet er in een straaltje de olijfolie bij tot je een smeuijge pesto verkrijgt.
- 2 Breng de pesto op smaak met de geraspte citroenschil, het citroensap, enkele druppels walnootolie, peper en zout.

Lekker als saus bij je pasta, maar ook op een cracker of bij een croque-monsieur.

Wist je dat...

... je daslook eigenlijk niet in het wild mag plukken? Maar goed nieuws: als je daslook één keer in je tuin plant, komt die elk jaar in maart en april weelderiger terug. In mei komen er mooie witte bloempjes op de plant, die je kunt gebruiken om een salade mee af te werken.

Walnotencrème met feta

Een heerlijk smeugige dip

4 personen • 10 minuten + 1 à 2 uur rusten

- 1 Leg de feta eventueel 1 tot 2 uur in een bakje water om hem minder zout te maken. Laat de feta uitlekken en dep de kaas droog met keukenpapier.
- 2 Doe een derde van de walnoten, een derde van de feta, 3 eetlepels melk en 1 eetlepel walnootolie in een mengbeker en mix ze samen fijn met een (staaf)mixer.
- 3 Voeg geleidelijk de rest van de ingrediënten toe en mix het geheel tot een gladde crème. Breng de crème op smaak met het paprikapoeder en de cayennepeper en serveer met brood of crudités.

Lekker als spread op toast met plakjes komkommer of tomaat.



150 g gepelde walnoten
150 g feta
120 ml melk
2 el walnootolie
1 tl paprikapoeder
snuifje cayennepeper

Kidsproof

Zelfs de jongste eters smullen mee van deze dip. Let dan wel op met de cayennepeper.

Lutgarda Verboven

Rodebietendip met walnoten

Superdip in 5 minuten

4 personen • 5 minuten

- 1 Mix de rode bieten samen met de mascarpone tot een gladde crème. Breng de dip op smaak met walnootolie, peper en zout.
- 2 Hak de walnoten grof en roer ze onder de dip.

Lekker om te dippen met een cracker of rauwkostgroenten of als vegetarisch beleg op een geroosterde boterham.



5 rode bieten, kant-en-klaar voorgedroogd, of zelf poffen in de oven
150 g mascarpone
walnootolie
1 handje gepelde walnoten
peper en zout

Katrien Haeke

Feestelijk hapje

Smeer de crème op een lekkere (noten)cracker en garneer met geroosterde groene asperges.

Ook lekker

Voeg fijngehakte olijven toe aan deze tapenade voor een mediterrane toets.

Hilde Wierinck

Walnotentapenade met chili

Tapenade met een nootachtige twist

4 personen • 5 minuten

250 g gepelde walnoten
1 teentje knoflook, gepeld
1 rode chilipeper
walnootolie
peper en zout

- 1 Maal de walnoten samen met de knoflook en de chilipeper extra fijn in de cutter. Het moet bijna poeder zijn.
- 2 Giet er in een straaltje net zoveel walnootolie bij tot je een smeugige en smeerbare spread verkrijgt. Kruid met peper en zout.

Lekker om te dippen met krokante rauwkostgroenten, op een toastje met camembert of blauwe kaas en als een dip bij een kaasschotel.

Gerookte camembert met walnoten

Een BBQ-gerecht om mee uit te pakken

4 personen • 10 minuten + 25 minuten garen

1 ronde camembert (250 g)
1 handje gepelde walnoten
1 handje gewelde rozijnen
2 el bruine basterdsuiker
2 el honing
1 takje rozemarijn

EN OOK
BBQ met deksel
1 blokje rookhout, hickory
of kers



Pieter Vandermeulen

- 1 Verwarm de BBQ tot een temperatuur van 130°C. Haal de camembert uit de verpakking.
- 2 Hak de walnoten, maar zorg dat ze niet verkrumelen. Meng de walnoten met de gewelde rozijnen en de basterdsuiker.
- 3 Zet de camembert in een hittebestendige schaal en strooi er het walnoten-rozijnenmengsel over. Zorg dat de camembert bovenaan volledig bedekt is met het mengsel.
- 4 Leg het rookhout rechtstreeks op de brandende kolen van de BBQ zodra die de juiste temperatuur heeft bereikt. Wacht tot het rookhout begint te roken.
- 5 Plaats de camembert in de ovenschaal op het BBQ-rooster, maar zorg dat hij niet recht boven het vuur ligt. Je grilt de kaas indirect. Sluit het deksel van de BBQ.
- 6 Besprenkel de camembert na 10 minuten met de honing, sluit het deksel opnieuw en laat de camembert nog 10 à 15 minuten garen.
- 7 Check met een satéprikker of de camembert tot in de kern zacht is. Er blijft dan kaas aan de prikker kleven. Heb je graag een extra smeeuige kaas? Dan kun je ook wachten tot de bovenkant openbarst en de kaas eruit loopt. Haal de camembert van de BBQ, druppel er nog wat walnootolie over, werk af met het takje rozemarijn en serveer direct.

Geen BBQ?

Je kunt dit recept ook perfect in de oven klaarmaken. Verwarm de hete-luchtoven voor op 180°C, volg de stappen zoals hierboven beschreven en laat de camembert zo'n 15 à 20 minuten garen tot hij zacht is.

Jeanneke Vannoppen

Extra smaak

Garneer de spruitjes met gebakken spekblokjes. Dat zorgt voor een heerlijke zoute toets. Geef je er dan nog pommes parisiennes of aardappel-knolselderijpuree bij, dan heb je een volwaardig gerecht.

Spruitjes met walnoten uit de oven

Zo overtuig je iedereen om spruitjes te eten!

4 personen • 15 minuten + 25 minuten in de oven

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de spruitjes beetgaar en giet ze af.
- 2 Hak de walnoten grof. Meng de spruitjes met de ui, de knoflook en de walnoten. Kruid de groenten met peper en zout en besprenkel ze met walnootolie. Gaar ze nog zo'n 25 minuten in de oven.
- 3 Haal de spruitjes uit de oven. Werk ze af met balsamicocrème en serveer.

Lekker bij kip uit de oven of ander gebraad.

800 g spruitjes, gehalveerd
200 g gepelde walnoten
2 uien, gesnipperd
4 teentjes knoflook, gesnipperd
walnootolie
balsamicocrème
peper en zout

Pikant notensoepje

Een origineel soepje met pit

4 personen • 25 minuten

80 g gepelde walnoten
40 g boter
25 g bloem
750 ml vleesbouillon
250 ml melk
100 ml witte wijn
60 g fijngesneden gerookte ham
2 eidooiers
4 el room
walnootolie
worcestersaus
peper en zout
enkele plukjes kervel en peterselie, fijngesnipperd

- 1 Maal de walnoten fijn. Verhit de boter in een pot op het vuur en strooi er de helft van de noten en de bloem bij. Bak de noten al roerend in 2 minuten goudbruin.
- 2 Giet de bouillon en de melk in de pot en blijf roeren.
- 3 Voeg de witte wijn, de rest van de noten en de gerookte ham toe.
- 4 Meng de eidooiers met de room tot een liaison. Roer de liaison door de soep en laat de soep nog even zacht garen op een laag vuur. Breng de soep op smaak met enkele druppels walnootolie, wat worcestersaus, peper en zout.
- 5 Doe de soep in kommetjes of glaasjes, bestrooi ze met de kervel en de peterselie en serveer meteen.



Lieve Maes

Toptip!

Zijn de noten al wat droger en moeilijker te pellen? Kook ze eventjes in melk en je haalt de velletjes er zo af!



Zo veelzijdig!

Deze asperges zijn een feestelijk hapje of voorgerecht, maar zijn ook heerlijk bij een hoofdgerecht van lamskoteletjes of een stuk zalm en krieltjes.



Jan Steyaert

Gegrilde asperges met walnootolie

Een feestelijk voorgerechtje met de lekkerste groente van bij ons

4 personen • 15 minuten

8 witte of groene asperges
walnootolie naar smaak
4 sneetjes donker brood
peper en zout

- 1 Maak de asperges schoon. Snij de harde onderkanten weg en schil witte asperges grondig met een dunschiller of kaasschaaf.
- 2 Verhit een grillpan of gebruik de BBQ. Gril de asperges tot ze beginnen te kleuren. Draai ze om en gril ze op de andere kant.
- 3 Kruid de asperges met peper en zout en besprenkel ze met walnootolie.
- 4 Rooster de sneetjes brood. Serveer de asperges met het brood en geef er nog een extra kommetje walnootolie bij.

Wraps met geitenkaas en walnoten

Makkelijk vooraf!

4 personen • 10 minuten + minstens 4 uur in de koelkast

4 (groente)wraps
300 g geitenkaas, type Chavroux
1 el vloeibare honing
1 el tijm, fijngenhakt
2 el walnoten, fijngenhakt
walnootolie
8 plakken gerookte ham
peper en zout

- 1 Gebruik gewone of groentewraps. Bietenwraps vormen een mooie basis voor dit gerecht.
- 2 Meng de honing, de fijngenhakte tijm en de fijngenhakte walnoten onder de geitenkaas. Breng het mengsel op smaak met enkele druppels walnootolie, peper en een klein beetje zout. Gebruik niet te veel zout, want de ham is vaak al zout genoeg.
- 3 Besmeer de wraps met de geitenkaas, maar laat aan de rand 1 centimeter vrij. Leg op elke wrap 2 sneden ham. Rol de wraps strak op en rol ze dan in vershoudfolie. Leg ze minstens 4 uur in de koelkast, een hele nacht is nog beter. Snij ze in rolletjes van 1 à 1,5 centimeter en serveer.



Marina Poortmans

Lekkere lunch

Deze wrap is superlekker als lunch. Reken op één wrap per persoon en geef er een eenvoudige salade bij. Je kunt de ham eventueel weglaten en wat sla of spinazieblad in de wrap rollen.

Salade van rode biet en appel met walnoten

Een superfrisse salade

4 personen • 10 minuten

1 handje gepelde walnoten
2 rode bieten, voorgekookt, in blokjes
2 appels, geschild, in blokjes
4 el walnootolie
2 el appelazijn of witte balsamicoazijn
1 citroen, sap (optioneel)
1 el bresiliennootjes
peper en zout

- 1 Hak de walnoten fijn. Meng de biet met de appelblokjes en de walnoten en kruid met peper en zout.
- 2 Maak een vinaigrette van de walnootolie en de appelazijn. Kruid ze met peper en zout en voeg eventueel nog wat citroensap toe. Meng de dressing onder de salade. Werk de salade af met de bresiliennootjes.



Hilde Maertens

Bietjes zelf koken?

Dat kan natuurlijk ook! Kook ze in de schil. Zomerbietjes hebben 20 à 30 minuten nodig, voor winterbieten moet je minstens 1,5 uur rekenen. Prik erin met een mes om te zien of ze zacht en gaar zijn. Je kunt ze ook poffen in de oven: wikkel ze in de schil in aluminiumfolie en pof ze ongeveer 1 uur in een voorverwarmede oven van 200°C.

Bloemkool uit de wok met walnoten

Lekker veggie genieten

4 personen • 30 minuten

Bloemkool als bijgerecht

Niks zo veelzijdig als bloemkool. Je kunt er alle kanten mee op. Breng dit gerecht eventueel nog extra op smaak met wat kerriepoeder en cayennepeper. Serveer het als bijgerecht bij gegrilde kip of gebruik het als supersmaakmaker op een koude salade. Lekker met een hardgekookt eitje erbij.



- 1 bloemkool, in roosjes
- 1 grote ui, gesnipperd
- 1 el zonnebloemolie
- 3 sneden brood
- 1 el mosterd
- 1 bos fijne peterselie, gesnipperd
- 400 g gepelde walnoten
- 1 citroen, sap
- walnootolie

- 1 Blancheer de bloemkoolroosjes kort. Bewaar het blancheerwater. Roerbak de bloemkool en de ui in wat olie goudbruin en voeg vervolgens wat blancheerwater toe.
- 2 Smeer het brood in met de mosterd en snij het in kleine stukjes. Voeg het brood en de peterselie toe aan de wok. Wok alles 15 minuten. Het brood zorgt ervoor dat je een gebonden saus krijgt.
- 3 Hak de walnoten fijn. Doe de walnoten en het citroensap bij 50 milliliter water en voeg het mengsel bij de wok. Wok alles nog 10 minuten. Breng de bloemkool op smaak met enkele druppels walnootolie en geraspte citroenschil.

Lekker met een beetje mayonaise.



Alles in één ovenschaal

Bruineer een klein halfuur de gehaktballetjes samen met stukjes ui, knoflook en gember in een grote ovenschaal. Voelen de balletjes stevig aan en hebben ze een lekker kleurtje, voeg dan de overige ingrediënten toe. Laat het geheel nog een halfuur in de oven garen.



Wim Stockmans

Gehaktballetjes met walnoten en granaatappelsaus

Hartige balletjes met een zoetige saus

4 personen • 20 minuten + 1,5 uur sudderen

- 1 Verwarm de oven voor op 190°C. Doe het gehakt in de kom van de keukenrobot samen met de walnoten, de ui, de peterselie, het paneermeel en de walnootolie. Breng het op smaak met de komijn, peper en zout. Kneed het goed met de K-klopper of met je handen.
- 2 Maak je handen nat en vorm balletjes van het gehaktmengsel ter grootte van een golfbal. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en laat de balletjes 12 à 15 minuten bruinen in de oven.
- 3 Maak de saus. Fruit de ui, de knoflook en de gember in een grote brede steelpan met de plantaardige olie. Voeg de gemalen walnoten toe en bak ze 2 tot 3 minuten tot alles goudbruin is. Kruid met de peper en het zout.
- 4 Voeg 500 milliliter water toe en breng dat aan de kook. Doe er de gehaktballetjes in en laat het geheel 1 uur sudderen.
- 5 Voeg de honing en de granaatappelsiroop toe aan de pot en laat nog 30 minuten sudderen. Kruid eventueel nog met peper en zout. Bestrooi vlak voor het serveren met de verse granaatappelpitjes.

VOOR DE GEHAKTBALLETJES

- 1 kg rundergehakt
- 200 g walnoten, gemalen
- 1 ui, fijngesnipperd
- 25 g verse peterselie, gesnipperd
- 3 el paneermeel
- 2 el fijne walnootolie
- 1 tl komijn
- 1 tl zwarte peper
- snuifje zout

VOOR DE SAUS

- 1 ui, fijngesnipperd
- 4 teentjes knoflook, fijngesnipperd
- 1 el geraspte verse gember
- 300 g walnoten, gemalen
- 5 el honing
- 120 ml granaatappelsiroop
- 3 eetlepels plantaardige olie
- 1 tl zwarte peper
- snuifje zout
- verse granaatappelpitjes, voor de afwerking

Ravioli met walnoten en spinazie

Niets beter dan homemade pasta
4 personen • 50 minuten + rusten



VOOR DE PASTA
300 g tipo 00-bloem
300 g ei (4 à 5 eieren)

VOOR DE VULLING
300 g gewassen babyspinazie
50 g gepelde walnoten
1 handje zwarte olijven, ontpit
250 g buffelricotta
walnootolie
nootmuskaat, geraspt
peper en zout
olijfolie

VOOR DE SAUS
60 g boter
1 handje salieblaadjes
1 citroen, geraspte schil en sap
scheutje room
50 g geraspte pecorino of parmezaan



Ingrid Van Der Krogt

- 1 Maak het pastadeeg. Stort de bloem uit op het werkvlak, maak er een kuiltje in en breek daar de eieren in. Meng de eieren met een vork zorgvuldig onder de bloem. Kneed het deeg tot een egale massa en vorm het tot een bol. Dek het deeg af en laat het 30 minuten rusten.
- 2 Maak ondertussen de vulling. Laat de spinazie slinken in een pan met een beetje olijfolie. Hak de walnoten niet te fijn en snij de olijven in stukjes. Meng de olijven, de walnoten en de ricotta onder de spinazie en breng de vulling op smaak met enkele druppels walnootolie, nootmuskaat, peper en zout.
- 3 Rol het pastadeeg dun uit. Maak er mooie vellen van en snij ze in rondjes of rechthoekjes. Verdeel er hoopjes vulling op en vouw de ravioli goed dicht. Kook de ravioli beetgaar in flink gezouten water. Als ze komen bovendrijven, zijn ze gaar.
- 4 Smelt intussen de boter voor de saus, maar laat ze niet bruin worden. Voeg de salieblaadjes en de geraspte citroenschil toe. Hou nog wat citroenschil apart voor de afwerking. Laat de salieblaadjes knapperig worden. Voeg dan het citroensap toe en laat de saus even inkoken. Voeg de room toe en kruid de saus met peper en zout.
- 5 Haal de ravioli met een schuimspaan voorzichtig uit het kokende water en voeg ze samen met een beetje kookvocht bij de botersaus. Laat de saus nog even koken zodat ze bindt door het zetmeel uit het kookvocht. Werk de pasta af met de geraspte pecorino of parmezaan en de apart gehouden citroenschil.

Groentetip

De babyspinazie zou je kunnen vervangen door extra smaakvolle wilde spinazie of snijbiet. Zorg er wel voor dat je de groenten heel goed afspoelt. Er blijft weleens wat zand aan het blad hangen.

Orecchiette met witloof, venkel en een notenkorstje

Een pasta die barst van de groenten... en de noten
4 personen • 35 minuten + 30 minuten in de oven



2 venkelknollen, in heel dunne plakken + het loof voor de afwerking
3 stronkjes witloof, in reepjes
400 g orecchiette
40 g gepelde walnoten
40 g hazelnoten
100 g parmezaan, geraspt
200 ml zure room
walnootolie
olijfolie
peper en zout

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de venkelplakjes en de witloofreepjes in een ingevette ovenschaal, kruid ze met peper en zout en bak ze 20 minuten in de oven.
- 2 Kook de orecchiette beetgaar in gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af.

- 3 Hak de noten grof met een mes of in de blender. Meng er de geraspte parmezaan onder.
- 4 Neem de groenten uit de oven en meng er voorzichtig de zure room, de uitgelekte pasta en enkele druppels walnootolie onder. Strooi de notencrumble over de pasta en de groenten.
- 5 Zet de schotel nog 10 minuten in de oven tot die een mooi goudbruin korstje heeft. Werk de pasta af met het venkelloof en serveer.



Inge Verheyen



Meer of minder groenten?

Niet iedereen is fan van witloof. Je kunt de groenten weglaten uit het recept of vervangen door bijvoorbeeld in dunne ringen gesneden prei of blokjes courgette.

Vis uit de oven met walnoten

Vis uit de oven is altijd een goed idee!

4 personen • 15 minuten + 20 minuten in de oven



- 4 kabeljauwfilets (of andere dikke moten vis)
- 200 g gepelde walnoten
- 2 appels, type granny smith, in kleine stukjes
- enkele steeltjes bieslook, gesnipperd
- sap van 2 limoenen
- 4 tl tijmhoning
- peperkorrels
- walnootolie
- olijfolie

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C. Hak de walnoten grof. Meng de walnoten met de stukjes appel, de bieslook en het limoensap. Kneus de peperkorrels.
- 2 Leg de visfilets in een ingevette ovenschaal en smeer ze in met de honing en de peperkorrels. Verdeel het appel-notenmengsel over de visfilets. Bak de visfilets 20 minuten in de oven of tot ze gaar zijn.

Lekker met gekookte aardappelen met gezouten boter en peterselie of een smeuge puree.

Christiane Baeck

Lekker feestelijk

Dit is echt een gerechtje om mee uit te pakken. Bovendien is het helemaal niet moeilijk én snel klaar. Geef er bijvoorbeeld gestoomde lentegroenten bij.

Walnotenburgers

Helemaal vegetarisch, bomvol smaak en erg voedzaam

4 personen • 20 minuten + 1 uur rusten



- 300 g sushi- of risottorijst
- 1 groentebouillonblokje
- 125 g gepelde walnoten
- 1 kleine chilipeper, gesnipperd
- 1 ui, gesnipperd
- 2 eieren
- walnootolie
- kippenkruiden
- 2 handjes havervlokken
- olijfolie
- peper en zout

- 1 Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met het groentebouillonblokje.
- 2 Hak de noten fijn naar smaak. Stof de ui en de chilipeper aan in wat olijfolie.
- 3 Splits de eieren. Doe het eiwit in een kommetje. Meng de walnoten, de ui, de chilipeper en de eidooiers onder de nog warme rijst. Breng het mengsel op smaak met enkele druppels walnootolie, kippenkruiden,

peper en zout en kneed het goed door.

- 4 Vorm burgers van het mengsel. Haal de burgers eerst door het eiwit en nadien door de grofgemalen havervlokken. Laat de burgers minstens 1 uur rusten in de koelkast.

- 5 Bak de burgers in een pan met olijfolie goudbruin en gaar.

Lekker tussen een hamburgerbroodje met sla en tomaat, maar ook met uiensaus en puree.



Carl Deloddere

Sauce it up

Bij een burger hoort natuurlijk wel een sausje. Grijp niet gelijk naar mayonaise, veganaise en ketchup, maar maak iets lekkers met miso of tahin. Of smeer wat zelfgemaakte chutney op je broodje. Een pittige andalousesaus met harissa past hier ook héérlijk bij.

Walnotenbavarois

Zo smeugig, zo smaakvol

4 personen • 45 minuten + afkoelen



- 100 g gepelde walnoten
- 4 gelatineblaadjes
- 300 ml melk
- 1 el walnootolie
- 3 eidooiers
- 100 g suiker
- 4 sneetjes peperkoek
- 300 ml room
- 2 passievruchten



Regine Feryn

- 1 Hak de walnoten grof. Week de gelatineblaadjes in koud water. Doe 250 milliliter melk in een pannetje, voeg de walnootolie en de walnoten toe en breng het mengsel aan de kook.
- 2 Klop de eidooiers op met de suiker. Giet een beetje van de kokende melk bij het eiermengsel, roer door en schenk het al roerend bij de melk in het pannetje. Blijf roeren tot de custard gebonden is.
- 3 Haal de pan van het vuur. Knijp de gelatineblaadjes goed uit en laat ze al roerend oplossen in het ei-melkmengsel. Laat het mengsel afkoelen.
- 4 Klop de slagroom lobbige. Meng hem onder het afgekoelde ei-melkmengsel.
- 5 Wentel de plakjes peperkoek door de overgebleven 50 milliliter melk. Leg de peperkoek onderaan in mooie glaasjes en giet er de bavarois op. Voeg er nog wat passievrucht bij en laat de bavarois opstijven in de koelkast.

Lekker met een bolletje roomijs erbij.

Weetje

Bavarois is geen pudding, zoveel is zeker. Voor bavarois heb je niet alleen eieren nodig, maar je gebruikt ook gelatine of agaragar voor de binding in plaats van maizena of aardappelzetmeel. En het belangrijkste verschil is de luchtigheid van bavarois door de stijfgeslagen slagroom.

Crumble met walnoten

Zacht fruit met een heerlijke crunch

4 personen • 20 minuten + 30 minuten in de oven



- 3 appels, type reinette
- 4 stengels rabarber
- 100 g bloem
- 75 g boter
- 1 el walnootolie
- 75 g walnoten, gemalen
- 100 g havermout
- 100 g bruine suiker

EN OOK
ovenschaal

- 1 Snij de geschilde appels in kleine blokjes van 1 centimeter. Schil de rabarber en snij de stengels in kleine stukjes van 1 centimeter. Meng de appel met de rabarber en leg het fruit op de bodem van de ovenschaal.
- 2 Meng met je handen de bloem, de boter, de walnootolie, de walnoten, de havermout en de bruine suiker tot een kruimelig geheel. Verdeel de crumble over het fruit.
- 3 Bak de crumble 30 minuten in de oven. Haal hem uit de oven en serveer hem nog een beetje warm.

Lekker met een bolletje vanilleijs of een lepel verse kaas



Marnik Bruggeman

Ook lekker

Als er in het seizoen volop frambozen te verkrijgen zijn, vervang dan de rabarber door 200 gram frambozen. Dat maakt dit gebak een tikje zoeter. Je kunt voor dit dessert ook diepvriesfruit gebruiken.

Pompoentaart met walnoten

Gezond met veel smaak

8 personen • 15 minuten + 40 minuten in de oven

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C. Stoom de pompoenblokjes in 10 minuten gaar. Pureer ze met een vork. Meng de helft van de walnoten met 15 gram rietsuiker en hou het mengsel apart.
- 2 Klop het ei met de rest van de rietsuiker tot een schuimig mengsel. Voeg de olie, de bloem, het bakpoeder en de kaneel toe. Roer met een houten lepel tot een glad en homogeen beslag. Voeg er de sinaasappel, de appel, de geprakte pompoen, de rest van de gemalen walnoten en de rozijnen aan toe.
- 3 Olie de bakvorm in. Schep het beslag in de vorm. Strijk de bovenkant glad en strooi er het apart gehouden mengsel van noten en suiker over. Bak de taart 40 minuten in de oven.



300 g pompoenvrucht vlees, in blokjes
50 g walnoten, grof gemalen
65 g rietsuiker
1 ei
50 ml maisolie
75 g bloem
1 afgestreken tl bakpoeder
1/2 tl kaneel
1/2 sinaasappel, in blokjes
1/2 appel, in blokjes
50 g rozijnen

EN OOK
bakkvorm van 26 cm diameter



Linda Dejonghe

Zachte speculaas met walnoten

Een zalig zoete traktatie

Voor 40 koeken • 10 minuten + 1 nacht in de koelkast + 18 minuten in de oven

250 g boter of margarine, op kamertemperatuur
40 g kristalsuiker
100 g walnoten, gemalen
8 g bakpoeder
1 à 2 tl kaneel
1/2 tl gemalen kruidnagel
3 eieren
500 g donkerbruine kandijnsuiker
750 g bloem
40 walnoten



Benedicte Verstraete

- 1 Haal de margarine uit de koelkast en laat ze zacht worden. Zet ze eventueel 30 seconden in de microgolfoven als het snel moet gaan.
- 2 Doe de margarine in stukjes in een kom. Voeg de kristalsuiker, de gemalen walnoten, het bakpoeder, de kaneel, de kruidnagel, de eieren, 60 milliliter water, de bruine suiker en de bloem toe, in die volgorde. Meng tot een samenhangend deeg en maak er een bol van. Laat het deeg een nacht rusten op een koele, donkere plek.
- 3 Verwarm de volgende dag de oven voor op 170°C (heteluchtstand). Stort het deeg uit op een bebloemd werkvlak. Verdeel het deeg in bolletjes
- 4 Leg telkens ongeveer 12 bolletjes deeg op een met bakpapier beklede bakplaat. Duw de bolletjes plat tot ovale koekjes. Druk in elk koekje zachtjes een walnoot. Bak de koekjes 17 à 18 minuten in de oven.
- 5 Haal de koekjes uit de oven, ze zijn dan nog zacht. Laat ze afkoelen van ongeveer 40 gram. Meng er eventueel wat extra bloem door als het deeg te nat is en aan je handen blijft plakken.

Makkelijk!

Heb je speculaaskruiden in de voorraadkast staan? Dan kun je de kaneel en de kruidnagel vervangen door 2 theelepels speculaaskruiden.

Homemade grannykoekjes

Een gezond tussendoortje voor extra veel energie

15 koekjes • 30 minuten + 20 minuten in de oven



3 appels, in stukjes
1 el bakboter
120 g gepelde walnoten
3 eieren
200 g havermout
100 g gedroogde cranberry's of rozijnen
2 el bakpoeder
1 à 2 el kaneel, naar smaak
snuifje zout

EN OOK
15 papieren cupcakevormpjes
cupcakebakvorm

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C. Maak eerst de suikervrije appelmoes. Smelt de boter in een pan, voeg de stukjes appel en 2 eetlepels water toe en stook de appels tot moes.
- 2 Hak de walnoten fijn in de blender of met een mes. Klop de eieren los en voeg er de walnoten, de havermout, de appelmoes, het bakpoeder, de cranberry's, de kaneel en het zout aan toe. Meng tot een glad beslag.
- 3 Leg de papieren cupcakevormpjes in de bakvorm. Vul elk papiertje met behulp van een ijsschep volledig met het beslag. Dit beslag rijst niet.
- 4 Bak de koekjes 15 à 20 minuten in de oven. Haal de koekjes uit de oven en laat ze afkoelen op een rooster.



Lutgarde
Hooybergs

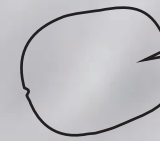
Bewaartip

Deze koekjes blijven zeker enkele dagen goed in een blikken doos of mooi gepresenteerd onder een glazen stolp. Je kunt ze zelfs invriezen!

Walnotencake met rozijnen

Weinig moeite, veel smaak

10 personen • 25 minuten + 5 minuten rusten + 1 uur in de oven



240 g gepelde walnoten
200 g boter
200 g rietsuiker
3 eieren
300 g bloem
16 g bakpoeder
2 tl kaneelpoeder
8 g vanillesuiker
snuifje zout
200 g rozijnen

EN OOK
cakevorm van 25 cm

- 1 Verwarm de oven voor op 165°C. Hak de noten.
- 2 Smelt de boter. Doe de boter in een kom, voeg de rietsuiker toe en doe er dan de eieren bij. Mix kort en krachtig.
- 3 Meng de gezeefde bloem met het bakpoeder, het kaneelpoeder, de vanillesuiker en het zout en roer dat bij het beslag. Meng er ook de rozijnen en de gehakte walnoten onder.
- 4 Stort het beslag in de ingevette en bebloemde cakevorm en laat de cake 5 minuten staan. Bak de cake dan 1 uur in de oven. Haal de cake uit de oven en laat hem afkoelen.

Lekker met een bolletje vanille-ijs.

Lutgarda
Verboven



Sven
Van Nimmen

Ook lekker

De walnotencake smaakt ook heerlijk met een scheutje rum! Voeg de rum, bij de walnoten en de walnootolie en meng alles samen onder het beslag. Giet het beslag in de ingevette en bebloemde cakevorm. Bak de cake in het midden van de oven.



Ann
Valcke

Frangipanetaart met walnoten

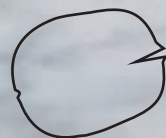
Een allemansfavoriet... met walnoten

10 personen • 25 minuten + 40 minuten in de oven

- 1 Verwarm de oven voor op 175°C. Haal de boter uit de koelkast en laat ze op kamertemperatuur komen.
- 2 Klop de boter romig met de suiker in een kom. Voeg de eieren toe en klop alles tot een luchtig mengsel.
- 3 Zeef de bloem samen met het bicarbonaat en meng er het walnotenmeel onder. Spatel het bloemmengsel onder het beslag. Voeg de geraspte citroenschil toe en meng.
- 4 Leg het vel bladerdeeg in de ingevette en bebloemde taartvorm. Snij het teveel aan deeg weg van de randen. Bestrijk de bodem met de abrikozenconfituur en giet het beslag in de taartvorm. Bak de taart 40 minuten in de oven.
- 5 Haal de taart uit de oven en laat ze afkoelen. Verwarm de extra abrikozenconfituur en strijk die over de taart zodat ze mooi glanst.

Liever licht?

Je kunt de suiker vervangen door 85 gram tagatesse voor een suikervrije versie van deze taart. Zorg dan ook voor suikervrije confituur!



120 g boter, op kamertemperatuur
3 kleine eieren
170 g suiker
60 g zelfrijzende bloem
1 tl bicarbonaat (baking soda)
150 g walnoten, gemalen (of walnotenmeel)
1 citroen, geraspte schil
1 vel bladerdeeg, kant-en-klaar
150 g abrikozenconfituur

EN OOK
ronde taartvorm van 24 cm diameter



Ank
Coppelmans

Kaastaart met mandarijnen en noten

○ zo fris!

10 personen • 30 minuten + 10 minuten in de oven + 2 uur afkoelen

- 1 Verwarm de oven voor op 175°C. Smelt de boter. Maal de walnoten in de blender zo fijn mogelijk. Voeg geleidelijk aan de gesmolten boter en 2 eetlepels poedersuiker toe. Verdeel het notenmengsel over de bodem van de ingevette bakvorm. Bak de taartbodem 10 minuten in de oven. Laat hem afkoelen.
- 2 Pers 4 eetlepels sap uit enkele mandarijnpartjes. Week de gelatineblaadjes in koud water. Meng 75 gram poedersuiker, het mandarijnsap en het snuffje kaneel onder de Griekse yoghurt.
- 3 Verwarm het citroensap. Knijp de gelatineblaadjes goed uit en los ze al roerend op in het citroensap. Meng het citroensap met de daarin opgeloste gelatine onder het yoghurtmengsel en zet de crème 10 minuten in de koelkast.
- 4 Klop de slagroom op met de vanillesuiker. Spatel de slagroom en 100 gram mandarijnpartjes voorzichtig onder het yoghurtmengsel. Schep de vulling op de taartbodem en zet de taart minstens 2 uur in de koelkast. Werk de taart af met de extra partjes mandarijn en de extra walnoten.

125 g boter
300 g gepelde walnoten
75 g + 2 el poedersuiker
250 g mandarijnen, in partjes
6 blaadjes gelatine
snuffje kaneel
500 ml Griekse yoghurt
2 el citroensap
200 ml slagroom
8 g vanillesuiker

EN OOK
springvorm van 24 cm diameter

Biscuit met chocolademousse en walnoten

Walnoten en chocolade... de perfecte combinatie

10 personen • 50 minuten + 25 minuten in de oven + enkele uren afkoelen en opstijven



133 g bakmix voor biscuit genoise
5 eieren
150 g gepelde walnoten
4 el suiker
90 g fondantchocolade
2 blaadjes gelatine

VOOR DE AFWERKING
walnoten
frambozen
rolfondant, optioneel

EN OOK
springvorm van
24 cm diameter

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C. Splits 2 eieren. Meng de eidooiers met 15 milliliter water onder de bakmix. Klop het eiwit stijf en spatel het onder het beslag. Giet het beslag in de beboterde en bebloemde springvorm. Bak de taart 20 à 25 minuten in de oven. Haal de taart uit de springvorm en laat afkoelen. Snij de bovenkant mooi recht af.
- 2 Hak de noten. Karamelliseer ze in een pannetje op het vuur met de suiker.
- 3 Week de gelatine in koud water.
- 4 Splits de overige 3 eieren. Meng de eidooiers met de suiker.
- 5 Smelt de chocolade au bain-marie. Knijp de gelatineblaadjes goed uit en los ze op in de warme chocolade.
- 6 Meng het eidooiermengsel onder de gesmolten chocolade. Klop het eiwit op en spatel het onder het chocolademengsel om een luchtige chocolademousse te verkrijgen.
- 7 Leg de biscuit terug in de taartvorm. Giet de helft chocolademousse op de bodem en verdeel er de gekaramelliseerde noten over. Giet de rest van de chocolademousse op de noten om mooie laagjes te creëren. Laat de taart enkele uren opstijven in de koelkast. Werk ze vlak voor het serveren af met frambozen, halve walnoten en eventueel figuurtjes van rolfondant.



Monique Schoonvaere

Zelf maken

Geen bakmix in huis? Een biscuit maak je makkelijk zelf. Klop 3 eieren met 100 gram suiker in de keukenrobot in 10 minuten tot een volumineus wit-schuimig mengsel. Spatel er voorzichtig 100 gram zelfrijzende bloem onder.



Jef Schoors

Extra fleurig

Geef de notencake een fleurige makeover! Geen bananen in huis? De notencake smaakt ook heerlijk met paardenbloemgelei. Spatel de noten en de paardenbloemgelei onder het beslag. Stort het beslag in de ingevette en bebloemde cakevorm. Bak de cake 35 à 40 minuten in de oven. Laat de cake even afkoelen in de vorm en haal hem er dan uit.

Laura Matthys



Bananencake met walnoten

Weinig moeite, veel smaak

8 personen • 10 minuten + 40 minuten in de oven

120 g boter op kamertemperatuur
120 g suiker
2 eieren
120 g zelfrijzende bloem
120 g volkorenmeel
3 bananen
50 g walnoten, gehakt
EN OOK
cakevorm van 30 cm

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C. Klop de boter met de suiker tot een romige massa. Voeg de eieren toe en meng tot een glad beslag. Meng er de zelfrijzende bloem en de volkorenbloem onder.
- 2 Schil de bananen en prak ze met een vork. Doe de bananen samen met de walnoten bij het beslag en meng ze eronder.
- 3 Beboter en bebloem de cakevorm. Giet het beslag in de vorm. Bak de cake 40 minuten in de oven.

Walnotengranola

Ideaal voor een gezond ontbijt

20 porties • 10 minuten + 40 minuten in de oven + afkoelen

- 1 Verwarm de oven voor op 150°C. Meng de havervlokken met de pompoenpitten, de pijnboompitten en de zonnebloempitten. Meng er de honing, de olijfolie en de walnootolie onder. Stort het geheel op een met bakpapier beklede bakplaat en spreid het goed uit. Bak het 20 minuten in de oven. Roer regelmatig om.
- 2 Haal de plaat uit de oven en meng er de amandelen, de walnoten en de andere noten onder. Zet de bakplaat opnieuw 20 minuten in de oven en roer regelmatig om. Pas op dat de granola niet verbrandt.
- 3 Haal de plaat uit de oven en meng er de abrikozen, de gedroogde vruchten, de rozijnen en de veenbessen onder. Laat de granola afkoelen en roer tijdens het afkoelen regelmatig om.



300 g havervlokken
50 g pompoenpitten
50 g pijnboompitten
50 g zonnebloempitten
3 el vloeibare honing
2 el olijfolie
1 el walnootolie
50 g gepelde amandelen, in stukjes
150 g gepelde walnoten, in stukjes
50 g andere noten
(hazelnoten, pecannoten ...)
50 g gedroogde abrikozen, in stukjes
50 g gemengde gedroogde vruchtjes
(ananas, perzik, appel, mango ...)
50 g rozijnen
50 g gedroogde veenbessen



Martine Martens

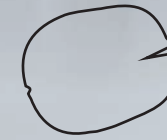
Ook lekker

Je kunt er ook een chocoladeversie van maken. Voeg cacao-poeder en kaneel of speculaaskruiden toe aan de havervlokken en vervang de vruchten door stukjes chocolade.

Walnotenpasta

Lekker op de boterham

250 g pasta • 10 minuten



200 g gepelde walnoten
3 el olijfolie
1 el walnootolie
3 el vloeibare honing
2 el ongezoet cacao-poeder
snuifje zout

- 1 Verwarm de ovengrill voor. Rooster de noten kort onder de grill.
- 2 Mix de noten vervolgens in de hakmolen of de blender tot een pasta.
- 3 Voeg de olijfolie, de walnootolie, de honing, het cacao-poeder en het zout toe. Mix opnieuw tot een smeùige pasta. Vind je de pasta nog te vast, dan kun je wat extra olie toevoegen.



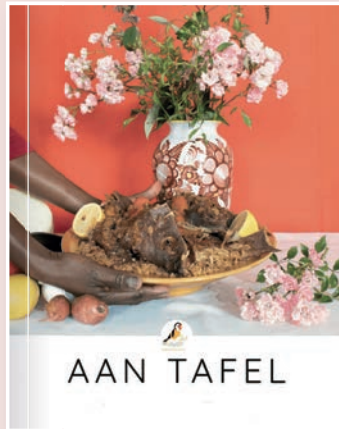
Leen Somers

Toptip!

Walnoten en honing zijn een topcombinatie. Wist je dat je walnoten in honing kunt bewaren? Pel de noten, doe ze in een glazen potje en giet er heerlijke lokale honing bij. Zo heb je altijd gepelde noten bij de hand als je bijvoorbeeld gebak met walnoten en honing wilt maken. Doe een strik of mooi lint rond het glazen potje en je hebt een leuk en makkelijk zelfgemaakt culinair cadeautje.

- Mia Buelens

Tip uit de wereldkeuken



'Aan tafel' is veel meer dan een kookboek! Het bundelt persoonlijke verhalen van de bewoners in het opvangcentrum voor asielzoekers van Fedasil in Brochem.

Met de steun van Cera

Cera leverde een financiële bijdrage voor de realisatie van de fototentoonstelling met portretten van de bewoners en hun lievelingsrecepten. Zo bouwen we mee aan een samenleving zonder drempels en warme en zorgzame buurten voor iedereen.

Wil jij ook steun van Cera voor een project? Ga naar www.cera.coop/nl/steunaanvragen

'Aan tafel' is te koop bij Standaard Boekhandel of via www.aantafelproject.be

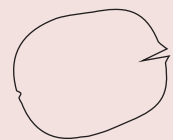


Beka (Georgië)
met zijn gerecht
uit 'Aan Tafel'

Nigvziani badrijani

Auberginerolletjes uit het receptenboek 'Aan tafel'

4 personen • 25 minuten



3 lange aubergines
zonnebloemolie
200 g gepelde walnoten
1/2 tl rodewijnazijn
1 tl korianderpoeder
enkele blaadjes kropsla
1/2 granaatappel, de pitjes
1 handje groene olijven
1/4 tl zout
snuffje zwarte peper

- 1 Spoel de aubergines en snij ze in de lengte in dunne plakken. Bak de aubergineplakken in een pan met wat zonnebloemolie aan beide kanten bruin. Haal ze uit de pan en laat ze afkoelen en uitlekken op keukenpapier.
- 2 Maal de walnoten fijn in de blender. Voeg eerst het zout en de rodewijnazijn toe aan de noten en doe er dan de zwarte peper en het korianderpoeder bij. Hou de notenmix vochtig met enkele scheutjes warm water, ongeveer 6 eetlepels in totaal.
- 3 Smeer de notenmix op de gebakken aubergineplakjes en rol de plakjes op. Leg de slablaadjes op een platte schaal of enkele borden en schik er de auberginerolletjes op. Werk de rolletjes af met de granaatappelpitjes en de olijven.

Smaakt dit naar meer?

Surf naar www.cera.coop/nl/notenkrakken om olie bij te bestellen of meer te weten over de Notenkrakken.



Colofon

Selectie recepten: Cera & Propaganda
Fotografie: Carl Bruninx, Koen Bauters, Michael Dehaspe, Steven Richardson, Inge Kinnet
Foodstyling: Els Van de Weghe
Culinaire redactie: Barbara De Coninck
Eindredactie: Hilde Devriese
Vertaling: Minth
Realisatie: www.propaganda.be
Verantwoordelijke uitgever: Hilde Talloen
Muntstraat 1 - 3000 Leuven
BTW BE 0403.581.960 - RPR Leuven



SAMEN HEBBEN
WE HET GOED
VOOR ELKAAR

*“Iemand
een nootje?”*

Remco van
zorgatelier Zonneliëd



Met 400.000 enthousiaste vennoten zijn we de strafste en warmste coöperatie van het land. Samen geraken we verder, beleven we meer en investeren we beter: in initiatieven die (het) goed doen en mensen verbinden, in projecten die opbrengen voor ons allemaal.

www.cera.coop