Greens that taste like friendship.

GRAANMARKT 13

52 WEKEN, 104 RECEPTEN, 1 CHEF:
SEPPE NOBELS

LANNOO

Dishes sharing the most intimate details.

GRAANMARKT 13

A white facade and an open door.

GRAANMARKT 13

He saw her. She saw him.

GRAANMARKT 13

Antwerp with wings.

GRAANMARKT 13

Everything money can't buy.

GRAANMARKT 13

Tomorrow is so far away.

GRAANMARKT 13

Life is uncertain, eat dessert first.

GRAANMARKT 13

The flavour of happiness.

GRAANMARKT 13

Wine is bottled poetry.

GRAANMARKT 13

There is more to a place than a name.

GRAANMARKT 13

At the end of a square with 13 trees counted twice

GRAANMARKT 13

Beautiful chaos.

GRAANMARKT 13

You don't know what you're missing until you find it here.

GRAANMARKT 13

Ordinary madness.

GRAANMARKT 13

Stay as long as you want.

GRAANMARKT 13

Greens
that taste like
friendship.

GRAANMARKT 13

52 WEKEN, 104 RECEPTEN, 1 CHEF:
SEPPE NOBELS

LANNOO











Over Seppe Nobels

Seppe Nobels heeft zowel in Franse sterrenrestaurants, Braziliaanse favela's als Russische paleizen gekookt. Hij leerde het vak in Hotelschool Ter Duinen, is de voorloper van de nieuwe Vlaamse culinaire wave die *urban farming* combineert met biologische terroirproducten, en is ook lid van het selecte clubje NorthSeaChefs.
Met de Flanders Kitchen Rebels, zowat 's lands nationale kookploeg, reist Seppe Nobels de hele wereld rond om de Vlaamse kookkunsten te promoten. Graanmarkt 13 wordt door Gault&Millau en Frank Fol dan ook als een van 's werelds beste 25 groente-restaurants beschouwd. *Greens that taste like friendship* is zijn tweede boek en serveert groentegerechten met pit, voorzien van wat rock-'n-roll en een vleugje rebellie.

Seppe Nobels over *Greens that taste like friendship*

'52 weken = 52 groenten. Want groenten op een inventieve, vernieuwende manier bereiden, is niet moeilijk. Soms heb je zelfs al aan een kwartiertje genoeg. Dat kan door technieken te gebruiken die je niet per se met groenten associeert, maar die hun smaken wel ten volle tot hun recht laten komen. Pekelen, roosteren, grillen, poffen, fermenteren of ze in een zoutkorst garen, met groenten kun je moeiteloos toveren.
Met dit boek wil ik inspireren en een bezielde ode brengen aan onze Vlaamse groente-weelde. **100** % vegetarisch, maar voor de liefhebbers makkelijk aan te vullen met verse Noordzeevis of een eerlijk stuk vlees. Verleg dus je culinaire grenzen, sla aan het experimenteren en deel je groentecreaties met je geliefden, vrienden en buren. Want alleen dan is je gerecht écht geslaagd.'







Seppe Nobels over zijn kookstijl

‘Ik ben geen vegetarische chef, maar groenten spelen wel de hoofdrol in mijn verhaal. Ik kook op het ritme van de seizoenen en ik houd het lokaal. Wat we zelf niet kweken, halen we vlakbij. Geen ingrediënten met **10.000** kilometer op de teller. Wel vis uit de Noordzee, vlees van bioboeren, groenten van onze eigen dakmoestuin en honing uit onze bijenkorven. We kiezen resoluut voor één menu. ’s Avonds bel ik met mijn leveranciers en geef ik mijn bestelling voor de volgende dag door. Een dag later is alles op en herbeginnen we. De groenteschalen zetten we in het midden van de tafel. Zo dwingen we onze gasten niet alleen om over groenten te praten, maar ook om te delen. Of hoe een eenvoudige groenteschaal de wereld een klein beetje beter kan maken.’

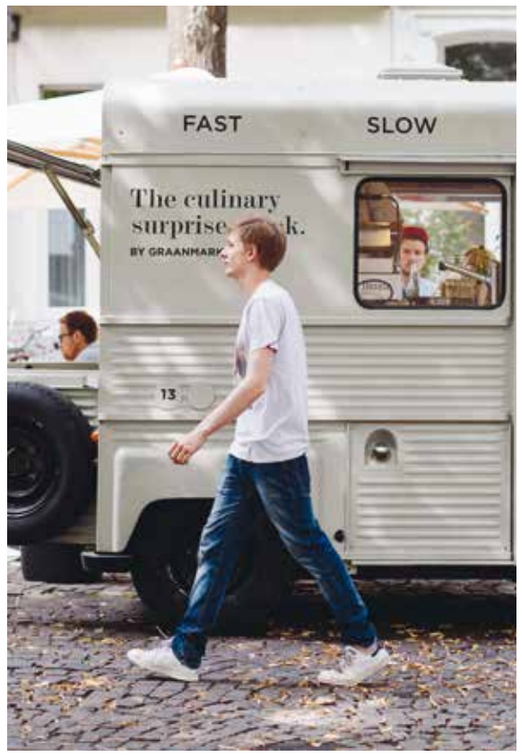
Seppe Nobels over Graanmarkt 13

‘Dit huis telt vele etages en vele kamers. Die lopen moeiteloos in elkaar over en vormen een sterk, harmonieus geheel. Van het uitgepuurde appartement op de bovenste verdieping over de grensverleggende mode tot de kelderetage waar ik mijn ding kan doen. Graanmarkt 13 grossiert in eenvoud en soberheid, en gaat terug naar de kern. Overbodige tierlantijnen hebben hier geen plaats, wat primeert is de essentie. Heldere lijnen, goed gemaakte eerlijke mode en doordachte seizoensgerechten. Graanmarkt 13 zet zijn deuren wijd open, deelt zijn schoonheid en wil zo zijn vele gasten inspireren. Kortom, een zeer bijzondere plek. En ik ben dan ook trots dat ik er deel van mag uitmaken.’






GRAANMARKT 13


FAST
SLOW
The culinary
13





52 weken, 104 recepten

WINTER

Pastinaak 17
Rode biet 21
Ui 24
Parijse champignon 29
Knolselder 33
Rode ui 37
Raap 41
Spruit 44
Gele biet 50
Waterkers 55
Hopscheut 58
Prei 237
Witloof 240

LENTE

IJspegel 65
Wortel 69
Raapsteel 72
Bloemkool 76
Lente-ui 81
Asperge 84
Meisavooi 88
Spitskool 92
Groene asperge 97
Lamsoor 103
Erwt 106
Girolle 110
Radijs 115

ZOMER

Snijboon 121
Knoflook 124
Prinsessenboon 130
Sla 135
Tuinboon 138
Paprika 143
Courgette 146
Tomaat 151
Broccoli 154
Komkommer 161
Aubergine 165
Andijvie 168
Mais 172

HERFST

Artisjok 180
Venkel 184
Koolrabi 188
Spinazie 193
Eekhoorntjesbrood 196
Selderij 201
Roodloof 205
Aardpeer 211
Pompoen 215
Sjalot 218
Schorseneer 223
Savooi 227
Rodekool 230

Basisrecepten

Groentebouillon 246 Knoflookolie 246 Mousselinesaus 247 Citrusvinaigrette 247
Notencrumble 248 Gepofte quinoa 248 Krokant roggebrood 249 Mosterdzaad 249
Gekonfijte tomaat 250 Opgelegde tomaten 250 Gastrique 251

Recepten



Pastinaak, gegrild & crème

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Gegrild:
2 pastinaken
een scheut biologische zonnebloemolie
enkele takken dille
4 tenen knoflook
4 cm gember
1 citroen

Crème:
2 pastinaken
2,5 dl melk
2,5 dl room
1 teen knoflook
peper uit de molen
zout

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Gegrild:
Schil de pastinaken en snijd ze in de lengte in vieren.

Besprenkel een metalen ovenschaal met olie en leg er de pastinaken in.

Haal de pluksels dille van de takken en houd apart. Leg de takken op de pastinaken. Kneus de knoflook en snijd de gember in stukken. Leg ze op de pastinaken. Pers de citroen uit over de groenten en leg de uitgeperste helften mee in de ovenschaal.

Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en zet 35 minuten in de voorverwarmde oven.

Crème:
Schil de pastinaken en snijd ze in plakken.
Breng de melk met de room aan de kook. Pel de knoflook. Kook de pastinaken en de knoflook gaar in het roommengsel.

Haal de pastinaken en de knoflook uit het kookvocht en mix in de blender. Voeg kookvocht toe tot het een mooie crème wordt. Breng op smaak met versgemalen peper en zout. Schep de pastinaakcrème eventueel in een spuitzak.

Afwerking:
Laat een grillpan goed heet worden en gril de pastinaakkwarten kort.

Werk de gegrilde pastinaken af met toefjes pastinaakcrème, dillepluksels en fijngesnipperde dille. Druppel er wat vocht uit de ovenschaal over.

Pastinaak is samen met kervel- en peterseliewortel de allerlekkerste winterwortel. Die twee laatste zijn moeilijker te krijgen, maar pastinaak vind je tegenwoordig echt overal. De wortels contrasteren vooral mooi met bittere groenten zoals witloof en andijvie.

Pastinaak, gepoft & hummus

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Hummus:
250 g gedroogde kikkererwten
2 pastinaken
1 liter groentebouillon (zie basisrecepten)
een mespunt komijnpoeder
peper uit de molen
zout
fleur de sel
za'atar
10 cl dederolie

Geroosterd:
2 pastinaken
10 cl dederolie
peper
zout
enkele takken rozemarijn
enkele blaadjes laurier
enkele takken tijm
2 steranijs
2 tenen knoflook

BEREIDING

Week de kikkererwten een nacht in water. Giet af.

Schil de pastinaken en snijd ze in stukken. Kook ze samen met de kikkererwten gaar in de groentebouillon. Doe de kikkererwten, de pastinaken, het komijnpoeder, versgemalen peper en zout in de blender. Mix fijn. Doe er wat van het kookvocht bij tot het een smeuïge hummus wordt en werk af met dederolie.

Verwarm de oven voor op 170 °C.

Schil de pastinaken om te roosteren en snijd ze in stukken. Leg ze in een metalen ovenschaal en giet er de olie over. Kruid met peper en zout. Leg er rozemarijn, laurier, tijm, steranijs en gekneusde knoflook op.

Laat de pastinaken 30 tot 40 minuten goudbruin en gaar worden in de voorverwarmde oven.

Veeg wat hummus op een bord. Leg er de gepofte pastinaken op en werk af met de olie uit de ovenschaal, fleur de sel en za'atar.

Hummus doet denken aan de zomer, maar deze versie met pastinaak bewijst dat het ook perfect in de winter kan. Het is het lievelingsgerecht van mijn vriendin Sharon, van wie ik zogoed als alles gedaan krijg wanneer ik het haar op een koude winteravond voorschotel.





Rode biet, in zoutkorst

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 grote rode bieten
500 g grof zeezout

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Was de bieten en dep ze droog.

Strooi 1 centimeter grof zeezout op de bodem van een ovenschaal. Leg de bieten op het zout en bedek ze helemaal met de rest van het zout.

Zet 1 uur en 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Haal de schaal uit de oven en laat het zout afkoelen tot het lauw is. Breek de korst door erop te tikken met een lepel en haal de bieten eruit.

Pel de bieten en snijd ze in stukken of serveer ze in hun geheel.

De bieten zien er heel bijzonder uit wanneer ze uit de zoutkorst komen. Als je ze bij een barbecue geeft, hoef je ze niet te pellen, maar serveer je de bieten in hun geheel op een bord met wat grof zeezout, zoals aardappelen in de schil.

Rode biet, in het zuur

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

12 jonge rode bieten
4 dl water
2 dl wittewijnazijn
200 g suiker
45 g zout
7 jeneverbessen
2 blaadjes laurier
1 steranijs
2 kruidnagels
biologische zonnebloemolie
fleur de sel
peper uit de molen

BEREIDING

Haal het loof van de jonge bieten, maar laat een stukje zitten. Laat de wortels ook zitten. Was de bieten goed schoon en snijd ze van loof naar wortel in tweeën.

Breng het water aan de kook met de azijn, de suiker, het zout, de jeneverbessen, de laurier, de steranijs en de kruidnagels.

Leg de bieten in de marinade en wacht tot de vloeistof weer kookt. Haal dan de kookpan van het vuur en laat de bieten afkoelen in het kookvocht.

Doe de bieten in glazen potten en giet er de marinade bij tot ze onderstaan. Je kunt ze gemakkelijk een paar weken bewaren.

Serveer de jonge bieten met een likje zonnebloemolie, een snuif fleur de sel en wat versgemalen peper.

Als kind at ik zelden rode biet, maar intussen ben ik die schade ruimschoots aan het inhalen. Deze rode bieten in het zuur bewaren minstens een week. Het loof van de jonge bieten kun je gebruiken in een salade.



Ui, in zoutkorst

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 zoete uien
500 g grof zeezout

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Haal eventueel de losse droge pel van de uien, maar pel ze verder niet.

Strooi 1 cm grof zeezout in een ovenschaal. Leg er de uien op en bedek ze met de rest van het zout.

Zet de uien 1 uur en 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Haal de schaal uit de oven en laat afkoelen tot het zout lauw is. Breek de korst door erop te tikken met een lepel en haal de uien eruit.

Snijd de uien in kwarten, maar zorg dat de wortels onderaan samenblijven, zodat ze niet uit elkaar vallen.

Verhit een braadpan en laat de ui karamelliseren. Voeg zeker geen vetstof toe.
De sappen uit de uien zorgen ervoor dat ze mooi goudbruin worden.

**Voor dit recept gebruik ik zoete uien uit de Franse Cevennen. Deze witte ui is de Rolls-Royce onder de uien en wordt op kleine schaal geteeld in een heet, droog klimaat.
De stenen muurtjes waartussen de uien groeien, houden de warmte van de zon 's nachts vast, waardoor de temperatuur minder schommelt. Dat maakt de ui milder en zoeter dan andere soorten.**



Ui, gegrild & compote

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

6 uien
3 lange Franse sjalotten
2 rode uien
biologische zonnebloemolie
enkele takken rozemarijn
50 g boter
1 eetlepel pikante Gentse mosterd
fleur de sel

BEREIDING

Verwijder de losse pel van de uien, sjalotten en rode uien en was ze, maar pel ze verder niet.

Snijd de sjalotten, uien en rode uien in dikke plakken van 1,5 tot 2 centimeter. Smeer ze in met een klein beetje olie.

Verhit een grillpan of breng de barbecue op temperatuur. Leg er de plakken gewone ui, sjalot en rode ui in en bedek met rozemarijn. Bak ongeveer **10** minuten tot de plakken zacht en gaar zijn.

Smelt de boter op een heel laag vuur en zorg dat er geen schuim ontstaat. Haal de pan van het vuur en laat rusten, zodat de wei naar de bodem zakt.

Neem de helft van de gegrilde, gewone uien en doe ze in de blender met de helft van de geklaarde boter en de mosterd. Mix tot compote.

Serveer de gegrilde uien met uiencompote en werk af met een snuifje fleur de sel en enkele druppels geklaarde boter.

Een ui die vers uit de grond komt, eet ik het liefst gewoon rauw. Of gegrild op de barbecue natuurlijk.





Parijse champignon, gepekeld

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

250 g Parijse champignons
5 cm gember
1 rode chilipeper
2 limoenblaadjes
1 stengel citroengras
50 g bruine suiker
1 dl water
1 dl sojasaus
10 cl rijstazijn
een paar szechuanpeperbolletjes

BEREIDING

Borstel de champignons schoon. Houd 3 of 4 mooie exemplaren apart voor de afwerking.

Schil en rasp de gember. Snijd de chilipeper in plakjes. Kreuk de limoenblaadjes en kneus het citroengras met het lemmet van een mes.

Doe de bruine suiker in een pan met 1 eetlepel van het water. Laat karamelliseren op het vuur en blus met de rest van het water, de sojasaus en de rijstazijn. Doe er de gember, de chilipeper, de limoenblaadjes en het citroengras bij en breng aan de kook.

Leg de champignons in de vloeistof en leg er een bord of ander gewicht op, zodat ze ondergedompeld blijven. Laat 2 minuten op een laag vuur doorkoken.

Snijd de rauwe champignons met een mandoline in heel fijne plakken.

Serveer de warme, gepekelde champignons met plakjes rauwe champignon. Strooi er eventueel nog wat verse chili over.

Ik gebruik een pekel van sojasaus, rijstazijn, limoen, citroengras en gember die de champignons een oosterse smaak geeft. Ze krijgen een fantastische kleur die mooi contrasteert met plakjes rauwe champignon.



Parijse champignon, puree & gebakken

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 kg Parijse champignons
1/4 knolselder
0,5 liter melk
0,5 liter room
1 teen knoflook
3 blaadjes laurier
peper uit de molen
zout
een klont boter
1 sjalot
4 eetlepels gepofte quinoa (zie basisrecepten)

BEREIDING

Maak de champignons schoon en verdeel ze in tweeën.

Schil de knolselder en snijd hem in stukken. Breng de melk met de room aan de kook en doe er de gekneusde knoflook en de laurier bij. Kook de knolselder in 10 minuten gaar. Voeg er de laatste 3 minuten 500 g champignons aan toe.

Haal de laurier en de knoflook uit het kookvocht. Doe de champignons en de knolselder in de blender en mix tot een gladde puree. In principe heb je geen kookvocht nodig. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Bak de rest van de champignons in de boter en kruid met versgemalen peper en zout.

Pel de sjalot en snijd hem in fijne ringen.

Serveer de gebakken champignons met toefjes puree en werk af met sjalotringen en gepofte quinoa.

Een keukenwet van Nobels: champignons mogen nooit zonder knoflook klaargemaakt worden.



Knolselder, puree & carpaccio

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 grote knolselder
4 dl melk
4 dl room
1 teen knoflook
2 blaadjes laurier
peper van de molen
zout
biologische hennepolie
groene matchathee in poeder

BEREIDING

Schrob de knolselder schoon en halveer hem. Snijd van ongeveer 1/4 van de knol flinterdunne plakken met een mandoline of snijmachine.

Schil de rest van de knolselder en snijd het vruchtvlees in stukken. Breng de melk met de room, de gepelde knoflook en de laurier aan de kook. Kook er de stukken knolselder in gaar.

Haal de knolselder uit het kookvocht en mix fijn in de blender. Voeg wat kookvocht toe als de puree te droog is. Breng op smaak met peper en zout. Laat afkoelen in de koelkast.

Smeer de knolselder uit op een bord en leg er de knolseldercarpaccio op. Werk af met enkele druppels hennepolie en strooi er een beetje matchatheepoeder over.

Matcha is een supergezonde groenetheesoort. De blaadjes worden een paar weken voor de pluk in de schaduw gehouden, zodat ze meer chlorofyl aanmaken. Dan worden ze tot een heel fijn poeder gemalen, waar een gezonde thee van getrokken wordt. Matcha van de eerste pluk smaakt eerder zoet, die van de latere pluk is kruidiger.

Knolselder, gestoofd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 jonge knollen knolselder
200 g boter
4 steranijs
6 kruidnagels
6 zwarte peperbollen
6 jeneverbessen
2 tenen knoflook
3 takken tijm
3 takken rozemarijn
3 takken dragon
fleur de sel
nootmuskaat

BEREIDING

Schrob de knollen knolselder schoon met een groenteborstel en snijd ze in achten.

Smelt de boter in een diepe sauteuse en voeg er de steranijs, de kruidnagels, de zwarte peperbollen, de jeneverbessen, de gekneusde knoflook, de tijm, de rozemarijn en de dragon aan toe.

Laat de stukken knolselder sudderen in de boter tot ze goudbruin en door en door gaar zijn.

Breng op smaak met fleur de sel en versgeraspte nootmuskaat.

Ik vind heel veel groenten lekkerder als ze in de schil klaargemaakt worden. De schil heeft een andere structuur dan de binnenkant en smaakt anders. Uiteraard moet je wel goed schrobben met een groenteborstel, zodat er geen zand tussen je tanden knarst.





Rode ui, in rode wijn & cassis

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 rode uien
4 dl rode wijn
5 cl rodewijnazijn
5 cl cassis*
2 blaadjes laurier
6 kruidnagels
1 teen knoflook

BEREIDING

Haal de droge, losse pel van de uien, maar pel ze verder niet. Snijd ongeveer 2 centimeter van de top, zodat het kookvocht goed in de ui kan trekken. De wortels laat je zitten, zodat de uien niet uit elkaar vallen.

Leg de uien in een kookpot met de snijkant naar beneden en giet er de rode wijn, rodewijnazijn en cassis bij. De uien moeten onderstaan. Voeg er de laurier, de kruidnagels en de gekneusde knoflook aan toe.

Breng aan de kook. Zet het vuur heel laag en laat de uien op een zacht vuur garen. Controleer de gaarheid met een scherp mesje.

Haal de uien uit het vocht en snijd ze in kwarten. Lauw zijn ze het lekkerst.

De vacuümmanier
Breng de wijn aan de kook, zodat de alcohol verdampt. Doe alle ingrediënten in een vacuümzak en laat 5 uur op 80 °C garen.

Als je het materiaal in huis hebt om gerechten vacuüm te garen, raad ik je aan om het zo te doen. De rode uien krijgen dan nog een diepere smaak.
Het lukt natuurlijk ook met een gewoon fornuis, waarop je de uien laat garen in een kookpan.
***Met cassis bedoel ik wel degelijk de 'grenadine' en niet de alcohol.**

Rode ui, gekonfijt

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

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

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Haal de losse pel van de uien, maar pel ze verder niet. Snijd een kruis van de bovenkant tot in de helft van de uien. Vul het kruis op met de rozemarijn, de tijm, het bonenkruid en de gekneusde knoflook.

Leg een flinke laag grof zeezout in een ovenschaal en zet er de uien op. Giet er de geklaarde boter over en gaar 40 minuten in de voorverwarmde oven. Controleer door er met een satéstok in te prikken. De uien moeten helemaal gaar zijn.

Verwijder de buitenste 1 of 2 taaie lagen van de uien en werk af met versgemalen peper en fleur de sel.

Rode uien zijn zoeter en milder dan andere soorten en daarom eet ik ze graag rauw. Maar het is ook plezierig om er eens wat anders mee te doen.





Raap, gekaramelliseerd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

6 jonge rapen
1 rode ui
een klontje hoeveboter
2 eetlepels rodewijnazijn
1 bussel raapstelen (of het loof van de rapen)
1 eetlepel stadshoning

BEREIDING

Schrob de rapen schoon, maar schil ze niet. Snijd ze in vieren en blancheer ze 2 minuten in gezouten water. Leg ze meteen in ijswater om af te koelen.

Was de raapstelen of het loof.

Pel en halveer de ui. Snijd de ene helft in halvemaantjes en de andere helft in fijne ringen.

Stoof de ui in hoeveboter en doe er de rapen bij. Blus met de rodewijnazijn en laat alle vocht verdampen. Voeg de stadshoning toe en laat de rapen karamelliseren.

Doe er het loof of de raapstelen bij en roer één keer snel om. Haal de pan van het vuur en strooi er de uiringen over.

Supersimpel. Superlekker. Zit er mooi loof aan de rapen? Gooi het niet weg, maar gebruik het in plaats van de raapstelen.



Raap, luchtige saus

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Voor de saus:
2 bussels rapen met loof
1 eetlepel mosterd
6 eetlepels verse volle roomkaas
1 eetlepel wittewijnazijn
peper
zout

Voor de afwerking:
4 rapen
een snuif za'atar
een handvol mosterdblad (of een ander pittig kruid)

BEREIDING

Saus:
Was de rapen en het loof, maar schil ze niet. Doe alles in de sapcentrifuge.

Laat het sap tot 3/4 inkoken. Monteer de saus met mosterd en verse roomkaas. Voeg op het einde de wittewijnazijn toe. Breng op smaak met peper en zout.

Afwerking:
Was de rapen, maar schil ze niet. Snijd ze in kwarten en stoom ze in een paar minuten beetgaar.

Schuim de rapensaus op met een elektrische staafmixer. Serveer de gestoomde rapen met de saus en werk af met een snuif za'atar en wat mosterdblad.

Voor dit recept gebruik ik het liefst de verse volle roomkaas van De Polder. Ben je in Italië op vakantie en heb je toevallig dit boek bij de hand? Gebruik dan mascarpone.

Spruit, salade

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 kg spruiten
zout
4 sjalotten
1 eetlepel hoeveboter
1 dl rode wijn
2 eetlepels rodewijnazijn
6 takken tijm
1/2 dl biologische zonnebloemolie of dederolie
fleur de sel
peper uit de molen

BEREIDING

Verwijder de lelijke buitenste blaadjes van de spruiten. Haal er dan de grootste groene blaadjes af.

Breng water met een beetje zout aan de kook en blancheer de blaadjes 1 minuut. Doe ze meteen in ijswater.

Giet de spruitenblaadjes af en laat uitlekken.

Pel en snipper de sjalotten heel fijn. Stoof ze in de boter en blus met de rode wijn en de wijnazijn. Leg de tijm in de pan en laat inkoken tot ze bijna droog is.

Giet er de olie bij en lepel de lauwe vinaigrette over de spruitenblaadjes. Werk af met fleur de sel en versgemalen peper.

Voor deze salade gebruik je alleen de buitenste groene blaadjes van de spruiten. De rest van de spruit kun je prima gebruiken in het gerecht op de volgende pagina of in een puree of stoemp.
Het is wat werk, al die spruitenblaadjes, maar met de lauwe vinaigrette is het ongelofelijk lekker.





Spruit, gestoofd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

125 g mungbonen
4 sjalotten
hoeveboter
1 teen knoflook
2,5 dl groentebouillon
500 g spruiten
125 g spruitentoppen
peper
zout
nootmuskaat

BEREIDING

Week de mungbonen 4 uur in water. Spoel en laat uitlekken.

Pel en snipper 1 sjalot en stoof hem in 1 eetlepel boter. Voeg er de mungbonen en de gekneusde knoflook aan toe. Stoof tot de bonen 'knisperen'. Bevochtig met de groentebouillon tot de mungbonen 'dubbel onderstaan'. Laat 14 minuten garen.

Maak de spruiten schoon. Snijd een kruisje in de achterkant zodat ze tot in de kern garen. Spoel de spruitentoppen.

Breng water met wat zout aan de kook. Blancheer de spruiten 3 minuten en de spruitentoppen 1 minuut. Doe ze meteen in ijswater.

Pel de resterende sjalotten en snijd ze in ringen.

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

Serveer de mungbonen met spruiten, spruitentoppen en gestoofde en rauwe sjalot.

Spruitentoppen, spruitkool of bloesems van spruiten zijn sinds kort in de winkel verkrijgbaar. Ze hebben niet het doffe of muffe dat sommige mensen zo tegensteekt aan spruiten. De toppen kun je koken of stomen, maar zorg er wel voor dat ze knapperig blijven. Dat geldt trouwens ook voor spruitjes. Kook ze zeker niet tot moes, maar zorg dat ze nog wat krokant zijn als je ze eet. Wedden dat je spruiten dan ook spruiten eten?





Gele biet, gekookt in rodebietensap

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

6 gele bieten
8 rode bieten
2 eetlepels rodewijnazijn
een scheut biologische zonnebloemolie
fleur de sel

BEREIDING

Was de gele bieten en schil ze met een dunschiller.

Schil de rode bieten en pers ze in de sapcentrifuge. Kook de gele bieten 30 minuten in het rodebietensap met de rodewijnazijn.

Snijd de bieten in stukken. Sprenkel er wat olie over en kruid met een snuif fleur de sel.

Een ode aan mijn geboortestad Mechelen, mijn voorouders en alle supporters van Malinois.



Gele biet, rauw

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

3 gele bieten
100 g sojaboontjes of vers gedopte erwten
150 g jonge geitenkaas
1/2 dl sojamelk
1 limoen
chilivlokken
peper uit de molen
zout
1 granaatappel
200 g sojascheuten
1 koffielepel komijnzaadjes
1 koffielepel sesamolie
2 eetlepels biologische zonnebloemolie
Grieks basilicum
fleur de sel

BEREIDING

Schil de bieten en snijd ze met de spiraalsnijder of mandoline in dunne repen.

Kook de sojaboontjes gaar in gezouten water. Giet ze af en verwijder het vlies.

Meng de geitenkaas in de blender met de sojamelk, de zeste en het sap van de limoen, een snuif chilivlokken, versgemalen peper en zout tot een luchtige crème.

Halveer de granaatappel. Klop er de pitjes uit met een houten lepel en vang het sap op.

Maak een salade van de bieten, de sojaboontjes, de sojascheuten en de granaatappelpitten. Leg er toefjes geitenkaascrème bij.

Rooster de komijnzaadjes in een hete pan zonder vetstof.

Maak een dressing van de sesamolie, de zonnebloemolie, het granaatappelsap, de geroosterde komijnzaadjes en een snuif chilivlokken.

Werk de salade af met Grieks basilicum, versgemalen peper en fleur de sel.

Deze salade heeft de *look & feel* van een typisch Aziatische noedelsalade, die traditioneel gezoet wordt met suiker of honing. Gele bieten zijn echter zoet op zichzelf en hebben geen suiker nodig.
Gewone noedels zijn zo 2015. Ga vanaf nu voor noedels zonder noedels.





Waterkers, gazpacho

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 bossen waterkers
2 grannysmithappelen
4 kleine of 1 grote paksoi
het sap en de zeste van 1 limoen
1 eetlepel wittewijnazijn
1 eetlepel sojasaus
een mespunt chilivlokken
peper uit de molen
zout

BEREIDING

Was de waterkers. Haal de jonge toppen en de bladeren eraf en houd opzij.

Pers de stelen en dikkere bladeren in de sapcentrifuge met de appelen en de paksoi. Breng op smaak met het limoensap en de -zeste, de azijn, de sojasaus en de chilivlokken. Proef en kruid eventueel bij met versgemalen peper en zout.

Werk de gazpacho af met de toppen en jonge blaadjes waterkers.

Waterkers heeft alles en is dus de perfecte bladgroente. Ze is in de winter en de zomer verkrijgbaar en smaakt pikant en zoet tegelijkertijd. Eerlijk? Als ik als groente moest terugkeren, zou ik waterkers zijn.

Waterkers, salade

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN
2 bossen waterkers
100 g groene aardbeien
3 eetlepels gezouten pinda's
3 eetlepels blonde rozijnen
2 eetlepels kappertjes
citrusvinaigrette (zie basisrecepten)
fleur de sel
1 handvol citrusafrikaantjes

BEREIDING

Was de waterkers en laat hem uitlekken. Was de aardbeien en haal het kroontje weg.

Kleur de pinda's in een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof.

Meng de waterkers met de aardbeien, de rozijnen, de kappertjes en de geroosterde pinda's. Sprenkel er wat citrusvinaigrette over. Werk af met fleur de sel en citrusafrikaantjes.

Ik raad je aan om vandaag nog citrusafrikaantjes in je tuin te planten, tussen al je andere kruiden. Ten eerste houden ze slakken en ander ongedierte op afstand met hun bijzondere geur. Ten tweede geven ze heel veel bloemen en dat is mooi. Ten derde groeit er niets zo gemakkelijk in je tuin als deze kruidige bloemen. En ten vierde zijn ze lekker.
Dit recept is overigens de perfecte combinatie van pikant, zuur en zoet (waterkers, aardbeien, rozijnen).



Hopscheut, gepocheerd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 sjalot
1/2 teen knoflook
250 g hopscheuten
1 dl verse room (bij voorkeur ongepasteuriseerd)
peper uit de molen
zout
krokant roggebrood (zie basisrecepten)
mousselinesaus (zie basisrecepten)
enkele plukjes kervel

BEREIDING

Pel en snipper de sjalot. Pel de knoflook en snipper hem heel fijn.

Stoof de sjalot en de knoflook in boter. Doe er de hopscheuten bij en laat 1 minuut meestoven terwijl je schudt met de pan.

Giet er de room bij en laat stoven tot het vocht bijna volledig is weggekookt. Kruid met versgemalen peper en zout.

Serveer de hopscheuten met mousselinesaus en krokant roggebrood. Werk af met plukjes kervel.

Klassiek worden hopscheuten klaargemaakt in een 'blanc': water waaraan een lepel bloem en een scheut azijn zijn toegevoegd. Ik ben geen fan van die methode. De scheuten geven hun smaak af aan de blanc, waar je na het koken niets meer mee doet.
In plaats daarvan kook ik de hopscheuten in verse, ongepasteuriseerde room. Die blijft aan de scheuten 'plakken', waardoor alle smaak bewaard blijft.



Hopscheut, met radicchio

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 sjalot
1/2 teen knoflook
boter
250 g hopscheuten
1 dl verse room (bij voorkeur ongepasteuriseerd)
peper uit de molen
zout
2 radicchio
een handvol Franse rode zuring
gepofte quinoa (zie basisrecepten)

BEREIDING

Pel en snipper de sjalot. Pel de knoflook en snipper hem heel fijn.

Stoof de sjalot en de knoflook in boter. Doe er de hopscheuten bij en laat 1 minuut meestoven terwijl je schudt met de pan.

Giet er de room bij en laat stoven tot het vocht bijna volledig is weggekookt. Kruid met versgemalen peper en zout.

Trek de radicchio in stukken en leg ze op een bord. Verdeel er de hopscheuten en de rode zuring over.

Werk af met gepofte quinoa.

Hopscheuten zijn onze Vlaamse trots. Ze smaken zoet en dat vormt een fijne combinatie met het bittere van radicchio.
Hopscheuten zijn een van de allermoeilijkste groenten om te telen. Als het tijd is om ze te oogsten, moet je in de vrieskou (meestal regent het ook) met een riek de scheutjes voorzichtig uit de grond lichten en ze dan op je knieën heel secuur afsnijden.
Tel daar nog bij dat de hopplanten het hele jaar door op het veld blijven staan, waardoor er geen andere groenten geteeld kunnen worden. Het keizware oogstlabeur en het feit dat het veld maar heel kort iets opbrengt, rechtvaardigen het pittige prijskaartje dat aan hopscheuten hangt.
Alleen extreem gepassioneerde groentekwekers wagen zich aan de teelt. Ik heb zo veel respect voor hen, dat ik mijn keukenpersoneel mee naar het veld neem tijdens de oogst om hen te tonen met wat voor bijzonder product ze mogen werken.



LENTE





IJspegel, Antwerps geflambeerd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 bussels ijspegels
een scheutje arachideolie
4 blaadjes verse laurier
2 tenen knoflook
de stelen van 1 bussel waterkers
peper
zout
5 cl Elixir d'Anvers

BEREIDING

Was de ijspegels, maar schil ze niet. Snijd ze in tweeën.

Verhit de olie in een pan. Stoof de laurier, de gekneusde maar ongepelde knoflook, de waterkersstelen en de ijspegels. De ijspegels moeten beetgaar zijn. Kruid met peper en zout.

Blus met Elixir d'Anvers en flambeer.

Na vier jaar werken in het buitenland, deed de liefde me terugkeren naar Antwerpen, daar waar alles ooit begon. Daarom draag ik deze stralend witte wortel geflambeerd met Elixir d'Anvers op aan Sharon.

IJspegel, met chermoula

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 bussel Marokkaanse munt
6 takken citroenmelisse
1 bussel bladpeterselie
2 citroenen
1/2 dl biologische zonnebloemolie
1 eetlepel graanmosterd
1 teen knoflook
2 bussels ijspegels
een scheut arachideolie
peper
zout

BEREIDING

Haal de blaadjes van de munt, de citroenmelisse en de bladpeterselie en spoel ze.

Rasp de schil van de citroenen tot zeste.

Mix de kruiden, de zonnebloemolie, de graanmosterd, de citroenzeste en de gepelde knoflook in de blender tot chermoula.

Pers 1 citroen.

Was de ijspegels en snijd ze in de lengte in vieren. Stoof in een scheutje arachideolie.

Doe 3 eetlepels chermoula en het citroensap bij de ijspegels en schud de pan 10 seconden op. Breng op smaak met peper en zout.

Je kunt de chermoula een week in de koelkast bewaren.

IJspegels worden bijna altijd rauw gegeten, maar eigenlijk zijn ze het lekkerst als je ze stooft of bakt. Net als alle knollen en radijsachtigen kweken ze supergemakkelijk. Je laat je kinderen wat zaadjes in de grond stoppen en niet veel later kun je allerlei knollen en wortels oogsten.





Wortel, gefermenteerd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

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

BEREIDING

Als je fermenteert, is het belangrijk dat je heel hygiënisch te werk gaat. Zorg er dus voor dat je glazen potten goed gesteriliseerd zijn. Kook ze ongeveer 10 minuten in water met een scheut azijn. Haal ze met een tang uit het water en laat ze omgekeerd uitlekken op een metalen taartrooster.

Schil de wortelen voor het sap en pers ze in de sapcentrifuge. Meng 1 liter wortelsap met het zout.

Boen de wortelen om te fermenteren schoon. Schil ze niet en snijd de boven- of onderkant niet weg.

Stop de wortelen in een hoge glazen pot. Vul met wortelsap zodat de wortelen helemaal onderstaan. Er moet nog 3 centimeter ruimte zitten tussen de rand van het wortelsap en het deksel om de inhoud te laten 'leven'.

Leg een prop huishoudfolie op de wortelen en draai er het deksel op. De wortelen mogen nooit komen bovendrijven. Je kunt ook een plastic netje gebruiken dat in glazen potten met augurken zit.

Zet de wortelen minstens 3 weken op een donkere, koele plaats (niet in de koelkast). Let op voor diefstal rond de sinterklaasperiode ...

Fermenteren is een oude bewaartechniek waaraan ik mijn hart verloren heb. Het wordt al honderden jaren gebruikt om groenten te bewaren zonder koeling of ingewikkelde ingrepen. Een extra voordeel is dat de producten een ongeziene smaakevolutie doormaken die je niet kunt bereiken door ze gewoon klaar te maken. Ga dus in het oogstseizoen groenten halen bij een lokale boer en fermenteer ze om later te gebruiken.

Wortel, soep

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 bussels heel jonge wortelen
1 eetlepel boter
1 eetlepel komijnzaad
2 tenen knoflook
5 cl pastis de Marseille
3 blaadjes laurier
3 jeneverbessen
3 kruidnagels
3 steranijs
1 liter groentebouillon (zie basisrecepten)
4 dl room
1 sjalot
1 eetlepel graanmosterd

BEREIDING

Haal de kleinste worteltjes uit de bussels, was ze en houd apart.

Was de rest van de wortelen en verwijder het loof. Snijd ze in grote stukken. Stoof de wortelen in de boter en doe er het komijnzaad en de gepelde knoflook bij.

Flambeer met de pastis de Marseille.

Doe de laurier, de jeneverbessen, de kruidnagels en de steranijs in een thee-ei.
Giet de bouillon en de room bij de wortelen en hang er het thee-ei in. Laat 1 uur op een zacht vuur sudderen.

Haal het thee-ei uit de soep en mix ze glad in de blender of met de staafmixer.

Pel de sjalot en snipper hem heel fijn. Meng hem met de graanmosterd. Haal de apart gehouden worteltjes erdoor en geef ze bij de soep.

Zet de pot soep op tafel en laat je gasten zelf inscheppen. De jonge worteltjes die als garnituur dienen, worden niet gekookt. Door hun krokante bite contrasteren ze lekker met de soep.

Raapsteel, rauw

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 limoen
1 citroen
1 sinaasappel
1,5 dl dederolie
1 teen knoflook
6 takken tijm
2 eetlepels honing
een snuif zout
peper uit de molen
4 raapstelen
fleur de sel

BEREIDING

Rasp de schil van de limoen, de citroen en de sinaasappel tot zeste. Pers de helft van de vruchten tot sap.

Mix de dederolie met de helft van de zeste, het sap en de gepelde knoflook in de blender.

Rits de blaadjes van de tijm en hak ze fijn. Doe ze bij de vinaigrette. Voeg er de honing aan toe en breng op smaak met zout en versgemalen peper.

Doe de vinaigrette in een plastic bakje en dek goed af met huishoudfolie, zodat hij geen koelkastgeuren kan opnemen. Laat 4 uur stollen in de koelkast.

Was de raapstelen. Strooi de resterende zeste over de raapstelen.

Schep quenelles van de vinaigrette en leg ze op de raapstelen. Werk af met fleur de sel.

Laat de vinaigrette stollen in de koelkast, zodat je er mooie quenelles van kunt scheppen die op kamertemperatuur weer vloeibaar worden.





Raapsteel, halfgaar

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 rode ui
1 teentje knoflook
hoeveboter
200 g linzen
7 dl groentebouillon
1 kaneelstok
2 bussels raapstelen
12 walnoten
bloesem van raapstelen (optioneel)

BEREIDING

Pel de ui en de knoflook. Snipper een halve ui en de knoflook fijn. Snijd de andere helft van de ui in fijne ringen.

Stoof de ui en de knoflook in een klontje boter. Doe er de linzen bij en bevochtig met groentebouillon. Leg een kaneelstok in de pan en breng aan de kook. Laat op een zacht vuur garen. Giet af.

Maak de raapstelen schoon. Pel de walnoten en hak ze grof.

Doe de warme linzen in een pan met 50 g boter. Roer er de raapstelen en de walnoten door.

Werk af met de uiringen en bloesem van raapstelen.

Linzen uit België zijn lekker, maar ik verkies de kleine, beige soort uit Umbrië die na het koken een bite houdt. Breng ze mee als souvenir voor jezelf als je er met vakantie bent. Ik draag dit gerecht met een warm hart op aan mijn ex-collega's en makkers van Osteria Le Logge in Siena.

Bloemkool, puree & couscous

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

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

BEREIDING

Verwijder de buitenste bladeren van de bloemkool, maar houd de bladeren die vlak tegen de kool zitten bij.

Ga met een dunschiller over de bloemkoolroosjes (alsof je het hoofd van een kale sportjournalist zou scheren) zodat je kleine korrels of 'bloemkoolcouscous' krijgt.

Snijd de rest van de bloemkool in stukken.

Breng de melk met de room, de gepelde knoflook en de citroentijm aan de kook. Kook er de stukken bloemkool in gaar.

Haal de stukken bloemkool uit het kookvocht en mix ze in de blender tot puree. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de puree te droog is.

Was de binnenste bladeren die je opzijgehouden hebt en haal ze door een scheut zonnebloemolie met een paar druppels wittewijnazijn. Kruid met versgemalen peper en een snuifje zout.

Rooster de pijnboompitten in een pan zonder vetstof. Meng ze door de bloemkoolcouscous en kruid met peper, zout, 2 eetlepels zonnebloemolie en 1 koffielepel wittewijnazijn.

Strijk de puree op een schaal. Leg er de bloemkoolcouscous en de bloemkoolbladeren op.

Bloemkool is de lievelingsgroente van mijn vader. In dit recept gebruik ik alle delen van een bloemkool en serveer ze zowel rauw als gegaard. Het gerecht is de eenvoud zelve, maar je krijgt wel een enorme variatie aan smaken en texturen. En aan het einde is het gewoon een bloemkool, net zoals mijn vader altijd gewoon mijn vader is: een hele lieve, gewone man die tegelijkertijd heel wijs en apart is.





Bloemkool, gepocheerd & gegrild

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 kleine primeurbloemkolen
zout
enkele saffraandraadjes
3 sjalotten
5 cm gember
3 lente-uien
50 g boter
6 jonge toppen dragon
een snuif chilivlokken

BEREIDING

Maak de bloemkolen schoon en halveer ze.

Breng water met een snuifje zout en een paar draadjes saffraan aan de kook. Blancheer de bloemkolen 2 minuten. Haal ze uit het water.

Laat een grillpan goed heet worden en gril de bloemkolen zonder vetstof.

Pel de sjalotten en snijd ze in ringen. Schil en snipper de gember. Snijd de lente-uien in dunne ringen.

Smelt de boter en doe er de sjalotten, de gember, de lente-uien en dragontoppen in. Kruid met chilivlokken en wals de pan, zodat alles goed bedekt is met boter.

Giet de boter over de gegrilde bloemkolen.

In het Antwerpse Morkhoven wordt saffraan geteeld van herfstkrokussen, die het super doen in onze koudere contreien. Het is een relatief onbekend lokaal product met een geweldige smaak dat je zeker een keer moet proberen. Lang leve het rode goud uit de stille Kempen.



Lente-ui, gekaramelliseerd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 bussel lente-uien
zout
2 eetlepels stadshoning
peper uit de molen
fleur de sel

BEREIDING

Was de lente-uien en blancheer ze met loof en wortels 1 minuut in gezouten water. Leg ze meteen in ijswater.

Laat de lente-uien uitlekken en snijd ze in de lengte in tweeën.

Verhit een braadpan op een hoog vuur en leg de lente-uien op de snijkant in de pan tot ze mooi goudbruin karamelliseren in hun eigen suikers.

Druppel er stadshoning over en kruid met versgemalen peper en fleur de sel.

Een gerecht dat nooit mogelijk was geweest zonder de 80.000 hardwerkende vrouwen in de daktuin van ons restaurant …



Lente-ui, gegrild

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 bussel lente-uien
enkele jonge tijmtoppen
1 eetlepel wittewijnazijn
1 eetlepel dederolie
1 grannysmithappel
1 jonagoldappel
een snuif za'atar
100 g blauwe kaas (bijvoorbeeld Pas de Bleu van Het Hinkelspel)
appelbloesem (optioneel)

BEREIDING

Houd 1 lente-ui apart.

Blancheer de rest van de lente-uien met loof en wortels 1 minuut in gezouten water. Leg ze meteen in ijswater.

Laat een grillpan heel heet worden en gril de lente-uien. Strooi er wat jonge tijmtoppen over. Haal van het vuur en besprenkel met azijn en dederolie.

Schil de appels en snijd ze in brunoise. Snipper het witte deel van de apart gehouden lente-ui.

Meng de appelbrunoise met de gesnipperde lente-ui.

Serveer de gegrilde lente-uien met de appelsalsa en werk af met za'atar, verbrokkelde blauwe kaas en appelbloesem.

Deze soort uien bestaat in ontzettend veel varianten, die allemaal even lekker en cool zijn. Maak schanullen, bosuien, lente-uien en al hun broers en zussen klaar met loof en wortels en eet ze ook helemaal op.

Asperge, gebrand

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

500 g witte asperges
125 g boter
1/2 bussel bieslook
1 eetlepel kappertjes met vocht
sap van 1/2 citroen
peper uit de molen
zout

BEREIDING

Stoom de asperges in 5 minuten beetgaar in een stoompan.
Heb je een stoomoven? Trek ze dan vacuüm en stoom ze 11 minuten op 100 °C.

Leg de asperges in een grote schaal en brand de stelen met een bunsenbrander bruin. Als je geen bunsenbrander hebt, zet je de grill van de oven op de hoogste stand.* Zet de schaal met asperges zo kort mogelijk tegen de grill en draai ze om zodra ze voldoende gekleurd zijn.

Smelt de boter op een heel laag vuur, zodat er geen schuim ontstaat. Haal de pan van het vuur en laat rusten, zodat de wei naar de bodem zakt.

Snipper het bieslook fijn.

Giet de geklaarde boter voorzichtig in een kom en doe er de kappertjes, het bieslook en het citroensap bij. Kruid met versgemalen peper en zout.

Serveer de asperges met de botersaus.

* Ik raad je absoluut aan om een bunsenbrander te kopen. Ze zijn niet extreem duur en je kunt er geweldige dingen mee doen in de keuken.

Ik was als kind altijd jaloers op mijn zus Ellen, die de discipline had om de kopjes van de asperges te snijden en ze te bewaren tot het laatst. Mij lukt dat nog altijd niet. Ik eet gewoon te graag asperges en ben te ongeduldig.
Koop altijd asperges die buiten gekweekt zijn in volle grond en dus niet uit verwarmde serres komen. Dat verschil proef je meteen. Het is trouwens doodzonde dat asperges met lichtroze of paarse koppen worden afgekeurd, want ze smaken even lekker als de pure witte exemplaren.
Deze bereiding is een knipoog naar rogvleugel met boter, citroen en kappertjes, een van mijn lievelingsgerechten.





Asperge, rauw

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN
500 g asperges
4 eetlepels zonnebloempitten
4 roze pompelmoezen
4 eetlepels knoflookolie (zie basisrecepten)
plukken tuinkers

BEREIDING

Snijd het onderste stukje van de asperges en schil ze. Snijd ze dan in dunne slierten met een dunschiller of mandoline.

Rooster de zonnebloempitten in een pan zonder vetstof.

Rasp de schil van 1 pompelmoes tot zeste. Pers 1 pompelmoes en meng het sap met de knoflookolie en de zeste.

Schil de rest van de pompelmoezen en snijd ze in 4 stukken. Bak de stukken pompelmoes in een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof en laat ze wat karamelliseren in hun eigen sap.

Meng de aspergeslierten met de dressing. Strooi er de zonnebloempitten over en werk af met tuinkers. Serveer met de geroosterde pompelmoezen.

Asperges waren toen ik nog heel klein was al mijn lievelingsgroente. Bij mijn ouders thuis telden we echt de dagen af tot het seizoen eindelijk begon.
Ik hou vooral van de allereerste asperges. Toegegeven, op dat moment zijn ze nog duur, maar ook het lekkerst. Maak dus een uitstap op een zonnige lentedag en ga ze kopen bij de boer. Kraakverser kan niet.

Meisavooi, gestoomd & gebakken

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Daslookolie:
125 ml biologische zonnebloemolie
6 blaadjes daslook

Mayonaise:
1 teen knoflook
4 eierdooiers
1 eetlepel mosterd
2 eetlepels wittewijnazijn
1 eetlepel sojasaus
100 ml daslookolie

Chips van look:
6 tenen knoflook
arachideolie om te frituren
zout

Meisavooien:
2 meisavooien
4 blaadjes laurier
4 groene kardemompeulen
fleur de sel
peper uit de molen
daslookbloesem

BEREIDING

Verwarm de zonnebloemolie tot ongeveer 60 °C. Doe er het daslook in en laat 3 tot 4 uur trekken. Zeef de olie.

Pel de knoflook voor de mayonaise en snipper hem heel fijn. Doe hem in de blender met de eierdooiers, de mosterd, de azijn en de sojasaus. Laat de machine draaien en giet er in een fijne straal 100 ml daslookolie bij.

Pel de tenen knoflook voor de chips en snijd ze in heel fijne plakjes met de mandoline. Frituur ze krokant in de arachideolie en laat ze uitlekken op keukenpapier. Bestrooi met wat fijn zout.

Halveer de meisavooien in de lengte en leg ze in een stoommand. Doe de laurier en de kardemom in een kookpan en breng aan de kook. Stoom de meisavooien 2 minuten boven het geurige water.

Verwarm de resterende daslookolie in een pan en bak de meisavooien op de snijkant goudbruin. Kruid met fleur de sel en versgemalen peper.

Serveer de meisavooien met knoflookchips en toefjes mayonaise. Werk af met daslookbloesem.

Meisavooien zijn heel jonge savooitjes met losse bladeren en een lekker malse structuur. Eigenlijk lijken ze in niets op de savooien die geoogst worden op het einde van het seizoen. In mei is alles mooi, fris en frivool. Meisavooi is een heerlijke groente in een heerlijke maand.



Meisavooi, veggietartaar

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

250 g bulgur
2 eetlepels biologisch tomatenconcentraat
1 mespunt kruidnagelpoeder
1 mespunt komijnpoeder
het sap van 1 sinaasappel
3 eetlepels biologische zonnebloemolie
peper uit de molen
zout
1/2 granaatappel
een snuifje piment d'Espelette of chilivlokken
1 meisavooi
1/2 rode ui
4 eierdooiers
fleur de sel
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel appelkappers
enkele takjes vogelmuurkruid of tuinkers

Dressing:
1 dl biologische zonnebloemolie
3 cl worcestershiresaus
1 cl tabasco
een snuif chilivlokken
sap en zeste van 1/2 citroen

BEREIDING

Week de bulgur 30 minuten in water. Giet in een puntzeef en duw er zo veel mogelijk vocht uit.

Doe het tomatenconcentraat, het komijn- en kruidnagelpoeder, het sinaasappelsap en de zonnebloemolie bij de bulgur. Kruid met peper en zout.

Trek dunne plastic handschoenen aan en kneed de bulgur met de onderkant van je handpalm in een grote metalen kom tot veggiepreparé. Dat kneden kan tot 30 minuten in beslag nemen, want het moet een gladde, homogene massa worden.

Meng de granaatappelpitten door de preparé en breng op smaak met piment d'Espelette of chilivlokken.

Haal de bladeren van de meisavooi en blancheer ze anderhalve minuut in gezouten water. Leg ze in ijswater zodat ze hun groene kleur behouden. Haal ze uit het water en dep ze droog met een schone keukenhanddoek.

Leg tartaar op de bladeren en rol op tot een rol met een diameter van ongeveer 2,5 cm. Snijd de rollen in plakken van 2 cm. Gebruik eventueel een sushimatje.

Pel en halveer de rode ui. Snijd hem in dunne repen.

Maak een dressing van de zonnebloemolie, de worcestershiresaus, de tabasco, een snuifje chilivlokken en citroensap en -zeste.

Leg een rauwe eierdooier op een bord. Kruid met een snuifje fleur de sel en versgemalen peper. Verdeel er de tartaarrolletjes over en werk af met rode ui, kappertjes, appelkappers en vogelmuurkruid.

Dit is mijn 'ode aan de zwangere vrouw' (of iets minder prozaïsch: aan de vegetariërs). Het is een perfect alternatief voor wie geen rood vlees mag of wil eten, maar toch van tartaar houdt.



Spitskool, op de barbecue

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 spitskool
1 kaneelstok
6 kruidnagels

BEREIDING

Stop de kaneelstok in de kruin van de spitskool en verdeel de kruidnagels over de hele buitenkant.

Leg de kool op het rooster boven de nog warme kolen. Zet er een deksel op.

Keer na 20 minuten de kool om. Doe dat een keer of vier tot de kool pikzwart geblakerd is. Je mag ze gerust laten liggen tot de volgende ochtend.

Verwijder de buitenste 2 tot 3 lagen van de kool.

Snijd de zoete kern in vieren.

Dit recept maak je na het barbecueën. In plaats van de warme houtskool gewoon te laten afkoelen, recupereer je de energie om er spitskool of een andere vaste groentesoort op klaar te maken. Een spitskool wordt fantastisch zoet en lekker op deze manier.
Je hebt een barbecue nodig met een deksel. Als je die niet hebt, kun je er eventueel een terracotta pot over zetten.





Spitskool, kimchi

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 spitskool
1 kleine rode ui
3 cm gember
1 granaatappel
een snuif chilivlokken
een mespunt sumak
1 eetlepel fijne suiker
een snuif grof zout
2 eetlepels biologische zonnebloemolie
1 grannysmithappel
1 Spaanse chilipeper
de zeste van 1 citroen
een handvol verse tuinkruiden

BEREIDING

Snijd de spitskool en de gepelde rode ui heel fijn. Schil en rasp de gember. Halveer de granaatappel en haal er de pitten uit door met een houten lepel op de buitenkant te slaan.

Meng de spitskool met de gember, de granaatappelpitten, de chilivlokken, de sumak, de suiker, zout en de olie. Schep alles in een grote kom en doe er plasticfolie over. Duw de folie tot tegen de kool en zet 30 minuten in de koelkast.

Snijd de appel in julienne. Snipper de chilipeper fijn.

Werk de kimchi af met appeljulienne, chili, citroenzeste en verse tuinkruiden. Ik gebruik pimpernel, een oud Vlaams kruid dat af en toe nog in bierbrouwsels opduikt.

Kimchi is gefermenteerde wittekool. Normaal duurt het een paar weken voor ze klaar is, maar dit is mijn snelle versie of 'speedkimchi'.



Groene asperge, rauw gegrild

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

50 g pistaches
500 g heel jonge groene asperges of duinasperges
een scheut arachideolie
peper uit de molen
zout
120 g ricotta of verse jonge natuurkaas
enkele druppels pistacheolie
een snuif za'atar
fleur de sel
enkele takken pikante waterkers

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Leg de pistaches op een bakplaat. Rooster ze 7 minuten in de voorverwarmde oven. Laat ze afkoelen en hard worden. Hak ze fijn.

Wrijf een stalen pan of bakplaat in met wat arachideolie en gril de rauwe asperges. Kruid met versgemalen peper en zout.

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

Wij zijn trots op onze witte asperges, maar wereldwijd is de groene asperge het bekendst. Volgens culinaire kenners komen de lekkerste uit het Franse Pertuis, maar ik ken persoonlijk een paar heel goede Vlaamse telers die topasperges op de markt brengen.
Groene asperges zijn tegenwoordig het hele jaar verkrijgbaar in de supermarkt, maar vaak zijn dat ingevoerde soorten uit Chili en Peru. Dat is niet bepaald bevorderlijk voor onze ecologische voetafdruk. Koop dus asperges in het seizoen – van maart tot eind mei – en eet Latijns-Amerikaanse asperges als je daar in de buurt bent.

Groene asperge, gestoofd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

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

BEREIDING

Schil de voet van de asperges en blancheer ze 3 minuten in gezouten water. Haal ze uit het water, snijd het onderste stukje weg en snijd de rest van de asperge in stukken.

Kneus de knoflook.

Verwarm de olie en stoof er 2 minuten de knoflook en pompoenpitten in. Doe er de mirte en de tijm bij en stoof heel kort mee. Leg de asperges op de kruiden en roerbak kort.

Haal de asperges uit de pan en werk af met versgemalen peper en fleur de sel.

Het zit er dik in dat de haag rond je tuin mirte is, en die kun je perfect gebruiken in allerlei gerechten. Als je hem op de juiste manier klaarmaakt is hij lekker, maar hij kan bitter worden als je hem te lang bakt of kookt.









Lamsoor, rauw

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

400 g lamsoor
1 rode ui
de zeste van 1 limoen
4 eetlepels citrusvinaigrette (zie basisrecepten)
peper uit de molen
korianderbloesem (of een ander kruid uit de tuin)

BEREIDING

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

Lamsoor is een ontzettend lekkere duinplant, net als schorrenkruid, zeespinazie of strand-naalden. Die laatste zijn helaas bijna niet meer te vinden, maar hopelijk maken ze ooit ook een revival mee.



Lamsoor, tempura & hummus

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Hummus:
250 g kikkererwten
0,5 liter groentebouillon (zie basisrecepten)
100 g lamsoor
1 eetlepel tahin (sesampasta)
1 eetlepel wittewijnazijn
2 eetlepels zonnebloempitten
peper uit de molen
biologische zonnebloemolie

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

BEREIDING

Hummus:
Week de kikkererwten een nacht in water. Gaar ze 30 minuten in de groentebouillon.

Mix de kikkererwten in de blender met de lamsoor, de tahin en de wittewijnazijn. Voeg eventueel wat kookvocht van de kikkererwten toe als de hummus te droog is. Breng op smaak met peper.

Rooster de zonnebloempitten in een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof.

Doe de hummus in een schaal. Giet er wat olie over en werk af met de geroosterde zonnebloempitten.

Tempura:
Maak de lamsoor schoon. Meng de bloem met de maïzena en het bier tot een glad beslag.

Verwarm de olie tot 180 °C.

Haal de lamsoorblaadjes door het beslag en bak ze 3 minuten in de hete olie. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout.

Serveer de tempura van lamsoor met hummus.

Tempura is een typische bereidingswijze uit de Aziatische keuken. Ik gebruik een bierbeslag en zout de groenten in plaats van ze te zoeten.

Erwt, gazpacho

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

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

BEREIDING

Dop de erwten en blancheer ze 2 minuten in gezouten water.

Snijd de komkommers, de tomaten en de chili in grote stukken. Pel de ui en snijd hem grof. Haal de jonge blaadjes van de munt en houd ze apart. Meng alles met de suiker, het zout, het limoensap en de wittewijnazijn. Dek af met plasticfolie, zet in de koelkast en laat de zuren en zouten 2 uur hun werk doen.

Doe alles in de blender met 3/4 van de erwten en mix tot een gladde gazpacho. Breng eventueel op smaak met versgemalen peper en zout.

Haal de geblancheerde erwtjes eventueel uit het vlies, zodat je twee mooie groene helften krijgt. Werk de gazpacho af met de dubbel gedopte erwtjes, muntblaadjes en topjes van de erwtenplant.

Erwten en munt zijn een perfect koppel. Doe daar nog wat gember bij en je krijgt een triootje *made in heaven.*
Dop vooral zelf je erwtjes. Blik- of diepvrieserwten zijn gewoon andere producten die niets meer met het origineel te maken hebben.
Ik serveer deze erwtengazpacho koud, maar ben ook dol op de dikke erwtensoep die van spliterwten gemaakt wordt. Een winterse wandeling op de Waddeneilanden is voor mij pas af als er bij terugkomst een dikke snert geserveerd wordt; een soep even warm en hartelijk als mijn Nederlandse vrienden en kennissen.



Erwt, hummus & peulen

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

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

BEREIDING

Week de kikkererwten en de spliterwten een nacht in water.

Dop de helft van de erwten.

Kook de kikkererwten en de spliterwten in 30 minuten gaar in de groentebouillon met de gekneusde knoflook en de laurier. Doe er de laatste 3 minuten de vers gedopte erwten bij.

Mix de kikkererwten, de spliterwten en de erwten in de blender met pistacheolie. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de hummus te droog is.

Blancheer de rest van de erwten 2 minuten in gezouten water zonder ze te doppen.

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

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



Girolle, duxelle & gebakken

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN
800 g girolles (cantharellen)
3 eetlepels biologische zonnebloemolie
2 tenen knoflook
5 takken tijm
1 blaadje laurier
peper uit de molen
fleur de sel
2 sjalotten
40 g boter
zout
2 eetlepels bieslook, gesnipperd

BEREIDING

Borstel de girolles schoon. Houd 300 g apart voor de duxelle.

Bak de rest van de girolles goudbruin en gaar in de zonnebloemolie met de gekneusde knoflook, de tijm en de laurier. Haal de girolles uit de pan en doe ze in een kom. Verwijder de knoflook en de laurier. Kruid met versgemalen peper en fleur de sel. Maak de pan niet schoon.

Snipper de apart gehouden girolles heel fijn. Pel de sjalotten. Snijd één sjalot in fijne ringen en snipper de tweede fijn.

Bak de gesnipperde girolles met de gesnipperde sjalot in dezelfde vetstof als waarin de hele girolles gebakken zijn. Voeg de boter toe en laat heel kort sudderen. Kruid met versgemalen peper en zout. Roer er van het vuur de sjalotringen door.

Serveer de gebakken girolles met de duxelle van girolles. Werk af met gesnipperd bieslook.

Girolles (een soort cantharellen) kunnen niet gekweekt worden, maar moeten in het bos geplukt worden. Het zijn dus altijd zuivere natuurproducten met een pittige notensmaak. Ik maak ze graag klaar in duxelle, oerklassieke Franse gastronomie die niet alleen bijzonder charmant, maar af en toe o zo lekker is. Bij deze: *Vive la France! Vive la gastronomie!*





Girolle, gepekeld

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

600 g girolles (cantharellen)
1 rode chilipeper
5 cm gember
3,5 dl water
1 dl wittewijnazijn
150 g suiker
30 g zout
8 jeneverbessen
4 steranijs

BEREIDING

Borstel de girolles schoon en doe ze in een grote glazen pot.

Snijd de chili overlangs in tweeën en verwijder de pitten. Snijd de gember in dunne plakken.

Breng het water aan de kook met de azijn, de suiker, het zout, de jeneverbessen, de steranijs, de gember en de chili. Giet de warme pekel over de girolles en laat rusten op een koele, donkere plaats (niet in de koelkast).

Na 24 uur kun je de girolles al gebruiken, maar ze blijven langere tijd houdbaar.

Girolles zijn samen met eekhoorntjesbrood een van de weinige zomerpaddenstoelen. Dat maakt dat je ze kunt combineren met heel andere groenten, wat nieuwe smaakervaringen oplevert. Zet ze bijvoorbeeld op tafel met een schaal tuinbonen of erwtjes en proef een klein stukje herfst in de zomer.



Radijs, gepekeld

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

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

Om te serveren:
6 radijzen
fleur de sel

BEREIDING

Was de radijzen en snijd het loof weg, maar laat een stukje zitten. Snijd ze van loof naar wortel in tweeën en doe ze in gesteriliseerde glazen potten.

Doe de suiker in een pan met 1 eetlepel van het water en laat karamelliseren. Blus met de rest van het water en de azijn. Doe er zout, de jeneverbessen, de laurier en de kruidnagels bij.

Giet de warme pekel over de radijzen. Sluit de glazen potten en laat minstens een week rusten.

Serveren:
Snijd rauwe radijzen heel fijn met de mandoline. Spoel ze in ijskoud water, maar laat ze er niet in liggen, want dan verliezen ze hun smaak.

Serveer de rauwe radijsplakjes met de gepekelde radijzen en werk af met een snuif fleur de sel.

Warm gepekeld. Koud geserveerd.
Lekkerder en mooier dan snoep.

Radijs, rauw

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

500 g grof zeezout
2 jonge rode bieten
1 bosje radijzen
300 ml schapenyoghurt
fleur de sel
zwarte peper uit de molen
4 eetlepels knoflookolie (zie basisrecepten)
plukjes bronzen venkel
venkelblad

BEREIDING

Verwarm de oven voor tot 160 °C.

Doe de helft van het zeezout in een ovenschaal of braadslee.

Was de bieten en leg ze op het zout. Bedek ze volledig met de rest van het zeezout.

Zet 40 minuten in de voorverwarmde oven. Haal de bieten uit de oven en laat ze in de zoutkorst afkoelen tot ze lauw zijn.

Pel de bieten en snijd ze in plakken.

Haal het loof van de radijzen, maar laat een stukje groen zitten. Was de radijzen grondig in koud water. Snijd een deel met de mandoline in flinterdunne plakjes en een deel in kwartjes.

Roer de schapenyoghurt los en verdeel over borden. Strooi er wat fleur de sel en zwarte peper uit de molen over. Druppel er knoflookolie over.

Leg er de radijzen en de plakken rode biet op.

Werk af met bronzen venkel en venkelblad.

Geef er geroosterd brood bij dat je besprenkelt met knoflookolie en een snuif fleur de sel.

De lekkerste radijzen komen uit je eigen tuin. Je vindt ze ook bij een goede groentekraam of in de biowinkel. Let op dat je geen roze waterknollen mee naar huis brengt, want die zijn de naam radijs niet waard.



ZOMER





Snijboon, gestoofd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

750 g snijbonen
zout
40 g boter
3 takken hysop
3 takken dragon
1 eetlepel gesnipperde gember
2 sjalotten
80 g blauwe kaas (bijvoorbeeld Achelse Blauwe)
120 g verse volle roomkaas
de zeste van 1 limoen
peper uit de molen
zout
krokant roggebrood (zie basisrecepten)

BEREIDING

Maak de snijbonen schoon en blancheer ze 2 minuten in gezouten water. Doe ze meteen in ijswater, zodat ze mooi groen blijven.

Stoof de snijbonen in de boter en kruid ze met de hysop, de dragonblaadjes en de gember.

Pel de sjalotten en snijd ze in fijne ringen. Stoof ze kort mee.

Mix de blauwe kaas met de roomkaas en de limoenzeste in de blender. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Serveer de gestoofde bonen met de kaascrème, de sjalotringen en het krokante roggebrood.

Oma Kluis – zo genoemd omdat ze in de Kluisstraat woonde – maakte de lekkerste snijbonen klaar. Ze had een ijzeren molentje dat ze aan de tafel bevestigde waar de bonen doorheen werden gedraaid. Vervolgens werden ze gestoofd met ui en afgewerkt met een beetje azijn.
Die filosofie gebruik ik nog altijd in allerlei bereidingen: maak iets zoet met ui en blus het met zure azijn. Dat doet je keuken leven.

Snijboon, rauw & gazpacho

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1,2 kg snijbonen
1 teen knoflook
1 sjalot
1 groene paprika
1/4 komkommer
sap van 1 limoen
zout
een snuif chilivlokken
2 eetlepels biologische zonnebloemolie
peper uit de molen
basilicum (Grieks en/of gewoon)
krokant roggebrood (zie basisrecepten)

BEREIDING

Was de snijbonen en houd 200 g apart.

Pel de knoflook en de sjalot.

Doe 1 kg snijbonen door de sapcentrifuge met de sjalot, de knoflook, de paprika en de komkommer. Doe er het limoensap bij en breng op smaak met zout en chilivlokken. Schuim de gazpacho op met de staafmixer.

Snipper de resterende bonen heel fijn en meng ze met de olie. Breng op smaak met peper en zout.

Serveer de gazpacho met de gesnipperde bonen, het basilicum en in stukken gebroken, krokant roggebrood.

Snijbonen zijn een van de weinige bonensoorten die ook rauw lekker zijn. In een gazpacho bijvoorbeeld die je afwerkt met rauwe, gesnipperde bonen.



Knoflook, gebakken

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

150 g kikkererwten
0,5 liter groentebouillon
1 teen knoflook
100 g zwarte olijven
50 g boter
200 g halloumi
4 bollen jonge knoflook
3 eetlepels stadshoning
fleur de sel
2 eetlepels kappertjes
bloesem van mosterdblad of een ander pikant kruid

BEREIDING

Week de kikkererwten een nacht in water. Gaar ze 45 minuten in groentebouillon met de gepelde en gekneusde knoflook.

Duw de pit uit de olijven.

Smelt de boter op een zacht vuur en zorg dat er geen schuim op komt. Laat de wei naar de bodem zakken.

Snijd de halloumi in plakken. Haal hem door de geklaarde boter en gril hem aan beide kanten.

Was en borstel de verse knoflook. Blancheer 2 minuten in kokend water.

Snijd de jonge knoflookbollen in de lengte in tweeën en bak ze in een pan met anti-aanbaklaag. Besprenkel met stadshoning en kruid met fleur de sel.

Leg de gebakken knoflook op een bord met kikkererwten, olijven, gegrilde halloumi en kappertjes. Werk af met bloesem van mosterdblad en druppels geklaarde boter.

Jonge, verse knoflook is maar een heel korte periode verkrijgbaar: van begin juni tot halverwege juli. Je moet dus geluk hebben om knollen te vinden. Ik raad je aan om te kamperen in de buurt van biomarktjes of gespecialiseerde buurtkramen.
Gebruik gerijpte, malse zwarte olijven die je zelf in een doosje schept bij een zuiderse winkel of groentekraam en niet de afgelikte, gladde olijven die je soms in potjes vindt.



Knoflook, gekonfijt

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN
1 bol knoflook (niet te oud)
biologische zonnebloemolie
1 bos verse tijm

BEREIDING

Haal de knoflook uit elkaar, maar pel de tenen niet.

Giet er zonnebloemolie over tot de tenen onderstaan. Voeg er een bos verse tijm aan toe en laat 2 uur op een heel laag vuur konfijten.

Je krijgt een heel smeuïge, witte crème, die je bij allerlei gerechten kunt serveren of gewoon zo kunt eten. Maak een kleine inkerving in de bodem van de knoflook en trek het teentje tussen je tanden leeg.

Je hebt niet te oude knoflook nodig voor dit gerecht. Daarom raad ik je aan om naar de Provence te fietsen, er zoals elke goede Belg de Mont Ventoux te beklimmen en er tussendoor een bol perfecte knoflook te zoeken.



Prinsessenboon, gegaard & in salade

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

500 g prinsessenbonen
zout
6 gekonfijte tomaten (zie basisrecepten)
4 eetlepels geklaarde boter
2 eetlepels wittewijnazijn
peper uit de molen
zout
1 rode ui
mosterdblad of een andere pikante slasoort

BEREIDING

Maak de boontjes schoon en blancheer ze 3 minuten in gezouten water. Trek ze open en doe ze in een mengkom met de gekonfijte tomaten. Meng alles met de geklaarde boter en de wittewijnazijn. Breng op smaak met versgemalen peper en een snuif zout.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Werk de salade af met de gesnipperde ui en mosterdblad.

Het stukje waar de prinsessen- of sperzieboon vastzit aan de plant, breek je af, maar het staartje mag je gerust laten zitten. Dat heeft net zo veel smaak als de rest van de boon en het is zonde om het weg te gooien.





Prinsessenboon, gestoofd met vrienden

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN
150 g witte bonen (bij voorkeur haricot coco)
zout
5 dl groentebouillon (zie basisrecepten)
250 g prinsessenbonen
250 g boterbonen
een klont boter
4 blaadjes laurier
2 tenen knoflook
nootmuskaat
peper uit de molen
zout

BEREIDING

Week de witte bonen een nacht in licht gezouten water. Kook ze 20 minuten gaar in de groentebouillon op een laag vuur.

Maak de prinsessen- en de boterboontjes schoon en blancheer ze 2 minuten in kokend water. Laat ze meteen afkoelen in ijswater.

Stoof alle bonen in een klontje boter met de laurier en de gekneusde knoflook. Rasp er wat verse nootmuskaat over en breng op smaak met peper en zout.

Ik weet niet waar de naam prinsessenboon vandaan komt, maar het klinkt mooi én is een geweldige motivatie om mijn dochters deze boontjes te laten eten. Sperziebonen klinken toch net iets minder sprookjesachtig en Lou en Kaya zouden in shock zijn als ik hun geliefde prinsessenbonen plots zo zou noemen.



Jonge kropsla, gelakt

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 slaharten (coeur de laitue, babygem)
een scheut biologische zonnebloemolie
4 eetlepels hoisinsaus
2 koffielepels sesamzaad
de zeste van 1 limoen
1 eetlepel sojasaus
fleur de sel
peper uit de molen
enkele korianderblaadjes
enkele blaadjes bloedzuring (rode nerfzuring)
enkele blaadjes jong Thais basilicum

BEREIDING

Snijd de slaharten in de lengte in tweeën.

Bestrijk een pan of bakplaat met een klein beetje zonnebloemolie en bak de slaharten op de snijkant goudbruin en krokant.

Draai ze om en lak met de hoisinsaus, het sesamzaad en de sojasaus. Kruid met fleur de sel en versgemalen peper. Strooi er limoenzeste over.

Werk af met koriander, bloedzuring en Thais basilicum.

Een groene knipoog naar de traditionele Peking duck.



Jonge kropsla, met gebrande boter

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

8 slaharten (coeur de laitue, babygem)
2 eetlepels zonnebloempitten
1 eetlepel sesamzaadjes
80 g boter
0,5 dl knoflookolie (zie basisrecepten)
het sap van 1/2 citroen
postelein
1 avocado (optioneel)
fleur de sel
peper uit de molen

BEREIDING

Trek 6 slaharten uit elkaar en leg ze in een schaal.

Rooster de zonnebloempitten en de sesamzaadjes in een pan zonder vetstof.

Smelt de boter en 'vergeet' ze op het vuur zodat ze heel bruin wordt. De wei die naar beneden zakt mag zelfs wat verbranden voor een mooie hazelnootsmaak.

Snipper de 2 resterende slaharten en mix ze in de blender met de knoflookolie en het citroensap.

Strooi de pitten en zaden over de sla. Druppel er wat slaolie en verbrande boter over.

Pel de avocado en snijd hem in stukken. Bak ze in een pan met antiaanbaklaag goudbruin.

Werk de sla af met warme avocado, postelein, fleur de sel en versgemalen peper.

Ik vind weinig gerechten zo lekker als een groot bord kraakverse sla met een eenvoudige vinaigrette. Fransen zijn meesters in het maken van geweldige kruiden- en mosterddressings. In bijna elk restaurant serveren ze een salade verte als voorgerecht en dienen vervolgens het vlees met de aardappelen op. Ik vind dat een mooie traditie, die helaas wat dreigt te verdwijnen in de snelle eetcultuur.

Tuinboon, gestoofd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1,5 kg tuinbonen
2 rode uien
1 teen knoflook
50 g boter
3 takken dragon
3 takken hysop of oregano
4 blaadjes laurier
peper uit de molen
zout
tuinbonenbloesem (optioneel)

BEREIDING

Dop de tuinbonen en blancheer ze 2 minuten in gezouten water. Giet af en verwijder het vliesje.

Pel en snipper de uien. Kneus de knoflook.

Stoof de uien en de knoflook in de boter. Doe er de gesnipperde dragon, hysop of oregano en de laurier bij.

Doe de tuinbonen in de pan en laat 2 minuten stoven. Werk af met versgemalen peper en zout en eventueel wat tuinbonenbloesem.

In het restaurant heb ik stagiairs om tuinbonen te doppen. Gelukkig maar, want het is een tijdrovend karwei. Maar tuinbonen zijn zo lekker dat je af en toe echt wat moeite moet doen.



Tuinboon, gekookt & in puree

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

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

Bereiding

Laat de witte bonen een nacht weken in water. Gaar ze 30 minuten op een laag vuur in groentebouillon met de laurier, de gepelde en gekneusde knoflook en een snuif piment d'Espelette of chilivlokken.

Haal de tuinbonen uit de peulen en blancheer ze 1 minuut in gezouten kokend water.

Haal de helft van de geblancheerde tuinbonen uit het vlies en mix ze in de blender met de witte bonen. Voeg eventueel wat kookvocht toe, maar zorg dat de puree droog genoeg blijft om bijvoorbeeld in een torentje op een krokante toast te zetten.

Rooster de sesamzaadjes in een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof als er geen sesamzaadjes in de za'atar zitten.

Schep de puree in borden of schalen en doe er de knoflookolie bij. Dop de helft van de resterende geblancheerde bonen en laat de andere helft in het vlies (op voorwaarde dat het heel jonge en verse tuinbonen zijn). Leg ze op de puree.

Werk af met plukjes kervel, een snuif za'atar, fleur de sel en geroosterde sesamzaadjes.

Als je superjonge, kraakverse tuinbonen gebruikt, hoef je ze eigenlijk geen tweede keer te doppen. Het is het mooiste als je een deel van de bonen twee keer dopt, en een deel in het vliesje laat. Zorg ervoor dat de puree zelf niet te nat is, maar giet er flink wat lookolie bij om hem lekker smeuïg te maken.





Paprika, geroosterd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 rode puntpaprika's
1 teen knoflook
3 takken rozemarijn
3 takken tijm
10 jeneverbessen
5 kruidnagels
3 eetlepels biologische zonnebloemolie
peper uit de molen
fleur de sel

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 120 °C.

Blaker de paprika's met een bunsenbrander zwart en schraap het vel eraf met een scherp mesje.

Leg de paprika's op een ovenplaat. Pel en snipper de knoflook. Strooi hem over de paprika's. Verdeel er de rozemarijn, de tijm, de jeneverbessen en de kruidnagels over. Besprenkel met de zonnebloemolie en kruid met versgemalen peper en fleur de sel.

Laat de paprika's 1 uur zachtjes roosteren in de voorverwarmde oven.

Serveer met verse rozemarijn en tijm.

Puntpaprika's hebben bijna geen zaadjes en je kunt ze daarom in hun geheel serveren. Ze zijn bovendien ook zoeter dan gewone rode paprika's.

Paprika, gekonfijte salade

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

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

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Blaker de paprika's met een bunsenbrander zwart en schraap het vel eraf met een scherp mesje.

Verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd de paprika's in heel fijne repen. Leg ze op een bakplaat en kruid met fleur de sel en versgemalen peper. Leg er de tijm en rozemarijn bij.

Pel de knoflook en snipper hem heel fijn. Strooi hem over de paprika's. Besprenkel met de olie en laat 12 minuten konfijten in de voorverwarmde oven.

Laat de paprika's volledig afkoelen en werk af met een mespuntje piment d'Espelette.

Weinig chefs werken graag met groene paprika's, omdat ze niet echt veel smaak hebben. Als je ze gebruikt met andere gekleurde paprika's zoals in dit gerecht, krijg je een geheel waarin je het groene broertje haast zou missen als het er niet was.



Courgette, rauw

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 groene courgettes
2 gele courgettes
200 g oude abdijkaas, bijvoorbeeld Poperingse Keikop
1 bos rucola
2 eetlepels kappertjes
4 eetlepels knoflookolie (zie basisrecepten)
2 eetlepels wittewijnazijn
fleur de sel
peper uit de molen
12 takjes klaverzuring

BEREIDING

Was de courgettes en snijd ze met een dunschiller of mandoline in dunne repen. Snijd de kaas met een dunschiller of kaasschaaf ook in dunne repen.

Spoel de rucola.

Meng de courgettes, de kaas en de rucola in een grote kom met de kappertjes, de olie en de azijn. Breng op smaak met fleur de sel en versgemalen peper. Werk af met blaadjes klaverzuring.

Ik ben een voorstander van lokale, ambachtelijke producten waar veel handenarbeid en een beetje zweet aan te pas komt. Sommige van die ambachten – microbrouwers, boeren, kaasmakerijen – maken een revival mee. Zo ken ik een paar jonge kaasmakers die ontzettend lekkere kazen maken waar ze terecht fier op zijn. Frankrijk en Nederland mogen pronken met hun kazen, maar de kazen van bij ons moeten er in geen enkel opzicht voor onderdoen.





Courgette, compote & gegrild

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Compote:
1 kg courgettes, alle soorten en vormen (rond, lang, geel, groen, klein, groot…)
1/2 teen knoflook
4 sjalotten
50 g boter
3 verse abrikozen
5 gedroogde abrikozen
1 tak rozemarijn
de zeste van 1/2 citroen
1 koffielepel mosterd

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

BEREIDING

Compote:
Was de courgettes en snijd ze in blokjes van 1 cm³. Pel en snipper de knoflook en de sjalotten.

Stoof de sjalotten en de knoflook in de boter en doe er de courgetteblokjes bij.

Snijd de verse abrikozen in stukken. Hak de gedroogde abrikozen in fijne brunoise. Doe ze bij de courgettes met de rozemarijn. Laat stoven tot het vocht verdampt is en het een mooie compote is.

Haal de rozemarijn uit de pan en werk af met de citroenzeste en de mosterd.

Gegrild:
Was de courgettes en snijd ze rock-'n-roll in stukken. Meng ze in een kom met de olie, peper en zout. Gril ze in een hete grillpan.

Serveer de gegrilde courgettes met de compote.

In Italië maken ze mostarda, een compote met hartige ingrediënten die ze afwerken met mosterd. Ik hou wel van die traditie en gebruik ze hier om een compote van courgettes en abrikozen te maken. Laat de compote goed uitdampen, zodat hij goed stevig wordt. Een waterige, slappe compote vindt echt niemand lekker.



Tomaat, rauw

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

8 verschillende tomaten, bijvoorbeeld citrus-, zebra- en trostomaat
1 teen knoflook
3 eetlepels walnotenolie
een snuif fleur de sel
peper uit de molen
3 limoenen

BEREIDING

Spoel de tomaten, verwijder de kroontjes en snijd de tomaten in stukken. Pel de knoflook en snipper hem heel fijn.

Meng de tomaten met de gesnipperde knoflook en de walnotenolie. Breng op smaak met fleur de sel en versgemalen peper.

Snijd de limoenen overlangs door en gril ze met de snijkant naar beneden 3 tot 4 minuten op de hete barbecue. Zet de gegrilde limoenen op tafel en laat je gasten ze zelf over de tomatensalade persen.

Een tip van mijn nonkel Jos voor als je op reis fantastische tomaten krijgt voorgeschoteld: haal de pitjes uit de tomaat, wikkel ze in een papieren servet en laat ze in het servet drogen op je hotelkamer. In de lente leg je het servet met pitjes tussen twee lagen aarde in een plastic doosje dat je achter het raam in de zon zet. Als de tomatenplanten groot genoeg zijn, kun je ze in de tuin planten en heb je zelf geweldige tomaten in de zomer.

Deze salade is superlekker bij een barbecue, waarbij je de gasten de gegrilde limoenen zelf over de tomaten laat uitpersen.

Tomaat, heldere consommé & pan con tomate

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

15 tomaten
8 takken dragon
8 takken basilicum
2 tenen knoflook
2 eetlepels stadshoning
1 dl knoflookolie (zie basisrecepten)
peper uit de molen
1 koffielepel fleur de sel
1 stokbrood van een dag oud
enkele takken basilicum

BEREIDING

Was de tomaten en snijd ze in grote stukken. Doe ze in een grote metalen mengkom. Leg er de dragon, het basilicum en de gekneusde knoflook bij. Besprenkel met stadshoning en 3 eetlepels knoflookolie. Kruid met veel versgemalen peper en fleur de sel.

Doe een groot vel plasticfolie over de kom en zet ze in een kom met zachtjes kokend water op een laag vuur. Laat 3 uur au bain-marie garen. Door de hitte zal de folie vacuüm trekken.

Leg een neteldoek in een zeef en giet er de consommé door. Laat rustig uitlekken in een kom op het aanrecht. Dat kan een halfuur duren. Duw het vocht zeker niet door de zeef, want dan wordt de consommé troebel.

Snijd het stokbrood eerst in stukken en dan overlangs in tweeën. Kleur het onder de ovengrill of in de broodrooster. Sprenkel er de resterende knoflookolie over.

Lepel wat pulp en pitten die nog in het neteldoek zitten op het brood. Werk af met enkele blaadjes basilicum en eventueel wat fijngesnipperde knoflook voor de echte diehards.

Serveer de warme of lauwe consommé met *pan con tomate*.

Maak de heldere tomatenconsommé klaar met tomaten die wat overrijp zijn of hier en daar een barstje vertonen. De pitjes die overblijven nadat je de consommé hebt laten uitlekken, gebruik je voor een Spaanse *pan con tomate*.

Dit gerecht is mijn ode aan Valencia en de grote Santiago Calatrava.



Broccoli, puree

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

500 g broccoli
zout
2 sjalotten
3 cm gember
50 g goede boter
een handvol spinazie
zwarte peper van de molen
knoflookolie (zie basisrecepten p. 246)
1 eetlepel sesamzaadjes

BEREIDING

Haal het onderste stukje van de broccolisteel en snijd de broccoli in grote stukken.

Kook de broccoli in 8 minuten gaar in gezouten water. Laat uitlekken. Eigenlijk is hij veel te gaar, maar dat hoort zo voor deze bereiding.

Pel en snipper de sjalotten. Schil de gember en hak hem fijn.

Smelt de boter en stoof de sjalotten met de gember. Doe er de gare broccoli en de rauwe spinazie bij. Houd een paar mooie blaadjes spinazie apart voor de afwerking.
Laat op een middelhoog vuur het meeste vocht verdampen.

Mix in de blender tot een gladde puree. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Doe de puree in borden en giet er een beetje knoflookolie over.

Rooster de sesamzaadjes in een pan zonder vetstof. Werk de puree af met geroosterde sesamzaadjes, zwarte peper van de molen en de apart gehouden spinazieblaadjes.

Ik gebruik nooit kleurstof in de keuken. De gedachte alleen al!
Maar om een gladde groentecrème te maken, moet je groenten soms door en door garen en zien ze er wat minder helder uit. Dan kleur ik ze bij met kleurstof puur natuur: verse spinazie, rode biet en oranje of paarse wortel.



Broccoli, wild & gegrild

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 dl biologische zonnebloemolie
een kleine bussel salie
1 teen knoflook
500 g broccolini (wilde broccoli)
zout
fleur de sel
peper van de molen

BEREIDING

Verwarm de olie tot 60 °C. Snipper de salie fijn en kneus de knoflook. Doe ze bij de olie en laat volledig afkoelen. Giet de olie door een koffiefilter.

Breng water met zout aan de kook en blancheer de broccolini 2 minuten zonder te laten doorkoken. Haal de stronkjes uit het water en leg in ijswater.

Doe een paar druppels salieolie in een braadpan en gril de broccolini goudbruin.

Serveer de broccolini rijkelijk besprenkeld met salieolie en werk af met fleur de sel en versgemalen peper.





Komkommer, gebrand

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 komkommers
biologische zonnebloemolie
fleur de sel
peper uit de molen
mosterdzaad (zie basisrecepten)
dille
basilicum

Augurkenmayonaise:
2 grote zoetzure augurken
4 eierdooiers
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel worcestershiresaus
2 eetlepels mosterd
1 eetlepel wittewijnazijn
2,5 dl biologische zonnebloemolie
peper uit de molen
zout

BEREIDING

Maak eerst de mayonaise. Snijd de augurken heel fijn en doe ze met de eierdooiers, de sojasaus, de worcestersaus, de mosterd en de azijn in de blender. Giet er in een fijne straal de olie bij en mix tot een gladde mayonaise. Breng op smaak met versgemalen peper en een snuifje zout.

Was de komkommers en snijd ze in staafjes. Leg ze op een ovenplaat en brand ze met de bunsenbrander goudbruin.

Werk de gebrande komkommers af met enkele druppels zonnebloemolie, fleur de sel, versgemalen peper, toefjes augurkenmayonaise, mosterdzaad, plukjes dille en basilicumblaadjes.

Iedereen was al een keer op een foute receptie waar komkommerstaafjes geserveerd werden met cocktailsaus waarin een volledige fles whisky was leeggekieperd. Foute boel. Met dit recept herstel ik de eer van het komkommerstaafje en geef het weer de plaats die het toekomt.

Komkommer, in het zuur

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 komkommers
1 chilipeper
1 bos dille
1 dl water
3 eetlepels stadshoning
2 eetlepels zout
het sap van 2 citroenen
1 eetlepel roze peperbollen
1 rode ui
peper uit de molen
fleur de sel
koriander blaadjes
de zeste van 1 citroen

Yoghurt met tomatenpitten:
200 g schapenyoghurt
4 eetlepels knoflookolie
(zie basisrecepten)
3 groene zebratomaten
fleur de sel
peper

BEREIDING

Was de komkommers en snijd ze in lange slierten met de mandoline of spiralizer.

Hak de chilipeper fijn. Snipper de helft van de bos dille heel fijn. Breng het water aan de kook met de gesnipperde dille en de chili, de honing, het zout, het citroensap en de roze peperbollen. Laat 5 minuten op een hoog vuur tot de helft inkoken.

Pel de ui en snijd hem in heel fijne ringen.

Roer de yoghurt los in een kom. Giet er de knoflookolie bij. Haal de pitten uit de tomaten en schep de tomatenpitten op de yoghurt. Strooi er wat citroenzeste over.

Giet de pekel over de komkommers. Kruid met versgemalen peper en fleur de sel. Werk af met de uienringen, de koriander blaadjes, plukken dille en citroenzeste.

Ik hou er niet van als komkommer te lang in het zuur ligt. Giet de pekel daarom pas op het laatste moment over de slierten en serveer meteen.



Aubergine, gelakt



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

3 aubergines
7 eetlepels knoflookolie (zie basisrecepten)
4 eetlepels hoisinsaus
4 eetlepels sojasaus
1 eetlepel stadshoning
2 eetlepels sesamzaadjes
fleur de sel
peper uit de molen
rozemarijn
tijm
bonenkruid
de zeste van 1 limoen
de zeste van 1 citroen

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Prik de aubergines in met een grote keukenvork. Besprenkel ze met 3 eetlepels knoflookolie. Laat 25 minuten garen in de voorverwarmde oven.

Snijd de aubergines overlangs in tweeën. Meng de hoisinsaus met de resterende knoflookolie, de sojasaus en de honing. Rooster de sesamzaadjes in een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof.

Smeer de snijkanten van de aubergines in met de lak en bestrooi ze met de sesamzaadjes, fleur de sel en versgemalen peper. Doe er de rozemarijn, de tijm en het bonenkruid op en zet 5 minuten onder een hete ovengrill.

Strooi er wat limoen- en citroenzeste over.

Aubergine is de wereldburger onder de groenten. De paarse groente wordt zo'n beetje overal geserveerd: gelakt in Azië, gefrituurd in de Verenigde Staten, als onderdeel van ratatouille in Frankrijk of als puree in het Zuiden.



Aubergine, kaviaar & gebrand

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

3 sjalotten
1 teen knoflook
2 dl biologische zonnebloemolie
6 aubergines
6 eetlepels knoflookolie (zie basisrecepten)
4 eetlepels stadshoning
3 eetlepels balsamicoazijn
peper uit de molen
zout
fleur de sel
Oost-Indische kers of andere zomerse bloemen of kruiden

BEREIDING

Pel de sjalotten en de knoflook. Verwarm de olie en laat de sjalotten en de knoflook 30 minuten in de warme olie konfijten op een heel laag vuur.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Prik de aubergines in met een grote vleesvork en leg ze op een ovenplaat. Sprenkel er de knoflookolie over en laat 30 minuten garen in de voorverwarmde oven.

Haal de sjalotten en de knoflook uit de olie. Lepel 3 aubergines leeg en mix het vruchtvlees in de blender met de gekonfijte sjalotten en de knoflook, de honing en de balsamicoazijn. Breng de kaviaar op smaak met versgemalen peper en zout.

Pel de 3 overige aubergines voorzichtig en bak ze in een pan met antiaanbaklaag goudbruin. Kruid met peper en fleur de sel.

Serveer de kaviaar met de gegrilde aubergines en werk af met Oost-Indische kers.

Andijvie, halfgaar

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 krop andijvie
10 takken citroenmelisse
2 takken munt
10 takken koriander
6 takken bladpeterselie
1 bussel bieslook
3 lente-uien
1 teen knoflook
1 eetlepel graanmosterd
4 eetlepels druivenpitolie
de zeste van 1 limoen
1 rode ui
2 eetlepels biologische zonnebloemolie
peper uit de molen
zout

BEREIDING

Was de andijvie. Houd de buitenste groene bladeren en de gele kern apart.

Rits de blaadjes van de citroenmelisse, de munt, de koriander en de bladpeterselie. Snipper het bieslook en de lente-uien. Pel de knoflook. Doe alles in de blender met de graanmosterd, de druivenpitolie en de limoenzeste. Mix tot een korrelige chermoula.

Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.

Laat een pan heel warm worden. Stoof de groene andijviebladeren in de zonnebloemolie. Doe er op het laatst de gele kern en de uienringen bij. Ze moeten nog wat rauw blijven. Haal van het vuur en kruid met peper en zout.

Werk af met flink wat chermoula.

In Nederland wordt andijvie vaak door de stamppot geplet en Belgen lijken de groente helemaal vergeten te zijn. Dat is jammer, want andijvie is een goedkope en gezonde groente die rauw of halfgaar geweldig lekker is, zeker als je ze serveert met pesto of chermoula. In dit gerecht is de andijvie heel fris met een fijne, bittere toets.





Andijvie, rauw

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 krop andijvie
1 dl water
2 eetlepels wittewijnazijn
2 blaadjes laurier
50 g mosterdzaad
peper
zout
arachideolie
1 rode ui
1 dl melk
50 g bloem
12 blauwe druiven
100 g verse geitenkaas (bijvoorbeeld Lokerse Kassei)
1 eetlepel appelkappers
een snuif za'atar
1 eetlepel druivenpitolie
zwarte peper

BEREIDING

Haal de gele kern uit de andijvie. De groene bladeren gebruiken we niet. Was de bladeren en laat uitlekken.

Verwarm het water met de azijn en de laurier op een laag vuur. Doe er het mosterdzaad in en laat zwellen op een laag vuur. Het vocht moet grotendeels verdampt zijn. Breng op smaak met peper en zout.

Verwarm de arachideolie tot 180 °C.

Pel de rode ui en snijd hem in ringen. Haal de helft van de ringen eerst door de melk en dan door de bloem. Frituur de ringen krokant in de arachideolie en laat uitlekken op keukenpapier. Strooi er rijkelijk fijn zout over.

Halveer de druiven en verwijder de pitten.

Serveer de andijvie met de druiven, de geitenkaas, de appelkappers en de rauwe en gefrituurde uienringen. Werk af met de mosterdzaadjes, een snuif za'atar, een scheutje druivenpitolie, wat vocht van de appelkappers en versgemalen zwarte peper.

Mais, crunchy

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 maiskolven
zout
60 g boter
1/3 gepofte quinoa (zie basisrecepten)
1/3 sesamzaad
1/3 gedroogde kruidenmengeling
chilivlokken
enkele blaadjes zuring

BEREIDING

Snijd de maiskolven in 3 stukken en gaar ze 11 minuten in gezouten water met 20 g boter.

Rooster het sesamzaad in een pan zonder vetstof. Meng met de kruiden, de gepofte quinoa en flink wat chilivlokken.

Smelt de resterende boter. Rol de warme mais door de gesmolten boter en dan door de crunch. Serveer met enkele blaadjes zuring.

Deze maiskolven met hun crunchy buitenkant zijn op zomerse avonden het lievelingseten van mijn dochters. Ik maak dus altijd een dubbele portie.
Je hebt flink wat (zelf)gedroogde kruiden nodig voor de crunch. Pluk in de herfst alle overblijvende kruiden uit je kruidentuin en droog ze in een warmhoudlade of op 60 °C in de oven. Maal ze dan in een vijzel of in een keukenrobot.



Mais, lauw

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

3 maiskolven
zout
1 bussel koriander
1 granaatappel
3 lente-uien
1 eetlepel sesamzaad
1 chilipeper
een handvol rozenblaadjes
een snuif chilivlokken
100 g schapenkaas
4 eetlepels geklaarde boter
de zeste van 1/2 limoen

BEREIDING

Kook de maiskolven 5 minuten in gezouten water.

Laat een grillpan heet worden op een hoog vuur. Rooster de kolven 8 minuten en draai ze elke 2 minuten een kwartslag.

Haal met een gekarteld mes de korrels van de kolven.

Haal de blaadjes van de koriander. Halveer de granaatappel en haal er de pitten uit door met een houten lepel op de buitenkant te slaan. Snipper de lente-uien. Rooster het sesamzaad in een pan zonder vetstof. Snijd de chilipeper in fijne ringen.

Meng de lauwe maiskorrels met de koriander, de granaatappelpitten, de lente-uien, de sesamzaadjes, de chilipeper, de rozenblaadjes, de chilivlokken en de verbrokkelde schapenkaas. Werk af met geklaarde boter en limoenzeste.

Gebruik rozen die je zelf gekweekt hebt, zodat je er zeker van bent dat er geen pesticiden op zitten.







HERFST



Artisjok, à la barigoule

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

5 artisjokken Violette de Provence
1 ui
2 wortelen
2 takken selderij
4 takken tijm
50 g boter
1/2 fles witte wijn
1 liter groentebouillon
2 eetlepels mosterd
peper uit de molen
zout
1 dl biologische druivenpit- of zonnebloemolie
4 handenvol mosterdblad
12 walnoten
mosterdzaad (zie basisrecepten)

BEREIDING

Snijd de steel van de artisjokken, maar laat 2 centimeter zitten. Haal het loof aan de bovenkant weg. Snijd de buitenste bladeren van de artisjokken, maar neem zeker niet te veel weg.

Pel de ui en schil de wortelen. Spoel de selderij. Snijd alles in stukken.

Stoof de groenten met de tijm in boter. Blus met de witte wijn en breng aan de kook. Giet er de bouillon bij en breng opnieuw aan de kook. Laat 4 artisjokken 15 minuten garen in het kookvocht. Haal ze uit de vloeistof en laat ze lauw worden.

Laat het kookvocht tot de helft inkoken. Mix met een elektrische staafmixer tot een gladde massa. Breng op smaak met de mosterd en versgemalen peper. Giet er de olie bij en monteer tot een gladde vinaigrette.

Snijd de resterende artisjok met de mandoline in fijne plakjes. Frituur de plakjes goudbruin in arachideolie op 175 °C. Breng op smaak met een snuifje zout.

Haal de artisjokken en het mosterdblad door de vinaigrette. Pel de walnoten en hak ze grof. Werk af met het mosterdzaad.

Ik heb een tijd in de Provence gewoond en als ik barigoule maak, zie ik de zon weer door de platanen, ruik ik de pastis en hoor ik de krekels. Barigoule is een typisch Provençaalse bereiding van artisjokken die gekookt worden in een lichtzure wijnbouillon. Ik gebruik kleine, paarse artisjokken waar je weinig afval van hebt.





Artisjok, met lauwe pistou

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

8 superjonge artisjokken Violette de Provence
1 liter water
1 koffielepel zout
2 eetlepels azijn
een handvol jong Grieks basilicum
fleur de sel
peper uit de molen

Pistou van tomaten:
4 tomaten
2 eetlepels wittewijnazijn
peper uit de molen
zout
1 teen knoflook
1 grote tak rozemarijn
1 dl biologische zonnebloemolie

BEREIDING

Gaar de hele artisjokken **10** minuten in licht gezouten water met zout en azijn.

Pistou van tomaten:
Maak een kruisje in de tomaten en dompel ze in kokend water. Pel de tomaten en snijd ze in blokjes. Doe ze in een grote mengkom met de wittewijnazijn, versgemalen peper, zout, de gesnipperde knoflook en de fijngehakte rozemarijn.

Verwarm de zonnebloemolie tot **180** °C. Giet ze al roerend over de brunoise. Doe er het basilicum bij zodat de blaadjes half garen in de lauwe olie.

Halveer de artisjokken en serveer ze met de lauwe pistou. Werk af met fleur de sel en versgemalen peper.

De buitenste bladeren van de artisjokken zijn wat taai, maar het zachte hart kun je helemaal naar binnen lepelen.



Venkel, gegaard

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

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

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Was de venkelknollen en snijd ze in kwarten. Leg ze in een ovenvaste schaal en druppel er olie over.

Bedek de venkel met tijmbloesem, salie en stukken sinaas- en citroenschil. Kruid met versgemalen peper en fleur de sel.

Besprenkel het geheel met het citroen- en sinaasappelsap voor het in de oven gaat. Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet 30 minuten in de voorverwarmde oven.

Deze bereiding van venkel creëerde ik samen met mijn vriend Regmi Tejram, die op dat moment mijn souschef was. Ze groeide uit tot een van de signature dishes van Graanmarkt 13.

Venkel, rauw

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

3 venkelknollen
biologische zonnebloemolie
2 tenen knoflook
1 sjalot
1 tak tijm
2 jeneverbessen
4 kruidnagels
1 eetlepel pastis de Marseille
4 eierdooiers
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels wittewijnazijn
biologische zonnebloemolie
het sap van 1 limoen
peper van de molen
zout
1 eetlepel venkelzaad
bieslookbloesem

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 165 °C.

Verwijder het loof en de buitenste bladeren van 1 venkel en snijd hem in dikke plakken. Leg in een ovenschaal en besprenkel met olie. Kneus en pel de knoflook. Pel de sjalot en snijd hem in dikke plakken. Leg de knoflook en de sjalot met de tijm, de jeneverbessen en de kruidnagels in de ovenschaal. Sprenkel er pastis over.

Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en zet 1 uur in de voorverwarmde oven.

Haal de venkel, de sjalot en de knoflook uit de ovenschaal en laat afkoelen. Mix in de blender met de eierdooiers, de mosterd, de sojasaus en de azijn. Giet er in een dunne straal 2,5 dl olie bij tot je een gladde mayonaise krijgt.

Maak de resterende venkelknollen schoon en snijd ze in flinterdunne repen met de mandoline. Breng op smaak met 3 eetlepels zonnebloemolie, het limoensap, vers-gemalen peper en zout.

Crush het venkelzaad in een vijzel.

Werk de salade af met toefjes venkelmayonaise en bieslookbloesem. Strooi er wat gemalen venkelzaad over.

Venkel is zalig om rauw te eten op voorwaarde dat je de knollen flinterdun snijdt. Ik gebruik de groente trouwens ook graag in nagerechten in combinatie met aardbeien en rabarber.



Koolrabi, gepekeld

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

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

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

Afwerking:
1 limoen
bloesemblaadjes

BEREIDING

Schil de koolrabi's en snijd ze rock-'n-roll in stukken. Doe de stukken in glazen potten.

Meng de suiker met het water en de azijn. Doe er het zout, de jeneverbessen, de laurier en de kruidnagels bij en breng aan de kook.

Giet de warme pekel over de koolrabi's. Sluit de potten en laat minstens een week rusten.

Gepekelde-koolrabimayonaise:
Hak de gepekelde koolrabi fijn en doe in de blender met het limoensap, de eierdooiers en de mosterd. Monteer met de zonnebloemolie en breng op smaak met flink wat piment d'Espelette of chilivlokken.

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

Echte Belgen maken van alles mayonaise, zelfs van koolrabi.



Koolrabi, salsa

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 kleine of 1 grote rode of groene koolrabi
3 lente-uien
60 g blonde rozijnen
8 gekonfijte tomaten (zie basisrecepten)
het sap van 1 citroen
2 eetlepels biologische zonnebloemolie
peper uit de molen
zout
een mespunt piment d'Espelette
100 g jonge schapenkaas
plukjes tuinkers

BEREIDING

Schil de koolrabi's en snijd het vruchtvlees in fijne brunoise.

Snipper de lente-uien fijn. Hak de rozijnen en de tomaten in kleinere stukken.

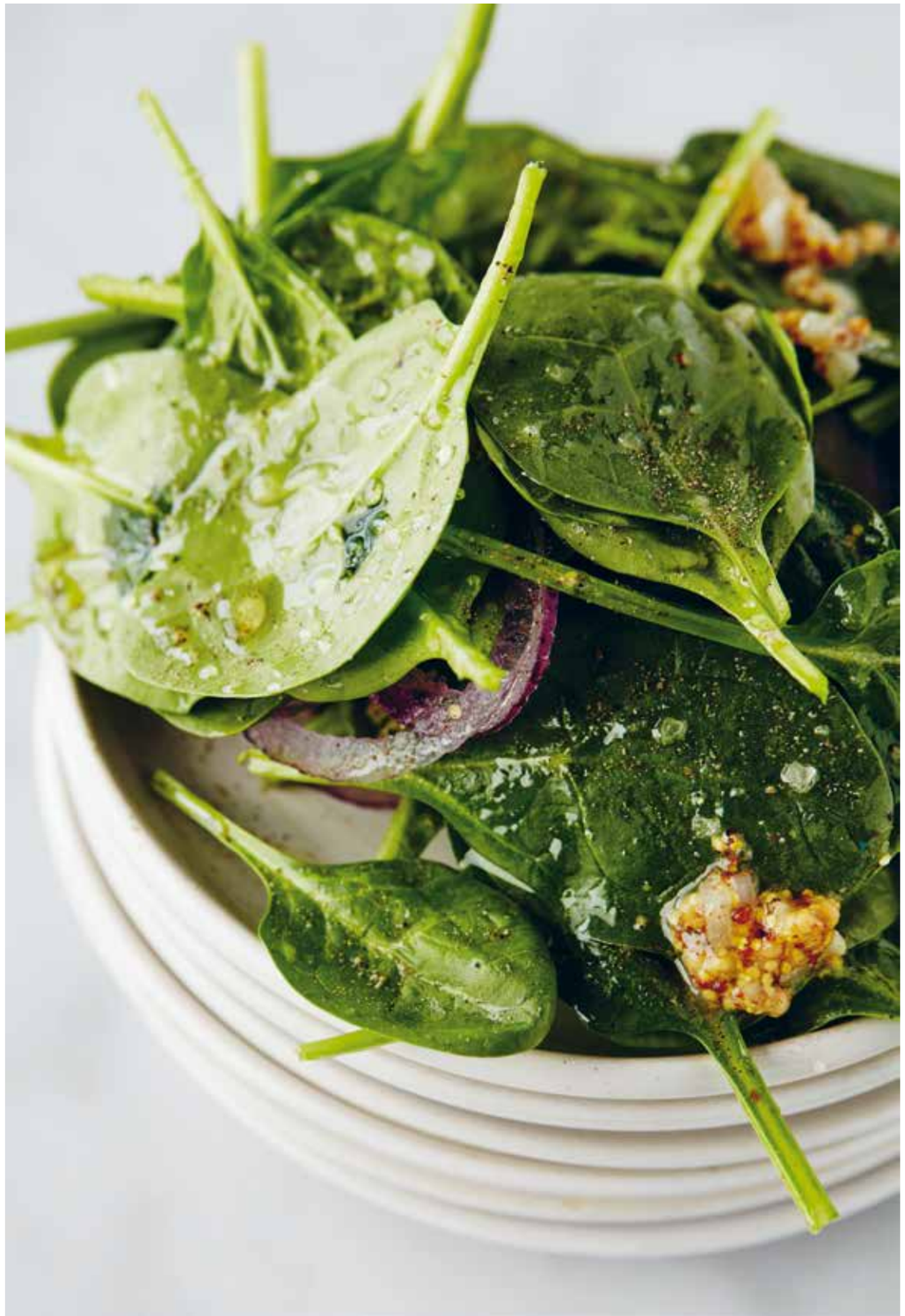
Meng de koolrabi's met de lente-uien, de rozijnen, de tomaten, het citroensap en de olie. Breng op smaak met versgemalen peper, zout en piment d'Espelette.

Verbrokkel de schapenkaas op een bakplaat en zet even onder een hete ovengrill. Strooi hem warm over de koolrabisalsa. Werk af met plukjes tuinkers.

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



Spinazie, rauw



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

250 g jonge spinazie
1 rode ui
1 sjalot
2 eetlepels graanmosterd
1 eetlepel wittewijnazijn
2 eetlepels knoflookolie (zie basisrecepten)
peper uit de molen
zout

BEREIDING

Was de spinazie en laat hem goed uitlekken. Pel de ui en snijd hem in fijne ringen. Pel de sjalot en snipper hem heel fijn. Meng met de mosterd, de azijn en de olie. Serveer de spinazie met de dressing en de uienringen.

Ik heb nooit begrepen dat ze een figuur als Popeye nodig hadden om spinazie aan de man te brengen. Popeye eet zijn spinazie natuurlijk uit blik en ik kan me voorstellen dat er in dat geval wat meer overtuigingskracht nodig is. Vers is het een geweldige groente die gesmaakt wordt door jong en oud. Als je Popeye nodig hebt om kinderen verse spinazie te laten eten, moet je volgens mij dringend je kookkunsten onder de loep nemen.

Spinazie, half gegaard

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

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

BEREIDING

Kook de bieten 30 minuten beetgaar in gezouten water op een zacht vuur. Haal ze uit het water, pel ze en snijd ze in 8 stukken.

Pel en halveer de ui. Snijd hem in halvemaantjes. Pel de knoflook. Bak de bieten, de knoflook en de ui in een scheut olie. Haal de look uit de pan.

Spoel de spinazie en laat hem uitlekken. Blus de pan met rodewijnazijn. Doe de spinazie bij de bieten en haal de pan van het vuur. Het is de bedoeling dat er lichtgare en rauwe bladeren tussen de bieten zitten.

Werk af met verbrokkelde geitenkaas, fijngehakte jonge tijm en notencrumble.



Eekhoorntjesbrood, gegrild

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

500 g eekhoorntjesbrood
2 dl knoflookolie (zie basisrecepten)
peper uit de molen
zout
1 bos groene zuring
za'atar
fleur de sel

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

BEREIDING

Frituur eerst de ui. Pel de ui en snijd hem in ringen. Haal hem door de melk en dan door de bloem. Verwarm de arachideolie tot 175 °C en bak de uienringen goudbruin en krokant. Laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi ze met zout.

Maak het eekhoorntjesbrood schoon en haal de paddenstoelen door 5 eetlepels knoflookolie. Kruid met versgemalen peper en zout en gril ze in een hete grillpan. Zet 2 minuten onder de ovengrill op 180 °C.

Mix de resterende knoflookolie met 1/2 bos zuring. Giet door een koffiefilter.

Serveer het gegrilde eekhoorntjesbrood met gefrituurde uienringen, de resterende zuringblaadjes en wat zuringolie. Werk af met fleur de sel, versgemalen peper en za'atar.

Neem je kinderen mee op wandelingen in de natuur en laat ze zien hoe bessen, noten en paddenstoelen groeien. Zo beseffen ze dat wat 's avonds op hun bord komt, ooit gewoon langs de kant van de weg stond.

Eekhoorntjesbrood is een natuurproduct dat niet gekweekt kan worden. Soms brengen vrienden zelfgeplukte paddenstoelen mee en vragen om die klaar te maken. Dat doe ik met plezier, maar alleen als ik zeker weet dat het kenners zijn die niet zomaar iets geplukt hebben.



Eekhoorntjesbrood, gestoofd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

600 g eekhoorntjesbrood
100 g boter
peper uit de molen
zout
2 grote takken laurier
2 sjalotten
2 tenen knoflook
1 dl witte wijn
fleur de sel

BEREIDING

Maak het eekhoorntjesbrood schoon en bak het in 20 g boter. Kruid met versgemalen peper en zout. Leg er de takken laurier bij.

Pel de sjalotten en de knoflook. Snijd de sjalotten in ringen en de knoflook in plakjes. Laat ze 1 minuut meestoven zodat ze een *bite* houden. Blus met de witte wijn en doe er de rest van de boter in kleine blokjes bij terwijl je de pan walst voor een mooie binding.

Schep het eekhoorntjesbrood op een schaal en werk af met fleur de sel. Geef er de jus bij om brood in te soppen.





Selderij, gegrild

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 witte selderij
0,5 dl groentebouillon (zie basisrecepten)
3 takken rozemarijn
3 takken tijm
3 takken bonenkruid
6 jeneverbessen
peper uit de molen
zout

Choronsaus:
6 eierdooiers
1 dl gastrique (zie basisrecepten)
1 dl geklaarde boter
3 gekonfijte tomaten (zie basisrecepten)
2 sjalotten
2 eetlepels gesnipperde dragon
peper uit de molen
zout

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 170 °C.

Was de selderij en snijd hem in 6 lange stukken. Leg ze in een ovenschaal en giet er de groentebouillon bij. Leg er de rozemarijn, de tijm, het bonenkruid en de jeneverbessen bij en kruid met versgemalen peper en zout. Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie. Laat 20 minuten garen in de voorverwarmde oven. De selderij moet niet door en door gaar zijn.

Klop de eierdooiers schuimig met de gastrique op een heel laag vuur. Monteer de saus met de geklaarde boter.

Hak de gekonfijte tomaten fijn. Pel en snipper de sjalotten. Doe ze bij de saus met de gesnipperde dragon. Breng op smaak met peper en zout.

Gril de selderij in een hete grillpan zonder vetstof. Serveer met de choronsaus.

Ik eet enorm graag choronsaus, een getomateerde bearnaise die er ook nog eens heel smakelijk uitziet. Dragon is een van mijn favoriete kruiden en de tomaten en sjalotten maken de saus lekker vol en zoet.

Selderij, gefermenteerd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

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

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

Afwerking:
lavasbloesem

BEREIDING

Als je fermenteert, is het belangrijk dat je heel hygiënisch te werk gaat. Zorg er dus voor dat je glazen potten goed gesteriliseerd zijn. Kook ze ongeveer 10 minuten in water met een scheut azijn. Haal ze met een tang uit het water en laat ze omgekeerd uitlekken op een metalen taartrooster.

Pers 1,5 kg selderij in de sapcentrifuge. Meng 1 liter van het sap met het zout.

Stop de selderijstengels om te fermenteren in een hoge glazen pot. Vul met selderijsap zodat de stengels helemaal onderstaan. Er moet nog 3 centimeter ruimte zitten tussen de rand van het selderijsap en het deksel om de inhoud te laten 'leven'.

Leg een prop huishoudfolie op de selderijstengels en draai het deksel op de pot. De selderijstengels mogen nooit komen bovendrijven. Je kunt ook een plastic netje gebruiken dat in potten met augurken zit.

Zet de selderijstengels minstens 3 weken op een donkere, koele plaats (niet in de koelkast).

Gefermenteerde selderijmayonaise:
Hak de gefermenteerde selderijstengels fijn. Doe ze met de eierdooiers, de mosterd en de wittewijnazijn in de blender en monteer met de zonnebloemolie.

Snipper de lavas. Breng de mayonaise op smaak met lavas, limoenzeste, versgemalen peper en zout.

Serveer de gefermenteerde selderijstengels met selderijmayonaise en lavasbloesem.

Selderij wordt net als oesters en asperges als een afrodisiacum beschouwd. Met een pot gefermenteerde selderij in de kelder zit je dus altijd goed als de nood hoog is. En het is nog lekker ook.



Roodloof, rauw

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Salade:
4 stronken roodloof
1 bussel waterkers
krokant roggebrood (zie basisrecepten)
100 g blauwe kaas (bijvoorbeeld
Pas de Bleu van het Hinkelspel)
fleur de sel

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

BEREIDING

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

Salade:
Snijd de voetjes van het roodloof en trek de bladeren los. Spoel de waterkers. Meng het roodloof met de waterkers, de verbrokkelde kaas en het roggebrood.

Schep er ten slotte de vinaigrette door. Je moet een robuuste, goed gemengde salade krijgen. Werk af met fleur de sel.



Roodloof, met vijgen

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 stronken roodloof
4 vijgen
1 sjalot
1 eetlepel rodewijnazijn
1 dl biologische zonnebloemolie
100 g geitenkaas (bijvoorbeeld van Polle uit de Kempen)
enkele takken tijm
125 g jonge zeekool of erwtasperges
rode melde of een ander tuinkruid
peper uit de molen
fleur de sel

BEREIDING

Snijd de voetjes van het roodloof en maak de bladeren los.

Halveer de vijgen. Bak ze met de snijkant naar beneden in een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof tot ze er gekaramelliseerd uitzien, ruiken en smaken.

Haal de vijgen uit de pan en houd ze apart. Gebruik de pan met het vijgensap voor de vinaigrette.

Pel en snipper de sjalot.

Neem de pan van het vuur, doe er de sjalot, de azijn en de zonnebloemolie in en roer goed los.

Giet de lauwe vinaigrette over het roodloof. Leg er de gekaramelliseerde vijgen en de verbrokkelde geitenkaas bij. Snipper de tijm heel fijn en strooi hem over de salade. Werk af met jonge zeekool en rode melde. Strooi wat versgemalen peper en fleur de sel over de vijgen.

Zeekool groeit in de duinen aan zee. Ze is moeilijk verkrijgbaar, maar je kunt ze gerust vervangen door erwtasperges.
Vroeger stond onze kustlijn vol zeekool, maar door de hoogbouw en de wildpluk is de groente bijna volledig verdwenen. Gelukkig zijn er gepassioneerde boeren die vooral in Zeeuws-Vlaanderen deze koolsoort een nieuw leven proberen in te blazen.


STAUB


STAUB



Aardpeer, in de schil

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

8 grote aardperen
biologische zonnebloemolie
2 tenen knoflook
2 jeneverbessen
2 blaadjes laurier
4 takken tijm
2 kruidnagels
2 steranijs
jonge takken tijm

BEREIDING

Schrob de aardperen goed schoon met een groenteborstel en snijd ze in de lengte in tweeën.

Giet flink wat olie in een grote, metalen ovenschaal en leg er de aardperen in met de snijkant naar beneden.

Kneus de knoflook met de platte kant van een mes. Kneus de jeneverbessen in de vijzel.

Doe de knoflook, de jeneverbessen, de laurier, de tijm, de kruidnagels en de steranijs bij de aardperen en laat sudderen op een laag vuur.

Draai de aardperen na **10** minuten om en laat ze nog eens **15** minuten sudderen.

Haal de kruiden uit de pan, maar laat de knoflook liggen. Werk af met jonge takken tijm.

Deze aardperen in de schil zijn een favoriet van heel veel klanten van Graanmarkt 13 en daarom een vaste waarde op onze winterse menukaart. De bereiding is puur en eenvoudig, maar onwaarschijnlijk lekker.

Aardpeer, gegrild

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Chips van aardpeer:
1 aardpeer
0,5 liter arachideolie
fijn zout

Gegrilde aardperen:
8 aardperen
750 ml groentebouillon (zie basisrecepten)

Afwerking:
1 rode ui
mosterdzaad (zie basisrecepten)
groene kruiden, bijvoorbeeld dille, jong Grieks basilicum, vogelmuurkruid

BEREIDING

Schrob de aardpeer voor de chips schoon en snijd ze in heel dunne plakjes met de mandoline.

Verwarm de olie tot 180 °C en bak de aardpeerchips goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Strooi er wat fijn zout over.

Schrob de aardperen om te grillen schoon. Kook ze in hun geheel gaar in de groentebouillon. Haal ze uit de bouillon en snijd ze in de lengte in tweeën.

Verhit een grillpan op een hoog vuur en bak de aardperen kort op de snijkant zonder vetstof.

Pel de ui en snijd hem in fijne ringen.

Werk de gegrilde aardperen af met chips van aardpeer, mosterdzaad, uienringen en groene kruiden.

Aardperen zijn lekker rauw, maar helaas verkleuren ze snel. Een goed alternatief is zonnewortel, die minder gemakkelijk bruin wordt, maar wel moeilijk verkrijgbaar is.





Pompoen, geroosterd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

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

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 165 °C.

Snijd de pompoen in stukken zonder hem te schillen, maar verwijder de pitten.

Leg de stukken pompoen in een ovenschaal met de jeneverbessen, de steranijs, de citroentijm, de gekneusde knoflook, de rozemarijn, fleur de sel en versgemalen peper.

Smelt de boter op een zacht vuur en zorg dat ze niet schuimt. Laat de wei naar beneden zakken en giet de geklaarde boter over de pompoen.

Dek af met aluminiumfolie en laat 50 minuten garen in de oven.

Butternut is mijn favoriet onder de pompoenen. Het vruchtvlees is zoet en smaakvol, er zitten weinig pitten in en hij heeft een dunne schil die je mee kunt opeten als je van een *bite* houdt.

Pompoen, hummus & olie

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

250 g kikkererwten
1 butternut (flespompoen)
1 teen knoflook
2,5 dl biologische zonnebloemolie
1,5 liter groentebouillon (zie basisrecepten)
een snuif piment d'Espelette
peper
zout
een mespunt komijnpoeder
een handvol pompoenpitten

BEREIDING

Laat de kikkererwten een nacht weken in water.

Schil de pompoen en snijd hem in vieren. Gebruik de helft voor de hummus, een vierde voor de olie en snijd een vierde in stukken.

Pompoenolie:
Snijd 1/4 pompoen in kleine stukken. Kneus en pel de knoflook. Bak de pompoen en de knoflook in 1 eetlepel olie tot ze karamelliseren.

Verwarm de rest van de olie tot 60 °C. Giet de warme olie over de pompoen en laat 4 uur trekken.

Mix de olie in de blender en giet door een koffiefilter.

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

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

Afwerking:
Snijd een vierde pompoen in stukken en kook ze 15 minuten in het bewaarde kookvocht of in groentebouillon.

Rooster de pompoenpitten in een pan zonder vetstof.

Doe de hummus in een schaal. Giet er veel pompoenolie over en leg er de stukken pompoen op.

Zet de schaal onder de hete ovengrill tot de stukken pompoen wat gekleurd zijn. Serveer de hummus warm.

Ik koop pompoenen drie weken voor ik ze gebruik in de keuken. Dat is mooi meegenomen als herfstdecoratie, maar ik doe het vooral omdat een pompoen veel lekkerder is als hij wat kan rijpen.
Deze hummus met pompoenolie eet je bij voorkeur met een stuk goed zuurdesembrood. Het is een ideale vervanger voor de traditionele boter of olijfolie die je bij het brood krijgt.



Sjalot, gekonfijt

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

8 lange Franse sjalotten
1/2 bol knoflook
2 kaneelstokken
8 jeneverbessen
8 steranijs
8 kruidnagels
peper uit de molen
fleur de sel
biologische zonnebloemolie
1 eetlepel stadshoning

BEREIDING

Haal de losse, droge schil van de sjalotten, maar pel ze verder niet. Snijd de bol knoflook overlangs in tweeën.

Doe de sjalotten in een gietijzeren pan of cocotte met de knoflook, de kaneel, de jeneverbessen, de steranijs, de kruidnagels, versgemalen peper en fleur de sel. Giet er olie bij tot alles onderstaat.

Verwarm en laat ongeveer 40 minuten konfijten op een zacht vuur. Aanvankelijk gebeurt er niets, maar dan zie je kleine luchtbellen ontsnappen als het vocht uit de sjalotten komt. Als er geen luchtbellen meer bovenkomen, zijn de sjalotten doordrongen van olie en zacht gekonfijt.

Snijd de sjalotten in de lengte in tweeën. Gril ze in een hete braadpan op de snijkant tot ze karamelliseren. Sprenkel er wat stadshoning over.

Gekonfijte sjalotten zijn met hun volle, zoete en kruidige smaak onwaarschijnlijk lekker bij gebarbecuede of geroosterde gerechten. Je kunt ze ook perfect leegschrapen en verwerken tot een crème. Als je ze in de olie laat liggen, bewaren ze een paar dagen in de koelkast.



Sjalot, getomateerd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

8 grote sjalotten
1 teen knoflook
50 g boter
6 blaadjes salie
2 dl witte wijn
1 liter opgelegde tomaten (zie basisrecepten)
peper uit de molen
zout
bonte salie (optioneel)

Gremolata:
2 tenen knoflook
1 bos bladpeterselie
2 takken dragon
de zeste van 2 citroenen

BEREIDING

Haal de buitenste 2 lagen van de sjalotten, maar laat de wortels zitten zodat ze niet uit elkaar vallen. Pel en snipper de knoflook. Kleur de sjalotten in de boter en laat de knoflook meebakken.

Doe er de gesnipperde salie bij en blus met de witte wijn en de opgelegde tomaten.

Laat 1 uur garen op een heel zacht vuur. De tomaten verdwijnen in de saus en de sjalotten worden helemaal gaar. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Gremolata:
Pel en snipper de knoflook heel fijn. Snipper de blaadjes van de peterselie en de dragon fijn. Meng de knoflook en de kruiden met de citroenzeste.

Strooi de gremolata vlak voor het serveren over de getomateerde sjalotten. Werk af met bonte salie.

Op 23 augustus, mijn verjaardag, maakte moeder op mijn vraag altijd ossobuco alla Milanese klaar. Dat kon ze als geen ander, ook al is ze geen Italiaanse. Dit recept van getomateerde sjalotten is mijn groene antwoord op haar ossobuco.
Leg tomaten op in de zomer als je er te veel in de tuin hebt staan of als je ze goedkoop kunt krijgen. Zo kun je er het hele jaar door van genieten.





Schorseneer, chips & gepaneerd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 kg schorseneren
1/2 citroen
1 liter melk
2 blaadjes laurier
arachideolie om te frituren
zout
50 g bloem
2 eiwitten
50 g paneermeel

Schorsenerendip:
2 gare schorseneren (zie p. 224)
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel vocht van de kappertjes
1 grote augurk
enkele druppels worcestershiresaus
enkele druppels tabasco
5 eierdooiers
2 eetlepels mosterd
1 dl biologische zonnebloemolie

BEREIDING

Neem 250 g schorseneren en boen ze schoon met een groenteborstel, maar schil ze niet. Snijd met een dunschiller in lange repen en was ze zodat het meeste zetmeel verwijderd is.

Was de rest van de schorseneren en schil ze. Snijd ze in het formaat van dikke frieten. Houd 2 schorseneren apart voor de dip.

Pers de halve citroen uit in de melk. Doe de uitgeperste citroen ook bij de melk. Breng aan de kook met de laurier en een snuif zout.

Kook de schorseneren gaar in de melk.

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

Afwerking:
Frituur de chips op 165 °C goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout.

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

Serveer de gepaneerde schorseneren en schorsenerenchips met de schorsenerendip.

Als je het beu bent om schorseneren met witte saus te serveren, moet je dit recept een keer proberen. Je bent meteen weer verslingerd aan deze koningin van de oude Vlaamse groenten.

Schorseneer, met eierbottarga

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Bottarga:
1 kg fijn zout
6 eieren

Schorseneren:
1 kg schorseneren
1/2 citroen
1 liter melk
2 blaadjes laurier
zout
80 g boter
peper uit de molen
rodebietenblad

BEREIDING

Bottarga:
Strooi de helft van het zout in een diepe schaal. Maak met behulp van een ei 6 kuiltjes in het zout.

Splits de eieren en doe de eierdooiers in de kuiltjes. Dek af met zout en zet 4 dagen (4 x 24 uur) op een koele, donkere plaats (niet in de koelkast).

Wanneer je de eierdooiers uit het zout haalt, zijn ze helemaal hard en kun je ze raspen.

Schorseneren:
Was de schorseneren en schil ze niet te netjes.

Pers de halve citroen uit in de melk. Doe de uitgeperste citroen ook bij de melk. Breng aan de kook met de laurier en een snuif zout. Kook er de schorseneren in gaar.

Smelt de boter op een zacht vuur en zorg dat ze niet schuimt. Laat de wei naar de bodem zakken.

Bak de gare schorseneren in geklaarde boter. Kruid met versgemalen peper.

Rasp er de harde eierdooiers over met een heel fijne rasp. Werk af met rodebietenblad.

Bottarga is de gezouten kuit van tonijn die wordt fijngeraspt over bijvoorbeeld een omelet.
Ik maak een bottarga met eierdooiers.
Geweldig lekker, een ideale zoutvervanger en *fucking cool*.





Savooi, gebrand

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 savooikool
4 sjalotten
5 cm gember
peper uit de molen
zout
50 g boter
1 dl groentebouillon (zie basisrecepten)

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 175 °C.

Verwijder de lelijke buitenste bladeren van de savooi en snijd het binnenste deel in achten. Leg de stukken in een grote ovenschaal.

Pel de sjalotten en snijd ze in grote stukken. Schil de gember en snipper hem fijn. Strooi over de savooikool en kruid met peper en zout.

Smelt de boter, maar zorg dat ze niet gaat schuimen. Laat de wei naar beneden zakken. Giet de geklaarde boter over de kool.

Giet de groentebouillon in de ovenschaal en dek af met aluminiumfolie of een deksel.

Zet 45 minuten in de voorverwarmde oven.

Haal de schaal uit de oven en verwijder alle aromaten. Brand de stukken savooi met een bunsenbrander mooi bruin.



Savooi, gazpacho

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 savooikool
1 teen knoflook
2 limoenen
peper uit de molen
zout
piment d'Espelette
2 eetlepels biologische zonnebloemolie
1 dl groentebouillon (zie basisrecepten)

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 175 °C.

Verwijder de lelijke buitenste bladeren van de savooi en snijd het binnenste deel in tweeën.

Pers de helft van de savooi met de knoflook in de sapcentrifuge. Breng op smaak met de zeste en het sap van 1 limoen, peper, zout en een beetje piment d'Espelette.

Snijd de andere helft van de savooi in stukken en leg ze in een ovenschaal. Besprenkel met de olie, giet er de groentebouillon bij en pers er de tweede limoen over uit. Leg de uitgeperste limoenhelften ook in de ovenschaal. Kruid met versgemalen peper en zout.

Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie of een deksel en zet gedurende 35 minuten in de voorverwarmde oven.

Haal de savooi uit de ovenschaal en laat volledig afkoelen in de koelkast.

Schuim de gazpacho op met een staafmixer. Schep in een diep bord en leg er gare stukken savooi in.

Dit gerecht kun je alleen maken als het nog niet gevroren heeft. Kolen groeien boven de grond en hebben een ingebouwd mechanisme om zich te beschermen tegen vrieskou. Ze produceren dan een soort natuurlijk antivriesmiddel dat de kool zo pikant maakt dat je hem niet meer rauw kunt eten zonder je mond te verbranden.

Rodekool, gefermenteerd

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 rodekool
1 liter kraantjeswater
50 g zout

BEREIDING

Als je fermenteert, is het belangrijk dat je heel hygiënisch te werk gaat. Zorg er dus voor dat de bokalen goed gesteriliseerd zijn.

Kook de bokalen ongeveer 10 minuten in water met een scheut azijn. Haal ze met een tang uit het water en laat ze omgekeerd uitlekken op een metalen rooster.

Snipper de rodekool fijn en verdeel over de bokalen.

Kook het water niet. Los er het zout in op en giet het over de kolen tot ze ongeveer 1 centimeter onderstaan. Er moet nog 3 centimeter ruimte zitten tussen de vloeistof en het deksel zodat de kool kan 'leven'.

Leg een prop huishoudfolie op de kool zodat ze niet kan bovendrijven. Sluit de bokalen en zet 2 weken in een koele, donkere ruimte (niet in de koelkast).

Gefermenteerde rodekool smaakt fantastisch met een zoete, winterse puree van pastinaak, peterseliewortel of pompoen.



Rodekool, kort gewokt

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2,5 dl biologische zonnebloemolie
1 kaneelstok
1 kleine rodekool
1/2 zoete Spaanse chilipeper
8 jeneverbessen
4 steranijs
2 kruidnagels
2 eetlepels blonde rozijnen
de schil van 1/2 onbehandelde citroen
de schil van 1/2 onbehandelde sinaasappel
peper uit de molen
zout
100 g verse roomkaas
jonge basilicumpluksels (bij voorkeur Thais basilicum)
fleur de sel

BEREIDING

Maak de avond tevoren de kaneelolie klaar. Verwarm de olie tot 60 °C en doe er de kaneelstok in. Laat een nacht trekken. Zeef de olie.

Snijd de rodekool in repen van 0,5 cm. Snijd de chilipeper in ringen.

Verhit een scheut kaneelolie in de wok. Bak de rodekool kort met de chilipeper, jeneverbessen, steranijs, kruidnagels, blonde rozijnen en de citroen- en sinaasappelschil. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

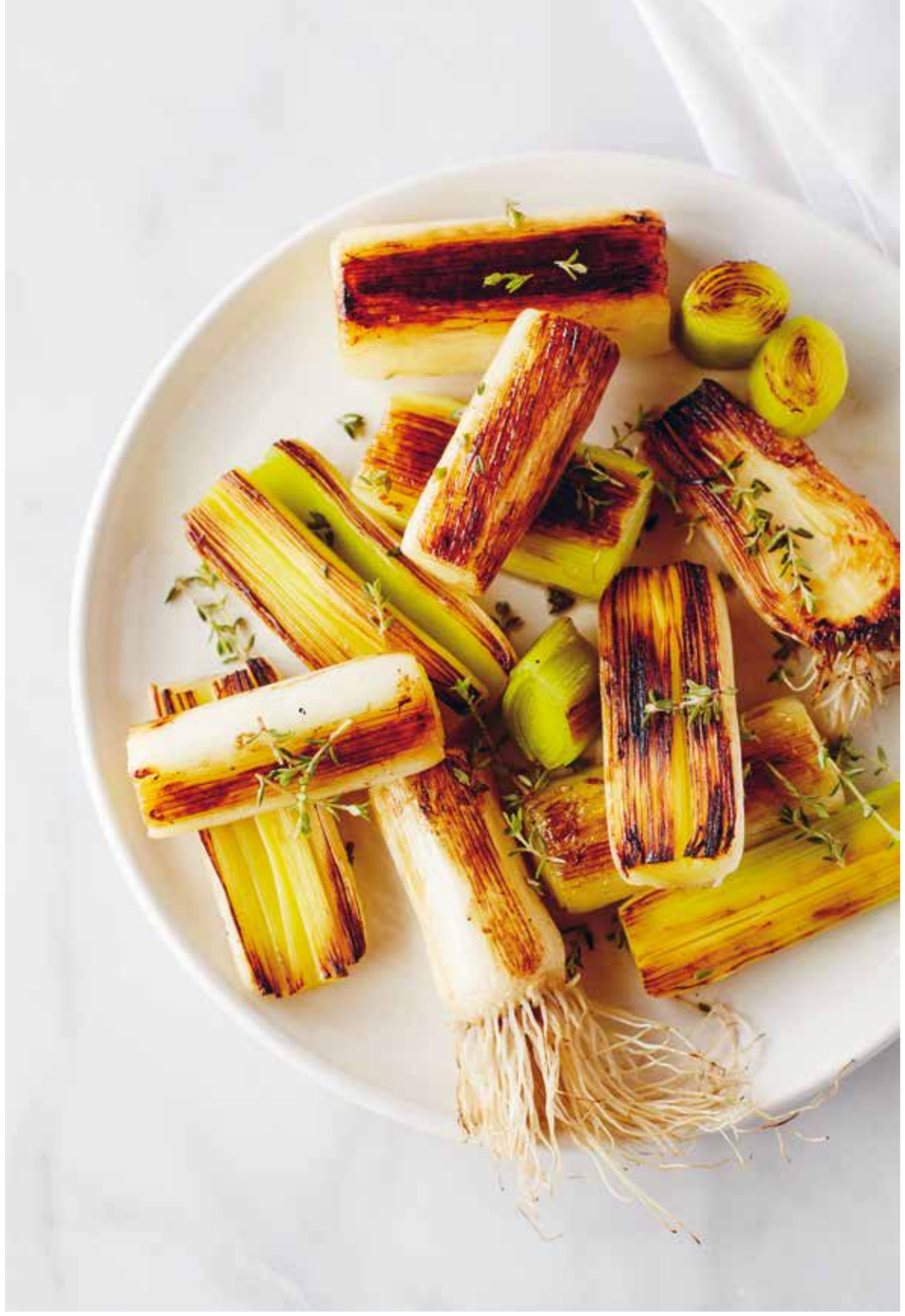
Werk af met verbrokkelde roomkaas, basilicumpluksels en een snuif fleur de sel.

Heel veel mensen zien ertegenop om rodekool klaar te maken, omdat één kool veel te veel is voor vier personen. Dat is zonde, want deze kort gewokte kool is superlekker. Of je koopt in de toekomst kleinere kooltjes, of je fermenteert ze volgens het recept op de vorige pagina, waardoor ze lang houdbaar blijft.



WINTER





Prei, gebakken

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 stengels jonge prei
100 g boter
3 eetlepels witte wijn
5 takken tijm
5 takken citroentijm
2 tenen knoflook
peper uit de molen
fleur de sel
1 tak jonge tijm

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 165 °C.

Snijd het minder mooie stuk groen van de prei weg. Snijd de stengels aan de bovenkant wat in. Was de prei heel grondig zodat alle aarde verwijderd is, zowel aan de wortels als aan het loof.

Smelt de boter, maar zorg dat ze niet schuimt. Laat de wei naar beneden zakken.

Leg de prei in een ovenschaal en sprenkel er de geklaarde boter en de witte wijn over. Doe er de tijm, de citroentijm, de gekneusde knoflook, versgemalen peper en fleur de sel bij. Dek af met aluminiumfolie en laat 40 minuten garen in de voorverwarmde oven.

Haal de stengels prei uit de schaal en snijd ze in ongelijke stukken. Doe maar rock-'n-roll: overlangs in tweeën, in stukken, in plakjes...

Verhit een pan met antiaanbaklaag op een hoog vuur en bak de prei tot hij donker en krokant is en een geroosterde smaak heeft.

Hak de tijm fijn. Strooi hem over de prei.

Groenten wassen is geen opgave, integendeel. De aarde doet je beseffen dat je met producten uit volle grond werkt en niet met iets dat op water gekweekt werd.

Prei, bouillon

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Preibouillon (basis):
2 uien
5 stengels prei
2 wortelen
1 groene selderij
1 teen knoflook
een klontje boter
2 blaadjes laurier
6 zwarte peperbollen
4 takken tijm

Garnituur:
150 g kikkererwten
zout
3 stengels prei
150 g groene olijven
1/2 citroen
enkele druppels sojasaus
peper van de molen
plukjes kervel

BEREIDING

Preibouillon:
Pel de uien. Maak de prei schoon. Schil de wortelen. Snijd alle groenten in grote stukken. Pel en kneus de knoflook.

Stoof uien, prei, wortelen en knoflook in een klontje boter. Kruid met laurier, peperbollen en tijm en giet er ongeveer 2 liter water bij tot de groenten onderstaan.

Breng aan de kook en laat 1 uur sudderen op een laag vuur.

Giet de bouillon door een koffiefilter, zodat hij mooi helder is.

Afwerking:
Laat de kikkererwten 1 nacht weken in water. Kook ze 30 tot 45 minuten gaar in gezouten water.

Maak de prei schoon. Snijd 2 stengels in stukken van 3 centimeter. Kook ze 7 minuten in de preibouillon. Doe er de gare kikkererwten bij.

Snijd het groen van de derde prei in fijne ringen. Snipper het wit fijn. Doe ze bij de warme bouillon, maar laat niet meer koken.

Ontpit de olijven en snijd ze in plakjes. Snijd de citroen in plakjes.

Breng de soep op smaak met versgemalen peper en sojasaus (die vervangt het zout). Werk af met olijven, plakjes citroen en plukjes kervel.



Witloof, gesmoord

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

12 stronken jong witloof
3 tenen knoflook
de schil van 1 onbehandelde sinaasappel
de schil van 1 onbehandelde citroen
de schil van 1 onbehandelde limoen
1 bussel citroentijm
0,5 dl witte wijn
70 g boter
fleur de sel
peper uit de molen
5 steranijs
5 jeneverbessen
10 zwarte peperbollen
nootmuskaat

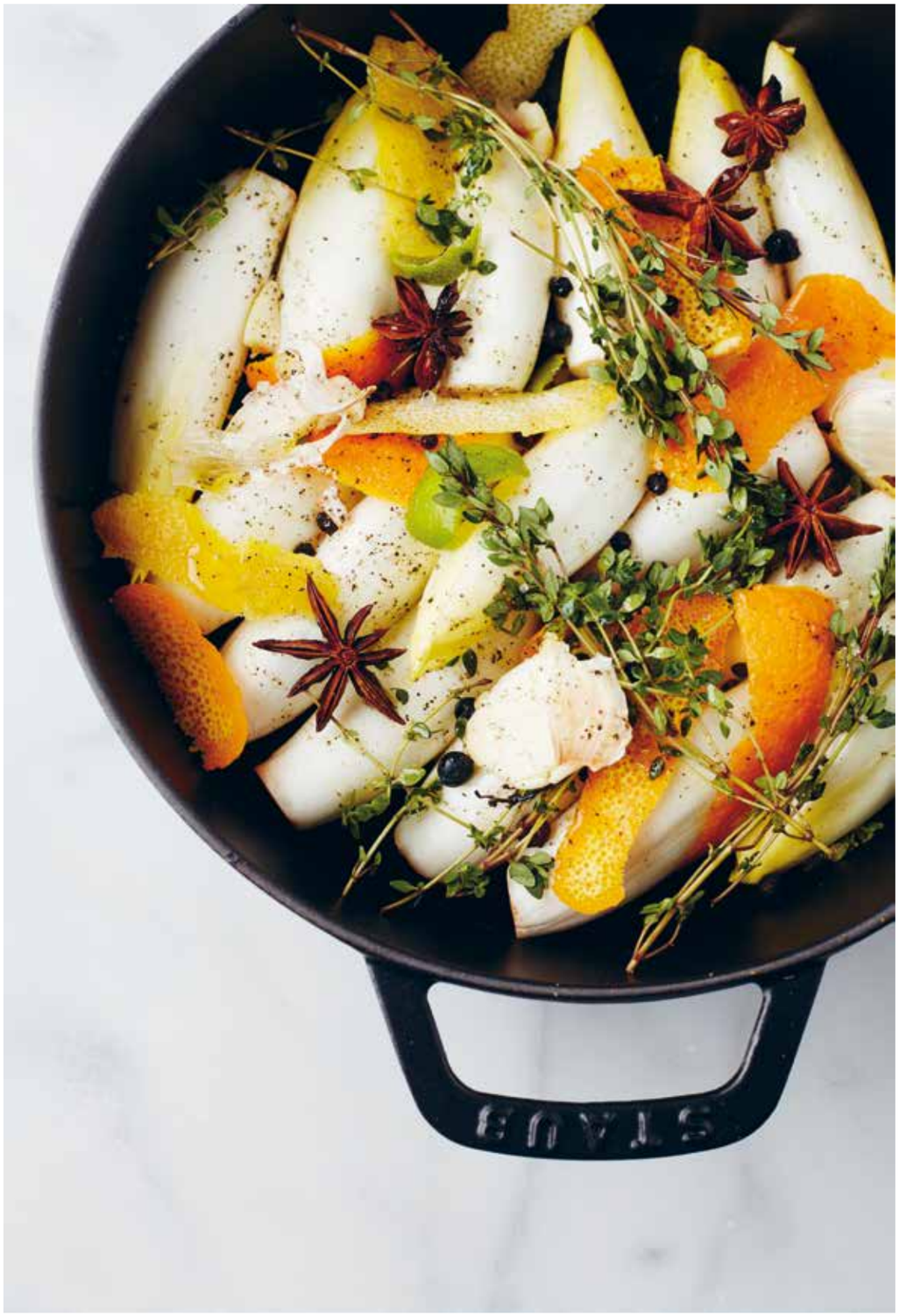
BEREIDING

Maak het witloof schoon en leg het in een gietijzeren pan of cocotte. Doe er de gepelde knoflook, citrusschillen, citroentijm, witte wijn en boter bij. Kruid met fleur de sel, versgemalen peper, steranijs, jeneverbessen, peperbollen en versgeraspte nootmuskaat.

Leg een vel boterpapier op het witloof en druk goed aan.

Laat 15 tot 20 minuten sudderen op een laag vuur. Het witloof moet gaar zijn.

Witloof is heel bekend in België en Nederland, maar daar stopt het zo'n beetje. Dat is doodjammer, want we mogen heel fier zijn op deze schitterende groente. Schotel al je internationale vrienden dus witloof voor en neem altijd een paar stronken mee op reis, zodat het witte goud de wereld kan veroveren.





Witloof, rauw

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

20 kwarteleitjes
6 stronken witloof
1 stronk roodloof
1 eetlepel kleine augurken
70 g gedroogde abrikozen
1 eetlepel kappertjes
kervel
winterpostelein
1 eetlepel azijn

Abrikozenmayonaise:
30 g gedroogde abrikozen
4 eierdooiers
2 eetlepels mosterd
2 eetlepels wittewijnazijn
een snuif chilivlokken
zout
2 dl druivenpitolie

BEREIDING

Leg de kwarteleitjes een dag in de diepvriezer.

Snijd de voetjes van het witloof en het roodloof en trek de bladeren los. Snijd de bladeren in drie stukken. Snijd de augurken en de abrikozen heel fijn. Meng ze met de kappertjes.

Meng de kervel en de winterpostelein met het witloof, het roodloof en de abrikozenbrunoise.

Abrikozenmayonaise:
Snijd de abrikozen voor de mayonaise fijn. Doe de eierdooiers in de blender met de mosterd, de abrikozen, de azijn, de chilivlokken en zout. Mix en giet er in een fijne straal de olie bij tot je een gladde mayonaise krijgt.

Afwerking:
Breng 1 liter water met azijn aan de kook.

Houd de kwarteleitjes in een kom met lauw water en duw ze uit hun schaal.

Dompel het bevroren eitje in het kokende water en laat 2 minuten pocheren. Haal het uit het water met een schuimspaan.

Leg de lauwe eitjes op de salade en werk af met abrikozenmayonaise.



Basisrecepten

Groentebouillon

INGREDIËNTEN

6 uien
2 preien
2 wortelen
1 knolselder
1 stengel bleekselderij
20 g boter
1 steranijs
8 jeneverbessen
6 blaadjes laurier
12 peperbollen
8 takken tijm

BEREIDING

Pel de uien. Spoel het zand van de prei en verwijder het groen en de wortels. Schil de wortelen en de knolselder. Snijd alle groenten in grote stukken.

Smelt de boter en stoof de uien en de prei. Doe er de rest van de groenten en alle kruiden bij.

Giet water in de kookpot tot alle groenten net onderstaan. Breng aan de kook en laat maximaal 2 uur onder deksel trekken op een zacht vuur. Doe dat niet langer, want dan wordt de bouillon dof.

Zeef de bouillon en laat goed uitlekken.

Maak veel bouillon in één keer en verdeel in kleinere porties die je bewaart in de koelkast of diepvriezer.

Knoflookolie

INGREDIËNTEN

2,5 dl biologische zonnebloempitolie
1/2 bol knoflook
4 takken tijm
1 tak rozemarijn

BEREIDING

Verwarm de olie tot ongeveer 60 °C.

Kneus de tenen knoflook en doe ze met de tijm en de rozemarijn in de warme olie.

Haal van het vuur en laat 3 tot 4 uur met een deksel op de pan trekken.

Zeef de olie.

Olijfolie is een goede keuze, maar ze komt niet van hier. Daarom gebruik ik graag andere soorten olie, zoals dederolie, lijnzaadolie en hennepolie voor warme bereidingen en koolzaadolie of druivenpitolie voor koude gerechten. Biologische zonnebloempitolie en arganolie zijn een perfect alternatief voor olijfolie.

Mousselinesaus

INGREDIËNTEN

120 g boter
5 eierdooiers
1 dl witte wijn
een mespunt cayennepeper
zout
sap van 1/2 citroen

BEREIDING

Smelt de boter op een zacht vuur en zorg dat er geen schuim ontstaat. Laat rusten zodat de wei naar beneden zakt.

Klop de eierdooiers met de witte wijn luchtig op een laag vuur. Monteer met 1 dl geklaarde boter en breng de saus op smaak met cayennepeper, zout en citroensap.

Citrusvinaigrette

INGREDIËNTEN

1 limoen
1 citroen
1 sinaasappel
goede lokale, biologische olie
2 takken tijm
1 teen knoflook
2 eetlepels stadshoning
peper uit de molen
zout

BEREIDING

Rasp de schil van de limoen, de citroen en de sinaasappel. Pers het fruit.

Doe het sap met de zeste in de blender. Voeg eenzelfde hoeveelheid olie als sap toe. Rits de tijm van de takken en doe de blaadjes bij het sap. Voeg er de gepelde en in stukken gesneden knoflook en de honing aan toe.

Mix tot vinaigrette en breng op smaak met peper en zout.

Ik ben er absoluut voor om onze ecologische voetafdruk te beperken en vervang daarom citrus in de mate van het mogelijke door pekel of een frisse azijn. Maar soms heb je echt een limoen of citroen nodig. Ik vind ze trouwens te lekker om ze helemaal te schrappen. Noem het gerust mijn *guilty pleasures*.
Ik werk altijd met biologische limoenen en citroenen, zodat ik de zeste ook met een gerust hart kan gebruiken in mijn bereidingen.

Notencrumble

INGREDIËNTEN

1 ui
1 dl melk
50 g bloem
arachideolie om te frituren
zout
200 g gemengde noten, zoals hazelnoten, walnoten, gezouten pinda's, wasabinootjes voor extra pit

BEREIDING

Pel de ui en snijd hem in ringen. Haal de ringen eerst door de melk en dan door de bloem.

Frituur de ringen goudbruin in arachideolie. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Strooi er een snuifje zout over.

Doe de noten met de gefrituurde uienringen in de blender en mix heel kort. Als je de machine te lang laat draaien, krijg je pasta. Dat is ook lekker, maar je kunt hem niet gebruiken als crumble ...

Gepofte quinoa

INGREDIËNTEN

100 g quinoa
arachideolie om te frituren
zout

BEREIDING

Laat de quinoa 4 uur weken in water.

Breng gezouten water aan de kook en blancheer de quinoa 45 seconden. Op de quinoakorrels zie je een fijn lijntje staan. Zodra dat wit wordt, haal je de quinoa uit het water. Laat uitlekken in een fijne zeef.

Spreid de quinoa uit op een bakplaat en zet 4 uur in een warmhoudlade of in de oven op 60 °C. Je kunt de quinoa ook een hele dag laten drogen op de verwarming. Hij moet kurkdroog zijn.

Doe de quinoa in een fijne zeef en verhit de olie tot 180 °C. Houd de zeef in de warme olie en frituur de quinoa goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout.

Je kunt gepofte quinoa gemakkelijk een tijdje bewaren in een afgesloten pot.

Krokant roggebrood

INGREDIËNTEN

een roggebrood, bij voorkeur van 2 dagen oud
biologische zonnebloemolie
fleur de sel

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 185 °C.

Snijd wat roggebrood in heel fijne plakken met een vleessnijmachine of een vleesmes. Ouder brood snijdt gemakkelijker dan vers brood.

Leg een vel bakpapier op een bakplaat en verdeel er het roggebrood over. Sprenkel er wat olie over en bestrooi met een snuif fleur de sel. Bedek met een tweede vel bakpapier en zet er een tweede bakplaat op. Bak 7 minuten in de voorverwarmde oven.

Mosterdzaad

INGREDIËNTEN

100 ml water
30 ml wittewijnazijn (chardonnay)
2 blaadjes laurier
2 takken tijm
50 g mosterdzaad

BEREIDING

Breng het water aan de kook met de azijn, de laurier, de tijm en het mosterdzaad. Laat het 20 minuten op een heel laag vuur sudderen. Haal van het vuur en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Haal het mosterdzaad uit het kookvocht.

Gebruik altijd een wittewijnazijn van goede kwaliteit om te koken. Ik gebruik bij voorkeur een chardonnayazijn.

Gekonfijte tomaat

INGREDIËNTEN

8 tomaten
4 tenen knoflook
4 takken rozemarijn
6 takken tijm
2 takken citroentijm
1 dl biologische zonnebloemolie
6 eetlepels suiker
zout
peper uit de molen

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 90 °C.

Was de tomaten en verwijder het kroontje. Maak met een scherp mes een ondiep kruisje aan de onderkant van de tomaten.

Dompel de tomaten 15 seconden in kokend water en leg ze dan in ijswater. Pel de tomaten, snijd ze in kwarten en verwijder de pitten. Leg de tomatenkwarten in een ovenschaal.

Kneus de knoflook en doe de in stukken getrokken tenen bij de tomaten. Leg er de rozemarijn, de tijm en de citroentijm bij en besprenkel met olie. Strooi er de suiker, zout en versgemalen peper over.

Laat 55 minuten konfijten in de voorverwarmde oven.

Opgelegde tomaten

INGREDIËNTEN

1,5 kg tomaten
1 koffielepel zout
1 teen knoflook
1 tak tijm
1 blaadje laurier
1 tak rozemarijn

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Steriliseer glazen potten of weckpotten in kokend water met wat soda. Laat ze omgekeerd uitlekken op een taartrooster.

Maak een kruisje in de tomaten en dompel ze in kokend water. Pel de tomaten.

Doe de tomaten in de potten en strooi er het zout over. Doe er de gepelde knoflook, de tijm, de laurier en de rozemarijn bij.

Sluit de potten en zet ze omgekeerd in een diepe schaal met warm water. Zet de schaal 1 uur in de voorverwarmde oven.

Zet de potten in koud water. Laat afkoelen en bewaar op een droge, koele plaats (niet in de koelkast).

Gastrique

INGREDIËNTEN

4 sjalotten
2 dl witte wijn
0,5 dl wittewijnazijn
2 takken tijm
8 dragonstengels

BEREIDING

Pel de sjalotten en snijd ze in ringen.

Breng de wijn aan de kook met de wittewijnazijn, de sjalotringen, de tijm en de dragonstengels. Giet in een fles of pot en bewaar op een koele, donkere plaats (niet in de koelkast).

Zeef de gastrique voor je hem gebruikt. Als ik dragonstengels overheb in de keuken, stop ik ze mee in de fles gastrique.

Index

aardbei 56
aardpeer 211, 213
abdijkaas 146
abrikoos 149, 243
andijvie 169, 170
appelbloesem 83
appelkappers 90, 170
arachideolie 65, 66, 88, 97, 105, 170, 196, 223, 248
artisjok 180, 183
asperge 84, 87, 97, 98
aubergine 165, 167
augurk 161, 223, 243
avocado 137

balsamicoazijn 167
basilicum 52, 122, 135, 152, 161, 183, 232
bieslook 84, 110, 169, 186
bladpeterselie 66, 169, 220
blauwe druiven 171
blauwe kaas 83, 121, 205
bloem 105, 170, 196, 223, 248
bloemkool 76, 79
bloesemblaadjes 188
blond bier 105
blonde rozijnen 190, 232
bonenkruid 38, 165, 201
boterboon 133
broccoli 154, 156
bronzen venkel 116
bruine suiker 29
bulgur 90
butternut 215, 216

cassis 37
cayennepeper 247
chiliflakes 52, 55, 79, 90, 95, 122, 140, 172, 174, 188, 243
chilipeper 29, 95, 106, 113, 162, 174, 232
citroen 16, 66, 72, 84, 90, 95, 137, 149, 162, 165, 185, 190, 205, 220, 223, 224, 232, 238, 240, 247
citroengras 29
citroenmelisse 66, 169
citroentijm 7 6, 215, 237, 240, 250
citrusafrikaantjes 56
citrusvinaigrette 56, 103
courgette 146, 149

daslook 88
daslookbloesem 88
daslookolie 88
dederolie 18, 44
dille 16, 161, 162
dragon 34, 79, 121, 138, 152, 201, 220, 251
druivenpitolie 169, 170, 180, 243

eekhoorntjesbrood 196, 198
ei 224
eierdooier 88, 90, 161, 188, 201, 202, 223, 243, 247
eiwit 223
Elexir d'Anvers 65
erwtasperge 207
erwten 52, 106, 108
erwtenplanttopjes 106
Franse rode zuring 60
gastrique 201

geitenkaas 52, 170, 194, 207
geklaarde boter 38, 130, 174, 201
gekonfijte citroen 2205
gekonfijte tomaten 130, 190, 201
gele biet 50, 52, 194
gember 16, 29, 79, 95, 113, 121, 154, 227
Gentse mosterd 26
girolles 110, 113
graanmosterd 66, 71, 168, 193
granaatappel 52, 90, 95, 174
grannysmithappel 55, 83, 95
groene olijven 238
groene zebratomaat 162
groene zuring 196
groentebouillon 47, 71, 75, 105, 108, 124, 133, 140, 180, 201, 216, 227, 229

halloumi 124
hennepolie 33
hoeveboter 41, 44, 47, 75
hoisinsaus 135, 165
hopscheuten 58, 60
hysop 121, 138

jeneverbes 22, 34, 71, 113, 115, 143, 186, 188, 201, 211, 215, 218, 232, 240, 246
jonagoldappel 83

kaneelstok 75, 92, 218, 232
kappertjes 56, 84, 90, 124, 146, 223, 243
kardemompeulen 88
kervel 58, 140, 238, 243
kikkererwten 18, 105, 108, 124, 216, 238
klaverzuring 146
knoflook 16, 18, 31, 33, 34, 37, 38, 47, 58, 60, 65, 66, 71, 72, 75, 76, 88, 98, 108, 110, 122, 124, 126, 133, 138, 140, 143, 144, 149, 151, 152, 156, 167, 169, 183, 186, 194, 198, 205, 211, 215, 216, 218, 220, 229, 237, 238, 240, 246, 247, 250
knoflookolie 87, 116, 137, 140, 146, 152, 162, 165, 167, 193, 196
knolselder 31, 33, 34, 246
komkommer 106, 122, 161, 162
komijnpoeder 18, 216
komijnzaad 52, 71
koolrabi 188, 190
koriander blad 135, 162, 169, 174
koriander bloesem 103
kruidnagel 22, 34, 37, 71, 90, 92, 115, 143, 186, 188, 211, 218, 232
kwartelei 243

lamsoor 103, 105
laurier 22, 31, 33, 37, 65, 71, 88, 108, 110, 115, 133, 138, 140, 170, 188, 198, 211, 223, 224, 238, 246, 249, 250
lavas 202
lavasbloesem 202
lente-ui 79, 81, 83, 169, 174, 190
limoen 52, 55, 72, 103, 106, 121, 122, 135, 151, 165, 169, 174, 186, 188, 202, 229, 240, 247
limoenblaadjes 29
linzen 75

maiskolf 172, 174
maïzena 105
matchathee 33
meisavooi 88, 90
melk 16, 31, 33, 76, 170, 196, 223, 224, 248
mirte 98
mosterd 43, 88, 149, 161, 180, 186, 188, 202, 223, 243
mosterdblad 43, 130, 180
mosterdbladbloesem 124
mosterdzaad 161, 170, 180, 249
mousselinesaus 58

mungbonen 47
munt 66, 106, 169,

natuurkaas 97
noten 248
notencrumble 194

Oost-Indische kers 167
opgelegde tomaten 220
oregano 138

paksoi 55
paneermeel 223
paprika, geel, groen, rood 122, 143, 144
Parijse champignon 29, 31
pastinaak 16, 18
pastis de Marseille 186
pekel van gekonfijte citroen 205
peperbollen 246
piment d'Espelette 90, 140, 144, 188, 190, 205, 216, 229
pinda's 56
pistacheolie 97, 108
pistaches 97
pompelmoes 87
pompoenpitolie 98
pompoenpitten 98, 216
postelein 137
prei 237, 238, 246
prinsessenboon 130, 133
pijnboompitten 76

quinoa 31, 60, 172, 248

raap 41, 43
raapsteel 41, 72, 75
raapsteelbloesem 75
radicchio 60
radijs 115, 116
ricotta 97
rode biet 21, 22, 50, 116, 194
rode melde 207
rode ui 37, 38, 90, 103, 130, 138, 169, 170, 193, 194, 196
rode wijn 37, 44
rodebietenblad 224
rodekool 230, 232
rodewijnazijn 41, 44, 50, 207
roggebrood 58, 121, 122, 205
roodloof 205, 207, 243
room 16, 31, 33, 58, 71, 76
roomkaas 43, 121, 232
roze peperbollen 162
rozemarijn 18, 26, 34, 38, 143, 144, 149, 165, 183, 201, 215, 246, 250
rozenblad 174
rozijnen 56
rucola 146
rijstazijn 29

saffraan 79
salie 156, 185, 220
savooikool 227, 229
schapenkaas 174, 190
schapenyoghurt 116, 162
schorseneren 223, 224
selderij 180, 202, 238, 246
sesamolie 52
sesamzaad 135, 137, 140, 154, 165, 172, 174
sinaasappel 72, 90, 185, 232, 240, 247
sjalot 26, 31, 44, 47, 58, 60, 71, 79, 110, 121, 122, 149, 154, 167, 186, 193, 198, 201, 207, 218, 220, 227, 251
slahart 135, 137
snijboon 121, 122

sojabonen 52
sojamelk 52
sojasaus 29, 55, 88, 135, 161, 165, 186, 238
sojascheuten 52
spinazie 154, 193, 194
spitskool 92, 95
spliterwten 108
spruiten 44, 47
spruitentoppen 47
stadshoning 72, 81, 124, 152, 162, 165, 167, 205, 218, 247
steranijs 18, 22, 34, 71, 98, 113, 211, 215, 218, 232, 240, 246
stokbrood 152
suiker 22, 95, 106, 113, 115, 188, 250
sumak 95
szechuanpeperbolletjes 29

tabasco 90, 223
tahin 105

tomaat 106, 151, 152, 163, 250
tomatenconcentraat 90
tuinboon 138, 140
tuinboonbloesem 138
tuinkers 87, 90, 190
tuinkruiden 95, 207
tijm 18, 34, 38, 44, 72, 83, 98, 110, 126, 143, 144, 165, 180, 186, 194, 201, 205, 207, 211, 237, 238, 246, 247, 248, 250, 251
tijmbloesem 185

ui 24, 26, 41, 75, 106, 180, 238, 246, 248

venkelblad 116
venkelknol 185, 186
venkelzaad 186
vogelmuur 90, 108
vijgen 207

walnoten 75, 180
walnotenolie 151
waterkers 55, 56, 65, 97, 205
winterpostelein 243
witloof 240, 243
witte boon 133, 140
witte selderie 201
witte wijn 180, 198, 220, 237, 240, 247, 251
wittewijnazijn 22, 55, 76, 83, 88, 105, 106, 113, 115, 130, 146, 161, 170, 183, 186, 188, 193, 202, 243, 249, 251
worcestershiresaus 90, 161, 223
wortelen 69, 71, 180, 238, 246

ijspegels 65, 66

za'atar 18, 43, 83, 97, 140, 170, 196
zeekool 207
zonnebloemolie 16, 22, 26, 44, 50, 52, 66, 76, 88, 90, 95, 98, 105, 110, 122, 126, 135, 143, 144, 149, 156, 161, 167, 180, 183, 185, 186, 188, 190, 194, 202, 205, 207, 211, 216, 218, 223, 229, 232, 246, 249, 250
zonnebloempitten 87, 105, 137
zuring 135, 172
zwarte olijven 124
zwarte peperbollen 238, 240

Dankwoord

Dit boek gaat over delen: recepten delen, groenteschalen delen, kennis delen. Graag wil ik dan ook enkele fantastische mensen bedanken die hun expertise, passie, vriendschap en liefde met me delen. Tim Van Geloven en Ilse Cornelissens, de eigenaars en bezielers van Graanmarkt 13, blijven me inspireren met hun vele talenten. Ze hebben een huis gecreëerd waar ik elke morgen binnenstap en thuiskom. Of hoe wat zakelijk begon kan uitgroeien tot een diepe vriendschap. Christian Salez en Peter Freyne, respectievelijk boekhouder en accountant van Graanmarkt 13, helpen me verder evolueren en sturen me naar nieuwe hoogtes. Ook op Louis Broos, mijn souschef, kan ik altijd rekenen. Hij is mijn steun en toeverlaat en dankzij zijn talent kan ik er ook internationale projecten bij nemen. Hij assisteerde me gepassioneerd bij het maken van dit boek. Mijn keukenteam: Romina, Sita, Joren en Sam, het is fantastisch om jullie te mogen sturen en mijn visie mee te geven. De medewerkers in de bediening: Tine, Alexandra, Iphy, Sander en Hannes, jullie inzet en glimlach betekenen veel voor mij. Ook Jeske Hessels ben ik dankbaar voor de ondersteuning bij het maken van dit boek en dagelijkse organisatie op kantoor. Dank ook aan Visit Flanders en Ben Weyts die ons, jonge chefs, heel hard ondersteunen en ons de kans geven om internationaal door te groeien. En dan in het bijzonder aan Sofie Van Den Bossche en Hanne Grégoire.

En dan zijn er nog die vele leveranciers die zich elke dag uitsloven om ons hun mooiste producten te leveren. Ole en Maaike van Onslogischvoedsel hebben een prachtige visie op natuur, kweken groenten op de juiste manier en halen die met veel respect uit de grond. En ik kijk vol bewondering toe. Willy Van Den Dries en familie leveren hier elke dag en zijn altijd stand-by, dankzij hun mooie bedrijf Wiviprim hebben we nooit iets te kort. De prachtige groenten zijn steeds kraakvers en glanzen van de ochtenddauw. Daar word ik echt gelukkig van. Dank ook aan de groenteafdeling van Metro Antwerpen. Door hun wereldwijde vestigingen ondersteunen ze mij bij internationale projecten. Bart Belmans, de bezieler van Sanguisorba, kweekt fantastische kruiden en bezit immens veel kennis. Wat ik weet, weet ik dankzij hem. Harm van Rooij zorgt voor paddenstoelen en champignons en verrast me keer op keer met zijn nieuwste ecologische recuperatietechnieken. Paul Temmerman zorgt voor hopscheuten. Het is fantastisch om jaarlijks enkele weken met zo'n mooi product te mogen werken. Ik heb heel veel respect voor Paul en zijn vrouw. Hans Van den Auwelant selecteer truffels en prachtige gedroogde kruiden. Linda en Marc Leloup zijn onze Kempische saffraanleveranciers en Inge Schoonvliet verrast me met ambachtelijke, ongepasteuriseerde kazen. Rik Janssens is niet alleen mijn favoriete stadsimker, maar ook een vriend. Hij heeft me ontzettend veel geleerd, en wat begon als een bescheiden project, is uitgegroeid tot veertien bijenkorven en kilo's prachtige stadshoning. En dat heb ik aan hem te danken. De lieve mensen van de zuiderse groentewinkels in de Handelstraat, Antwerpen-Noord. Naast al die groenteleveranciers wil ik ook graag mijn andere leveranciers bedanken die stuk voor stuk dagelijks voor ons klaarstaan.

Al tien jaar werk ik samen met fotograaf Heikki Verdurme en ondertussen is hij een goede vriend. Zijn werk is uniek en herken je uit de duizend. Hilde Smeesters was mijn *partner in crime* bij het schrijven van de recepten. Ze kan moeiteloos chefstaal ontwarren en omzetten in woorden die je doen watertanden, een unieke gave. Hilde, oprechte dank voor de fijne tijd. Dankzij de getalenteerde Bob Verhelst klopt dit boek en vallen stijl en inhoud perfect samen. Ik heb al ontzettend veel van hem opgestoken de voorbij zes jaar. Het is een eer dat ik al die tijd al met hem samenwerk. Bij Lannoo stonden Johan Ghysels, Maaike Van Hoecke en Heidi Verschaeve me bij en lieten ze me vrij om mijn zin te doen. Ik ben fier dat ik met hen kon samenwerken. Kunstenaar Ysbrant van Wijngaarden tilde met zijn werk dit boek naar een hoger niveau en vormgever Paul Boudens gaf, samen met Livin Mentens, dit boek zijn ziel. Daarnaast vermeld ik ook graag mijn ouders, Frank en Hilde, en mijn zus Ellen. Ik ben dankbaar voor het nest waarin ik opgroeide. Thuis werd er lekker en gezond gegeten en dat heeft mijn passie om kok te worden aangewakkerd. Zonder hen had ik waarschijnlijk heel andere paden bewandeld. Bedankt ook aan de vele vrienden en familieleden, leveranciers van vele mooie momenten. En dan is er natuurlijk mijn gezin. Mijn vrouw, Sharon, en onze dochters, Kaya en Lou, steunen me enorm en inspireren me elk op hun manier, zonder het zelf te beseffen. Woorden schieten tekort om hen te bedanken.

SEPPE NOBELS













Colofon

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

CONCEPT
Seppe Nobels
Ilse Cornelissens
Tim van Geloven
Bob Verhelst
Paul Boudens

RECEPTEN
Seppe Nobels

FOTOGRAFIE
Heikki Verdurme — foto's bij de recepten en sfeerfoto's van vrienden en familie
Jesse Willems — foto's van Graanmarkt 13 restaurant, foodtruck en groepsportret (p. 255)
Triptyque — groepsfoto van de equipe (p. 255)

TEKENINGEN
Ysbrant van Wijngaarden

AUTEUR
Hilde Smeesters — recepten
Sophie Allegaert — inleiding & dankwoord

GRAFISCH ONTWERP
Paul Boudens & Livin Mentens

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

WWW.GRAANMARKT13.BE

© Graanmarkt 13 / Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016

D/2016/45/516 – NUR 440
ISBN 978 94 014 3847 6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dishes sharing the most intimate details.

GRAANMARKT 13

A white facade and an open door.

GRAANMARKT 13

He saw her.

She saw him.

GRAANMARKT 13

Antwerp with wings.

GRAANMARKT 13

Everything money can't buy.

GRAANMARKT 13

Tomorrow is so far away.

GRAANMARKT 13

Life is uncertain, eat dessert first.

GRAANMARKT 13

The flavour of happiness.

GRAANMARKT 13

Wine is bottled poetry.

GRAANMARKT 13

There is more to a place than a name.

GRAANMARKT 13

At the end of a square with 13 trees counted twice

GRAANMARKT 13

Beautiful chaos.

GRAANMARKT 13

You don't know what you're missing until you find it here.

GRAANMARKT 13

Ordinary madness.

GRAANMARKT 13

Stay as long as you want.

GRAANMARKT 13