

een nieuwe kijk op eten 6

daar sta ik 's morgens voor op 16

eten om gaatjes te vullen 50

een kop bouillon, soep of maaltijdsoep 72

voedzame salades 96

makkelijke lunches en luie etentjes 126

voedzame maaltijden en eten voor een grote groep 180

groenten als bijgerecht 236

een zoet besluit 258

gebak, brood en nog het een en ander 282

lekkers om te drinken 320

jam, chutney, bouillon en ander nuttigs 332

register 346

register veganistisch en glutenvrij 350

dank 352

# Knolselderijsoep met hazelnoten en krokante salie

Knolselderij is een te weinig gebruikte topper. Ik ben er dol op en gebruik hem vaak in mijn gerechten. Soms simpelweg geroosterd met zout en peper, andere keren gepureerd met citroensap en tijm, of rauw als dunne reepjes in een remoulade.

Hier speelt hij de hoofdrol in een troostvolle soep. Appels geven hem een volmaakt zoetje, terwijl de boterbonen voor romigheid zorgen, waardoor er hier geen room of crème fraîche nodig is. U kunt de soep zo puur eten, maar probeer hem ook eens met bruine boter – hij versterkt de smaak en maakt de soep heel bijzonder. Bruine boter heeft een volle nootachtige smaak die samen met de krokante salie en geroosterde hazelnoten, een nieuwe dimensie aan deze soep toevoegt.

Knolselderij heeft iets van een beest. Maar het uiterlijk zegt niet alles – onder de knoestige, knobbelige buitenkant zit romig, wit vlees met een zoete, nootachtige heel pittige smaak. Hij is ook behoorlijk gezond. Knolselderij is rijk aan vezels, kalium, magnesium en vitamine B6. Schil de knol dik om eventuele groene plekken langs de rand en eventuele modderige resten te verwijderen.

## 6 PERSONEN

olijfolie

1 prei, gewassen, schoongemaakt en in dunne ringen

1 selderijknol, gewassen, geschild en grofgehakt

4 appels (ik gebruik cox), klokhuis verwijderd en grofgehakt

de blaadjes van enkele takjes verse tijm

1½ liter groentebouillon

1 blik van 400 g boterbonen, uitgelekt

zeezout en versgemalen zwarte peper

## OPDIENEN MET

een handvol hazelnoten

100 g boter

de blaadjes van enkele takjes verse salie

Verhit een scheut olie in een grote pan, doe de prei erin en smoor hem 10 minuten op halfhoog vuur tot hij zacht en zoet is. Voeg knolselderij, appels en tijm toe en smoor alles 2-3 minuten. Giet de bouillon erover en doe er de boterbonen en royaal zout en peper bij. Laat de soep 20-30 minuten zachtjes koken, neem de pan van het vuur en pureer de inhoud met een staafmixer glad.

Rooster de hazelnoten in een koekepan goudbruin, schud ze uit de pan en zet ze opzij. Verhit de boter in de pan en bak hierin de salieblaadjes tot ze krokant zijn en de boter lichtbruin is. Draai het vuur tijdens het kleuren laag en neem de pan van het vuur zodra de boter gekleurd is, omdat hij snel verbrandt.

Schep de soep in diepe borden en garneer met de salie-hazelnootboter. Bestrooi met de geroosterde hazelnoten



# Een warme salade van geroosterde boerenkool, kokos en tomaten

Geroosterde boerenkool is een openbaring. Ik heb hem hier gecombineerd met zoete geroosterde tomaten en kokos, en een snelle misodressing. Door deze heerlijke brassicasoort te roosteren, krijgt hij een volle, hartige smaak en een verrassend krokante textuur.

Ik eet 's winters vrijwel dagelijks boerenkool. Ik ben dol op de ziltzoete smaak. De kool is geroosterd, gebakken, gestoomd, geblancheerd, langzaam in de oven tot chips gebakken en zelfs rauw erg lekker. Het is een stoere, winterharde plant waarvan de gekrulde bladeren ons van een frisse groente voorzien, wanneer alle andere de winter vrij hebben genomen. Boerenkool is de bekendste kool die bij elke supermarkt en groenteman te vinden is, maar de diep donkergroene cavolo nero en de schitterende paarse boerenkool zijn hier ook goed.

## 4 PERSONEN

400 g cherrytomaatjes  
zeezout en versgemalen zwarte peper  
olijfolie  
2 limoenen zonder waslaag  
1 struik groene of paarse boerenkool (ca. 200 g), blad van de stelen gerist en grofgescheurd  
een handvol gedroogd geraspt kokos  
1 eetl. sojasaus of tamari

## VOOR DE DRESSING

een duimgroot stukje verse gemberwortel, geschild en fijngehakt  
1 eetl. witemisopasta (zie blz. 101)  
1 eetl. tahin  
1 eetl. honing of agavestroop  
1 eetl. kokos- of olijfolie  
1 rode chilipeper, fijngehakt

Voeg voor een substantieelere maaltijd een hand of twee gekookte quinoa toe.

Verhit de oven tot 220 °C.

Halveer de tomaatjes en verdeel ze op een bakplaat met wat zout en peper, een flinke scheut olijfolie, de schil van beide limoenen en het sap van 1 ervan. Rooster de tomaatjes 20 minuten in de oven tot ze geblakerd en goudbruin zijn.

Scheur de kool in eenhopsstukjes en schik ze met het geraspte kokos op de bakplaat. Giet de sojasaus erover en schep alles door elkaar tot het goed met sojasaus is bedekt. Rooster de kool samen met de tomaatjes in de oven gedurende de laatste 5-10 minuten tot ze krokant zijn.

Roer intussen alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje door elkaar. Proef en voeg zo nodig nog wat meer zout en peper of limoensap toe, laat u door uw smaakpapillen leiden – denk er wel aan dat de dressing minder scherp zal zijn als hij met de salade is vermengd. Haal de boerenkool en tomaatjes uit de oven en stort ze in een grote schaal. Meng de misodressing erdoor, steeds in kleine porties, en blijf proeven. Serveer de salade warm.



# Spaghetti met avocado en citroenrasp

Bij mij thuis is het avondmaal altijd een snelle maaltijd, maar wel vol smaak en rijk aan voedingsstoffen en dit is een goed voorbeeld.

Ik gebruik liefst volkorenspaghetti omdat die heel goed combineert met avocado. Volkorenspaghetti zuigt echter meer olie op dan andere soorten en daarom moet u vlak voor het opdienen nog wat extra olie toevoegen.

Ik gebruik liefst kappertjes op pekel uit kleine potjes. Ik vind gezouten kappertjes veel te zout, zelfs na het wassen. Gebruik kappertjes die u lekker vindt, maar bedenk wel dat ze allemaal behoorlijk zout zijn, dus voeg niet te veel zout toe.

Ik zet vaak een gepocheerd ei op deze pasta, deels omdat het de maaltijd voedzamer maakt maar ook omdat de zongele saus de pasta bijzonder maakt. U moet het echt eens proberen.

## VOOR 4 PERSONEN

zeezout en versgemalen zwarte peper  
400 g gedroogde spaghetti naar keuze (ik gebruik volkorenpasta, maar rijst-, quinoa- of gewone spaghetti is ook goed)  
olijfolie  
4 eetl. kappertjes op pekel, grofgehakt  
1 teen knoflook, gepeld, in flinterdunne plakjes  
geraspte schil van 2 citroenen zonder waslaag, en sap van ½ citroen  
de blaadjes van een bos basilicum  
de blaadjes van een bos bladpeterselie  
2 rijpe avocado's

Vul een grote pan met kokend water en doe er een flinke snuf zout in. Breng aan de kook en voeg als het water flink borrelt de spaghetti toe, kook hem in 8-10 minuten of volgens voorschrift op het pak volmaakt beetgaar.

Verhit een beetje olijfolie in een grote koekepan op laag vuur, doe de kappertjes en knoflook erin en bak ze rustig tot de randjes van de knoflook heel licht kleuren. Neem de pan van het vuur en voeg de citroenrasp toe.

Snipper de kruiden en doe ze in de pan. Halveer en ontpit de avocado's, kerf het vruchtvlees met een scherp mes tot op de schil kruiselings in. Schep met een lepel het vruchtvlees uit de schillen, doe ze in de koekepan en roer alles door elkaar.

Schep een kop kookwater uit de pastapan, giet de pasta daarna af en doe hem met een scheut kookvocht en een royale scheut olijfolie in de koekepan. Breng op smaak met zout, peper en citroensap. Schep de pasta op borden en eet op uw schoot.

