



## INHOUD

8	eieren en zuivel
32	soep en voorgerechten
56	vis, schaal- en schelpdieren
80	gevogelte
104	vlees
128	pasta, noedels en rijst
152	groenten
176	salades
200	desserts
224	taart en gebak
248	fruit
272	feest
296	menu's
300	register
304	dank



# RUNDERROLLETJES MET PETERSELIEPESTO

## hoofdgerecht (4 personen)

30 g fijngesneden bladpeterselie  
50 g geroosterde walnoten  
40 g geraspte parmezaan  
2 tenen knoflook, fijngehakt  
60 ml olijfolie + extra om te bakken  
1 kg runderhaas, uit het midden van de haas gesneden  
5 plakken rauwe ham  
400 g cherrytostomaatjes  
rucola, voor erbij  
ook nodig: keukentouw

Hak voor de pesto de peterselie, walnoten, parmezaan en knoflook in een keukenmachine met de pulseknop snel door elkaar. Voeg geleidelijk de olie toe en hak met de pulseknop tot het een grove pasta is.

Leg een groot stuk plasticfolie op het werkvlak. Snijd het vlees over de lengte open, maar niet helemaal doormidden en leg het open op het werkvlak. Rol het vlees met een deegroller uit tot het gelijkmatig van dikte is. Bestrooi het met zeezout en versgemalen zwarte peper en besmeer het met driekwart van de pesto. Leg de plakken rauwe ham overdwers over het vlees, rol het geheel stevig op en bind het met steeds 3 cm tussenruimte op met keukentouw. Verpak het vlees stevig in plasticfolie en leg het 2 uur in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Haal het vlees uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen.

Verhit een beetje olie in een ovenschaal of braadslee op middelhoog tot hoog vuur en bak het vlees rondom bruin. Zet het in de oven en braad het 20 minuten voor rood vlees of langer voor minder rood. Zout en peper de tomaten, leg ze 5 min. voor het einde van de braadtijd in de braadslee bij het vlees. Dek de braadslee losjes af met aluminiumfolie en laat het vlees nog 10 min. rusten.

Snijd de rollade in dikke plakken, besprenkel ze met de overgebleven pesto en dien ze op met de geroosterde tomaten en rucola.

Bereiden ± 35 min. / oven ± 20 min. / wachten ± 2 uur





# GEKRUIDE GROENTECOUSCOUS

## hoofdgerecht (4 personen)

300 g geschilde pompoen, pitten verwijderd, in blokjes van 3 cm  
1 wortel, over de lengte gehalveerd, elke helft in dikke plakjes  
1 courgette, in dikke plakjes  
1 rode ui, in partjes  
1 el ras el hanout\* + extra om te bestrooien  
80 ml olijfolie  
250 g cherrytomaatjes, gehalveerd  
1 blik van 400 g kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt  
200 g couscous  
250 ml hete groentebouillon  
fijngeraspte schil en sap van 1 (bio)citroen + extra citroenparten voor erbij  
15 g muntblaadjes, gescheurd  
10 g korianderblaadjes, gescheurd  
tatziki en/of granaatappelpitten, voor erbij

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Verdeel de pompoen, wortel, courgette en ui in een braadslee en meng de ras el hanout en 2 eetlepels olijfolie door de groenten.

Rooster ze 20 min. in de oven.

Doe de tomaten en kikkererwten bij de groenten en rooster alles nog 5 min. of tot de groenten gaar en de kikkererwten heet zijn.

Doe de couscous in een kom. Giet de groentebouillon erover, dek de kom af met een schone theedoek en laat de couscous zo 10 min. staan. Haal met een vork de korrels los van elkaar.

Roer het citroensap en 2 eetlepels olie door elkaar en roer dit door de couscous. Schep de couscous op een platte schaal en verdeel de geroosterde groenten er op.

Bestrooi de couscous vlak voor het serveren met munt en koriander, besprenkel met een beetje tzatziki en bestrooi met de overgebleven ras el hanout. Serveer er citroenpartjes, de overgebleven tzatziki en eventueel granaatappelpitten bij.

Bereiden ± 15 min. / oven ± 30 min.

\* Ras el hanout is een Marokkaanse specerijenmix die wel 30 verschillende soorten kan bevatten. Te koop in winkels met Midden-Oosterse producten, specerijenwinkels of via internet.





# MANGO-TOMATENCURRY

## hoofdgerecht (4 personen)

2 el zonnebloemolie  
1 tl panch phoran\*  
2 el mild kerriepoeder  
2 tl gemalen geelwortel  
4 kardemompeulen, gekneusd  
1½ el geraspte gemberwortel  
1 lange groene chilipeper, zaadjes verwijderd, fijngehakt  
10 kerrieblaadjes\*  
2 tenen knoflook, fijngehakt  
1 ui, gehalveerd, in halve ringen  
2 mango's, in blokjes  
6 tomaten, kern verwijderd, in parten  
400 ml kokosmelk  
gestoomde rijst, gehakte ongezouten pinda's en korianderblad, voor erbij

In Aziatische curry's worden vaak vruchten gebruikt in plaats van of samen met vlees en groenten. In deze supersnelle roerbakschotel geeft mango een rijke, zoete smaak. Lekker als hoofdgerecht op een van je vega-dagen of als deel van een Indiaas maal.

Verhit de olie in een wok of een diepe koekenpan op middelhoog tot hoog vuur. Voeg de specerijen, gember, chilipeper en kerrieblaadjes toe en roerbak 1-2 min. tot het lekker geurt. Doe de ui en knoflook erbij en roerbak 2-3 min. tot de ui glazig is. Roer de mango, tomaat en kokosmelk door het specerijenmengsel in de pan en roer tot alles goed warm is. Breng op smaak met zeezout.

Serveer de curry met gestoomde rijst, bestrooid met pinda's en koriander.

Bereiden ± 20 min.

\* **Panch phoran** is een mix van venkel, komijn, nigella, fenegriek en mosterdzaad en is te koop bij winkels met Aziatische of Indiase producten. **Kerrieblaadjes** zijn de blaadjes van de kerriestruik, ze zijn vers of uit de diepvries te koop bij winkels met Aziatische producten.





# GRAVLAX MET RODE BIET EN MIERIKSWORTELSNEEUW

voorgerecht (8-10 personen)

600 g rauwe biet  
100 g fijne kristalsuiker  
100 g zeezout  
80 ml wodka  
1 el sojasaus  
800 g-1 kg zalmfilet, uit het midden gesneden, ontveld, graten verwijderd  
100 g crème fraîche of zure room  
1 tl citroensap  
1 tl venkelpollen\* (naar keuze)  
extra vergine olijfolie, om te besprenkelen  
30 g verse mierikswortel, geschild, ingevroren\*  
cressen (kiemsla) en rogge- of notenbrood, voor erbij

Rode biet geeft zalm een prachtige rode tint. Heel lekker bij dit Scandinavische gerecht is mierikswortelsneeuw. Begin een dag van tevoren met dit recept.

Houd het kleinste bietje apart. Schil en rasp de overige bieten en vermeng de rasp in een kom met suiker, zout, wodka en sojasaus. Doe de helft van het mengsel in een grote glazen of roestvrijstalen schaal. Leg de zalm erop en bedek de vis met het overgebleven bietenmengsel. Dek de schaal af met plasticfolie en zet de vis 12 uur koel weg.

Kook intussen de achtergehouden biet in ± 30 min. in een pannetje gaar, een spies moet er gemakkelijk inglijden. Laat het bietje afkoelen, ontvel het en snijd het in stukjes van 1 cm. Zet het tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Roer de crème fraîche, het citroensap en pollen in een kom door elkaar. Breng op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper.

Spoel de marinade van de zalm en dep de filet droog met keukenpapier. Snijd de zalm in dunne plakken en schik ze op een schaal. Sprenkel er een beetje olie over en bestrooi met blokjes biet en cress. Rasp vlak voor het serveren de bevroren mierikswortel over de zalm. Serveer de zalm met cress en brood.

Bereiden ± 50 min. / wachten ± 12 min.

\* **Venkelpollen** zijn afkomstig van de gedroogde gele bloemen van wilde venkel en heeft een zoete, uitgesproken anijsmaak. Koop het in delicatessenzaken of winkels met Italiaanse producten. Of maak het zelf: sluit een bos bloeiende wilde venkel of dille in een papieren zak en hang deze 2 weken lang omgekeerd op; schud de zak af en toe. Voeg als er geen verse **mierikswortel** te vinden is, 1 eetlepel mierikswortel uit een potje aan de crème fraîche toe.





# BEVROREN YOGHURTPARFAIT MET GEKRUIDE KERSENSAUS

nagerecht (6 personen)

220 g fijne kristalsuiker  
2 eiwitten  
250 g dikke Griekse yoghurt  
1 el citroensap  
125 ml slagroom, met 1 tl vanille-  
extract tot zachte pieken  
geklopt  
amarettikoekjes\*, voor erbij

gekruidekersensaus

60 g fijne kristalsuiker  
80 ml cranberrysap of water  
1 kaneelstokje  
2 anijssterren  
375 verse- ontpitte of  
diepvrieskersen  
1½ tl arrowroot\* of maïzena  
ook nodig: terrinevorm of  
vierkante taartvorm van 2 liter  
inhoud, bekleed met royaal  
plasticfolie

Begin een dag van tevoren met dit recept.

Verwarm in een pan de fijne kristalsuiker en 250 ml water op laag vuur en blijf roeren tot de suiker is opgelost. Draai het vuur nu middelhoog en laat de siroop 5 min. zachtjes iets inkoken.

Klop intussen in een brandschone kom de eiwitten met de mixer tot er zachte pieken ontstaan. Voeg al kloppend de hete siroop in een dun straaltje toe en blijf kloppen tot de schuimmassa koud is.

Roer in een grote kom de yoghurt en het citroensap door elkaar. Spatel de geklopte slagroom erdoor, gevolgd door het eiwit­schuim. Stort het ijsmengsel in de voorbereide vorm, dek af met plasticfolie en laat het een nacht invriezen.

Doe voor de gekruide kersensaus de suiker en het cranberrysap in een kleine pan, zet op laag vuur en roer tot de suiker is opgelost. Voeg het kaneelstokje, de anijssterren en de kersen toe en laat alles 5-6 min. koken tot het sap uit de kersen loopt.

Roer de arrowroot of maïzena in een kommetje glad met 2 eetlepels koud water en roer het door de saus. Laat deze in 1 min. licht binden. Zet de saus tot gebruik in de koelkast.

Til de parfait met behulp van de plasticfolie uit de vorm op een plank. Snijd de parfait in plakken, besprenkel ze met de gekruide kersensaus en verkruimel de amaretti erover.

Bereiden ± 40 min. / vriezer ± 1 nacht

\* **Amaretti** zijn knapperige Italiaanse amandelkoekjes. Ze zijn te koop bij (Italiaanse)delicatessenzaken en veel supermarkten. **Arrowroot** of pijlwortelmeel wordt gebruikt om veel zoete gerechten te binden. Het is in de natuurwinkel te koop of neem maïzena.

