

**NIVEN KUNZ \***

# **GROENTE!**

**RECEPTEN VOOR THUIS  
VAN DE BESTE GROENTECHEF  
VAN NEDERLAND**

# GROENTE!

Niven Kunz



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# INHOUD

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Intro                      | 10  |
| Hapjes en<br>voorgerechten | 25  |
| Soepen                     | 53  |
| Salades                    | 81  |
| Hoofdgerechten             | 109 |
| Bijgerechten               | 151 |
| Nagerechten                | 191 |
| Ontbijt                    | 226 |
| Sappen                     | 235 |
| Register                   | 254 |

# GROENTE!

In mijn tweede boek gaan wij weer een stapje verder. Was NIVEN 80/20 gebaseerd op gerechten die wij in het restaurant maken, in *Groente!* hebben we er echt op gelet om het voor thuis zo aantrekkelijk mogelijk te maken. De ingrediënten zijn overal verkrijgbaar, de receptuur is niet te lang en je staat geen dagen in de keuken. Want 80/20 is ook dagelijks makkelijk toe te passen ... of in elk geval 80% van de tijd.

**'Natuurlijk is het allemaal begonnen met groenten. Ik kan niet zonder groenten! Eigenlijk zat er vroeger helemaal geen principe achter: ik vond groenten gewoon ontzettend lekker. Vlees en vis beperkte ik altijd tot het minimale.'**

Het vak leerde ik bij de Bokkedoorns en de Librije, hier stond ik al aan de groentekant van de keuken. Ook in 't Raedhuys kookte ik volop met groenten. Het lag immers midden in het Westland én de prijzen mochten niet te hoog worden. Daarom stonden er altijd al veel groenten op het menu. Soms kregen wij de groenten zelfs gratis, mits we de naam van de teler erbij noemden.

Eigenlijk begon alles pas écht toen ik de eerste keer bij driesterrenchef Michel Bras at in Frankrijk. Hier proefde ik wat je allemaal kunt doen met groenten. Hij is mijn inspiratiebron en nog steeds de ultieme groentechef. In het restaurant serveren we ook een Westlandse groentesalade met allerlei soorten sla, groenten, kruiden en eetbare bloemen, die geïnspireerd is op Bras.



Voor dit boek te ingewikkeld om te maken, maar wel een fantastisch gerecht.

**'80/20 betekent 80% groenten en 20% vlees of vis. Het betekent ook 80% biologisch en 80% lokaal.'**

In *Groente!*, wil ik laten zien hoe je heel makkelijk op een geheel andere manier kunt koken. Nee, beter gezegd: kunt denken. Ik probeer mensen zo ver te krijgen dat zij anders naar hun dagelijkse maaltijd kijken en dat begint bij het bedenken wat je vandaag weer gaat eten.

Het grootste deel van de Nederlandse bevolking denkt eerst aan vlees of vis, dus: 'mmm, vanavond een karbonaadje'. Wat zij daarbij eet, is bijzaak: worteltjes, boontjes, bloemkool. Maakt niet uit. Het draait om die karbonade.

Ik probeer hier aan te tonen dat je ook kunt denken: 'Wat een mooie sperziebonen!', of: 'Er zijn weer spruitjes! Die neem ik, en misschien nog een klein stukje vlees.' Eenvoudig zal deze omslag niet zijn omdat ons consumptiepatroon erg gericht is op vlees en vis. Maar met dit boek in de hand zal het zeker makkelijker worden om vaker groenten centraal te stellen.

In *Groente!* zie je daarom ook allemaal 'bijgerechten' die met gemak een hoofdgerecht kunnen zijn: de knolselderij met vanille, daar hoeft echt geen vlees bij, die heeft smaak en volume genoeg en is heel lekker met groene sla. Of de gebakken bloemkool: een heerlijk hoofdgerecht, misschien met een beetje stoofvlees maar eigenlijk is dat niet eens nodig.

# NIVEN 80/20

Ik probeer de dingen een beetje om te draaien maar tegelijkertijd niet te streng in de leer te zijn, want eten moet leuk en relaxed blijven. Daarom houd ik altijd vast aan het 80/20-principe.

**'De term 80/20 moet een soort generiek begrip worden. En ik hoop dat het over 10 jaar de norm is, ook voor scholen en bedrijven. Het is relatief gezien ook nog goedkoper.'**

Dat veel mensen en chefs het 80/20-principe hebben overgenomen, doet mij deugd. Ik heb het altijd gehoopt, want ik wil dat het een beweging is die grote groepen mensen aanspreekt. En eigenlijk zijn er weinig redenen om niet mee te doen. Wij hebben prachtige groenten in Nederland, ook het gehele jaar door, groenten zijn in het algemeen goedkoper dan vlees en vis, de herkomst van groenten zijn makkelijker te achterhalen en misstanden komen eigenlijk niet voor.

**'Het leuke van 80/20 is dat je het op allerlei vlakken kunt toepassen, van biologisch tot lokaal.'**

Volgens het Voedingscentrum hebben wij ongeveer 250 gram groente per dag nodig. Een duidelijk verhaal: koop voor minimaal 200 gram groente en haal daar 50 gram vlees of vis bij en eet nog eens 50 gram aan groenten als snack of sapje tussendoor.

# BIETENPANNEN- KOEKJES MET GEITENKAAS

'Ik ben gek op rode bieten: harde groenten daar kan ik wat mee.  
Poffen, chips van bakken of in dit geval van het sap  
pannenkoekjes van maken.'

8 pannenkoekjes  
30 minuten bereidingstijd

Pannenkoekjes:  
250 ml bietensap  
125 g bloem  
1 groot ei  
snufje zout  
zonnebloemolie

Topping:  
half bosje radijsjes  
100 g bettine blanc  
(of vergelijkbare Hollandse  
zachte geitenkaas)  
appelstroop  
bietenblad

Extra: flensjespan of  
koekenpan, steekring met een  
diameter van 10 cm

Meng de ingrediënten voor de pannenkoekjes tot een egale massa met een garde in een kom. Bak dunne flensjes van het mengsel in een klein beetje zonnebloemolie.

Laat de pannenkoekjes afkoelen en steek er rondjes uit met de steekring.

Snij het grootste deel van het loof van de radijsjes en het staartje er af. Snij ze in kwarten en blancheer ze 10 seconden. Koel in ijswater.

Leg de bietenpannenkoekjes in het midden van het bord en verdeel de radijskwarten erover. Verbrokkel de geitenkaas en besprenkel met de appelstroop. Garneer met het bietenblad.



## Niven Kunz Hapjes en voorgerechten



# SALADE VAN WITTE ASPERGES

'Ik hang ook het no waste-principe aan, althans zo veel mogelijk. Zo ook bij asperges: eigenlijk gebruik ik alles, ook als ik ze kook voor een hoofdgerecht: van de schillen en kontjes maak ik een bouillon en na het zeven van de bouillon maak ik van de aspergeresten en kruiden een saus.'

4 personen  
20 minuten bereidingstijd

Schil de asperges en verwijder het kontje.  
Schaaf met de aspergeschiller dunne linten van de asperges.

200 g witte asperges  
1 kropsla  
4 eieren  
100 g serranoham  
basisdressing (zie blz. 76)  
Extra: asperge- of dunschiller

Was de sla en neem de binnenste bladeren.  
Kook de eieren halfzacht. Pel de eieren en halveer ze vlak voor gebruik.

Maak de aspergelinten aan met een paar eetlepels basisdressing.

Leg de slablaadjes in het midden van het bord.  
Drapeer hierop de aspergelinten.

Leg de plakjes ham erbij en per persoon twee halve eitjes. Serveer met wat extra dressing.



# Niven Kunz Salades





# GELEBIETEN- MANGOSAP

500 ml  
20 minuten bereidingstijd

Maak met behulp van de sapcentrifuge sap van de schoongemaakte gele bieten, wortelen, mango en dragon.

600 g gele bieten (275 ml sap)  
300 g gele wortelen (100 ml sap)  
140 g mango (50 ml sap)  
5 takjes dragon  
75 ml sinaasappelsap, bij voorkeur versgeperst

Voeg hier het sinaasappelsap aan toe.

Extra: sapcentrifuge



Niven Kunz Sappen





Opmerkingen bij de recepten:

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.



KOSMOS

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

© 2017 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Tekst en receptuur: Niven Kunz

Projectbegeleiding: Quinten Lange

Art direction en vormgeving: Erik Rikkelman

Culinaire redactie: Caroline Hülsenbeck

Fotografie: José van Riele

Foodstyling: Judith Rasenberg

(met dank aan Annemieke Boots Ceramics en The Frozen Fountain).

Ik wil graag Virginie, Jacqueline en Bart bedanken voor hun liefde.

Merel, Theor en iedereen van Team Niven bedanken voor hun inzet.

Arie, Henkjan, Jochem en Gerard voor hun lieve woorden en last but not least iedereen van Team Kosmos voor hun inzet en creativiteit.

Management Niven Kunz:

UMAMI.

Theor Verplancke

+31 (0)653 303226

[theor@umamimanagement.com](mailto:theor@umamimanagement.com)

Eerste druk, 2017

ISBN 978 90 215 6472 2

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

**‘Wat Niven met groente kan en doet is echt fantastisch. Niet voor niets is hij de beste groentechef van Nederland’  
– Gerard Ekdorf**

**Met Groente! bewijst Niven Kunz eens en voor altijd dat koken met groente spannender, stoerder en vooral veel makkelijker is dan gedacht.**

De recepten in dit boek zijn supersimpel en de ingrediënten echt overal verkrijgbaar. Van simpele avocado-makreel-salade en gepofte biet met aardbei tot risotto met bospeen of paddenstoelensoep met walnoot: de simpele twists zorgen voor een spectaculair resultaat. Voor iedereen die graag wil



koken met groente maar niet altijd weet hoe: vanaf nu zijn groenten jouw nieuwe sterren in de keuken!

**De jonge Niven Kunz heeft al sinds zijn 24e een Michelinster en kookt met groente in de hoofdrol. Dit wordt gewaardeerd: zijn Restaurant NIVEN is al driejaar op rij door 500 collega’s uitgeroepen tot ‘Beste Groenterestaurant van Nederland’.**

**‘Met dit boek hoop ik jou te inspireren vanuit groente te gaan koken. Dus eerst naar de groenteman of groenteafdeling in de supermarkt en dan pas beslissen of je er vlees of vis bij doet.’**

**- Niven Kunz**



NUR 440  
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen