

Stéphanie de Turckheim



MINUTEN IN
DE KEUKEN

.....
BAKPLAAT



Fotografie:

Nicolas Lobbestaël en Maud Argaïbi

Styling:

Soizic Chomel de Varagnes en Mathilda Motte



INHOUD

Inleiding	10
-----------------	----

VLEES

Kippenpoten op z'n Provençaals	12
Kippenvleugels met frietjes van zoete aardappel	14
Kipfilet op z'n Marokkaans	16
Rundvlees met groene asperges.....	18
Spareribs met mais	20
Varkenskoteletten met mosterd.....	22
Varkensmedaillons met (aard)appel.....	24
Ossenhaas in een korst van mosterd en kruiden.....	26
Eendenborstfilet met sinaasappel en sesamzaad.....	28
Lamskoteletten met witte bonen	30

VIS EN SCHELPIEREN

Visfilets met citrusfruit en dragon.....	32
Kabeljauwrug met chorizo	34
Papillote van dorade met gekonfijte citroen.....	36
Zeebaars met groenten en citroen-botersaus.....	38

Zalmfilet met mango en koriander.....	40
Forel met amandelen en groene asperges	42
Garnalen met knoflook.....	44
Rijst met zeevruchten	46
Dorade op z'n Provençaals.....	48
Pasta met schelpjes.....	50

GROENTEN, FRUIT EN KAAS

Pompoen met kastanjes, honing en kruiden.....	52
Tian met verse kruiden en kappertjes.....	54
Geroosterde venkel met burrata	56
Gekonfijte zomergroenten.....	58
Aubergine met sesamsaus.....	60
Herfstgroenten met ahornsiroop.....	62
Curry van shiitakes, kokosmelk en gember	64
Groentebrochettes.....	66
Herfstfruit met tomme.....	68
Gevulde courgettes	70

INLEIDING

Makkelijk, snel en goed! 30 recepten waarbij je alleen een bakplaat nodig hebt – en die je binnen 7 minuten de oven inschuift.

Maak het je makkelijk en geniet van kwaliteitsproducten die op een eenvoudige, maar heerlijke manier worden bereid.

Gebruik het liefst biologisch fruit en biologische groenten van het seizoen: je hoeft deze niet te schillen. Het is voldoende om ze even onder koud stromend water af te spoelen. Snijd ze vervolgens in gelijke reepjes, blokjes of plakjes. Je kunt hiervoor een mandoline gebruiken. Het voordeel daarvan is dat alle stukjes dan – wat de vorm en grootte betreft – gelijk en dus op hetzelfde moment gaar zijn. Als de ingrediënten te snel verkleuren, bedek ze dan met een stukje aluminiumfolie.

Bij het bereiden van vissen is het handig om de bakplaat altijd met bakpapier te bekleden: zo voorkom je dat ze vast blijven plakken.

In dit boekje vind je ook gerechten die in papillote bereid worden. 'En papillote' bereiden is het garen van vlees of vis, samen met verse kruiden en groenten, in een omhulsel van bijvoorbeeld bakpapier of aluminiumfolie. Neem dus een stuk bakpapier dat 2 keer zo groot is als de bakplaat, zodat je het nog kunt dubbelvouwen.

Leef je uit met de ingrediënten, schik ze op de bakplaat en creëer een 'eetbaar schilderij'. Aarzel niet om voor het serveren geroosterde zaden of noten, verse kruiden of groene blaadjes (sla, waterkers, tuinkers, spinazie...) toe te voegen: deze mengeling van 'rauw' en 'gebakken' is een openbaring voor je smaakpapillen.

Ga aan de slag en je zult zien dat je al snel niet meer zonder je bakplaat kunt. Een nieuwe manier voor een geslaagde maaltijd!

KIPPENPOTEN OP Z'N PROVENÇAALS

6 pers. / baktijd: 35 min.



- 6** scharrelkippenpoten
- 12** aardappeltjes (Rattes of krieltjes)
- 6** tomaten
- 2 el** knoflookreepjes
- 2 el** Provençaalse kruiden
- 5 el** olijfolie
- 1 tl** grof zeezout
- 1 tl** zwarte peperkorrels
- 1 scheutje** balsamico-azijn
- 2 el** verse tijm

1 • Verwarm de oven voor op 180 °C.

2 • Boen de aardappels goed schoon onder stromend water. Halveer de tomaten. Leg de groenten en kippenpoten op de bakplaat. Meng de knoflook met de kruiden, olijfolie, peper en zout. Sprenkel het mengsel over de groenten en kip. Zet de bakplaat in de oven.

3 • Keer de kippenpoten na 15 minuten. Besprenkel de tomaten met een scheutje azijn en bak alles nog 20 minuten. Voeg voor het serveren de tijm toe.



KIPFILET OP Z'N MAROKKAANS

6 pers. / baktijd: 45 min.



6 kipfilets
2 gekonfijte citroenen
6 gedroogde pruimen
3 wortels
2 courgettes
5 el kikkererwten
2 el honing
2 el ras el hanout
2 el citroensap
4 el olijfolie
2 el geroosterd amandelschaafsel
3 el fijngehakte koriander
peper en zout

1 • Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de citroenen in 6 partjes. Snijd de wortels en courgettes in plakjes. Leg de kipfilets in een grote kom en voeg de citroenen, pruimen, wortel, courgettes en kikkererwten toe. Maak een sausje van de honing, ras el hanout, het citroensap en de olie. Schenk dit over de kip en schep alles goed om.

2 • Verdeel de kip en groenten over een met bakpapier beklede bakplaat (zie 'en papillote' bereiden op p. 11). Schenk de resterende saus erover en 80 ml water.



3 • Vouw het bakpapier dicht en bak de papillote 45 minuten. Bestrooi tot slot met de amandelen, koriander, peper en zout.

RUNDEVLEES MET GROENE ASPERGES

4 pers. / baktijd: 15 min.

450 g runderreepjes
2 bosjes groene asperges
sap van 1 citroen
6 el olijfolie
2 teentjes knoflook
1 el scherpe mosterd
3 el rode wijnazijn
3 el kappertjes
3 augurken
6 ansjovisfilets
1 chiogga-biet
1 grote radijs
1 bosje basilicum
1 bosje koriander
1 bosje munt
peper en zout

1 • Verwarm de oven voor op 180 °C. Leg het vlees en de asperges op de bakplaat. Besprenkel met citroensap en de olijfolie en kruid met peper en zout. Zet de bakplaat 8 minuten in de oven, keer het vlees en bak alles nog 7 minuten.

2 • Pureer de gepelde knoflook, mosterd, wijnazijn, kappertjes, augurken, ansjovis en verse kruiden tot een gladde saus.

3 • Schil de biet en snijd hem net als de radijs in dunne plakjes. Druppel de saus over het vlees en de asperges en voeg de rauwe groenten toe.

SPARERIBS MET MAIS

4 pers. / baktijd: circa 30 min.

1,5 kg varkensribben
4 maiskolven
3 el honing
3 el sojasaus
1 el fijngehakte knoflook
1 el versgeraspte gember
1 el sesamololie
2 el arachideolie
4 tl boter
4 el fijngehakte koriander
peper en zout

1 • Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng de honing, sojasaus, knoflook, gember, sesam- en arachideolie in een grote kom. Voeg de ribben toe en bedek ze met de saus. Leg ze op de bakplaat, druppel de rest van de saus erover en leg de maiskolven ernaast. Zet het geheel 15 minuten in de oven.

2 • Haal de bakplaat uit de oven en keer de ribben en maiskolven. Zet alles nog 10 tot 15 minuten in de oven.

3 • Leg op elke maiskolf 1 theelepel boter, bestrooi het vlees met koriander en kruid indien nodig met peper en wat zout. Eet dit gerecht met je handen!

