

Heerlijk koken met Paddenstoelen

Émilie Franzo



DELTA S



I N H O U D

Heerlijke gerechten snel en makkelijk

35

Stoofgerechten langzaam gegaard

55

Comfortfood

77

Uit het vuistje

105

Koude gerechten

127

Om indruk te maken

141



Champignon



Soorten: de bekendste zijn de witte (Parijse) champignon, kastanjechampignon, portobellini en portobello.



Seizoen: het hele jaar door beschikbaar, dankzij teelt in champignonkwekerijen.



Vlees: stevig, knapperig en wit.



Smaak: mild, licht houtachtig en aards; bij de portobello intenser door zijn rijpingsstadium, met een rokerig en aards karakter en een vleugje zoet.



Hoed: doorsnede 5 tot 10 centimeter (afhankelijk van het rijpingsstadium), halffrond, glad, wit of bruin (afhankelijk van de soort), bedekt met een dunne laag genaamd velum of sluier, die de lamellen aan de onderzijde beschermt wanneer de champignon jong is.





Kopen

Kies voor champignons die stevig aanvoelen, met een onbeschadigde hoed en een egale kleur. Donkere vlekken en tekenen van uitdroging aan de randen wijzen op beginnend bederf. Kies zo mogelijk champignons waarvan de lamellen onder de hoed nog gesloten zijn, dit duidt erop dat ze vers zijn.

Schoonmaken

Verwijder zichtbare vuilresten of aarde door de champignons voorzichtig schoon te borstelen met een paddenstoelborsteltje of een vochtig doekje. Snijd indien nodig een klein stukje van het steeltje af. Het is niet nodig om het velum dat de lamellen bedekt te verwijderen, zolang dat goed schoon is. Was de champignons niet voordat je ze bewaart, want vocht kan het bederf versnellen. Het is beter om de champignons pas schoon te maken vlak voordat je ze gebruikt.

Goed om te weten: je hoeft champignons niet te schillen. De schil is dun en eetbaar en bevat voedingsstoffen. Champignons hebben de neiging te oxideren door contact met lucht. Het is daarom slim om er wat citroensap overheen te sprenkelen wanneer je ze rauw eet.

In de keuken

Champignons zijn erg veelzijdig en kunnen op verschillende manieren worden gebruikt.

Rauw: snijd ze fijn om je salades extra textuur en smaak te geven.

Gekookt: champignons zijn perfect voor een roerbakgerecht en in stoofschotels, risotto's, soepen en langzaam gegaarde gerechten, waar hun aardse smaak goed samengaat met andere ingrediënten. Daarnaast kan je ze vullen met verschillende vullingen (kaas, kruiden, vlees) en vervolgens bakken in de oven.

Bewaren

In de koelkast: bewaar champignons in de koelkast, zonder ze te wassen, in een open papieren zak om condensatie te voorkomen en de champignons te laten 'ademen'.

Houdbaarheid: 1 week

In de vriezer: blancheer de champignons 2 minuten in kokend water, laat ze uitlekken en helemaal afkoelen, en bewaar ze daarna in luchtdichte diepvrieszakken.

Houdbaarheid: 1 jaar

Gedroogd: snijd de champignons in plakjes en leg ze op een droogplaat of op een vel bakpapier op een bakrooster. Dehydrateer de champignons op lage temperatuur (ongeveer 50-60 °C) in een voedseldroger of in de oven met de deur op een kier, totdat ze helemaal droog en bros zijn. Bewaar ze in luchtdichte potten op kamertemperatuur, beschermd tegen licht en vocht. Week de champignons voor gebruik 30 minuten in een kom met warm water.

Houdbaarheid: meerdere maanden

Oorsprong van de naam

De witte en bruine varianten worden ook wel Parijse champignon genoemd. In de negentiende eeuw werden Parijse champignons namelijk gekweekt in kalksteengroeven onder Parijs. Hoewel ze tegenwoordig in veel regio's en in de hele wereld worden gekweekt, wordt deze naam nog steeds gebruikt.

Eekhoorntjesbrood



Soorten: de bekendste zijn gewoon eekhoorntjesbrood en vroeg eekhoorntjesbrood.



Seizoen: van de vroege zomer tot de late herfst, afhankelijk van de soort.



Vlees: stevig en wit.



Smaak: aards, houtachtig, zelfs zoet voor het gewone eekhoorntjesbrood, nootachtig voor het vroege eekhoorntjesbrood.



Hoed: groot (doorsnede tot 25 centimeter, afhankelijk van de soort), meestal halfronnd, lichtbruin tot donkerbruin voor het gewone eekhoorntjesbrood, lichtbruin tot roodbruin voor het vroege eekhoorntjesbrood.





Kopen

Geef de voorkeur aan stevig eekhoorntjesbrood, zonder gaatjes en niet te groot. De hoed moet stevig aan de steel vastzitten.

Goed om te weten: hoe meer vlekken, hoe langer geleden het is geplukt.

Schoonmaken

Gebruik een paddenstoelborstel of een licht vochtig doekje om voorzichtig alle zichtbare vuilresten van de hoed en de steel te verwijderen. Verwijder de spons onder de hoed.

Goed om te weten: spoel het eekhoorntjesbrood niet onder water af en laat het niet weken. De paddenstoel kan zich dan namelijk vol water zuigen en zijn smaak verliezen.

Controleren: als de hoed kleine wormgaatjes heeft, verwijder dan het aangetaste deel met de punt van een mes. Schil en verwijder alle delen van de hoed en de steel die beschadigd zijn. Snijd het eekhoorntjesbrood vervolgens in de lengte in plakjes, om nog een laatste keer te controleren. Als er niet te veel wormen in zitten, kan je de paddenstoel prima eten.

In de keuken

Welke bereidingsmethode je ook kiest, let erop dat je de paddenstoel niet te lang gaart.

Rauw: kleine exemplaren als carpaccio.

Gebakken in de pan: laat het eekhoorntjesbrood op laag vuur het vocht loslaten. Zodra het zijn vocht heeft afgegeven, bak je het op hoog vuur met wat vet (boter of olijfolie) tot de randen goudbruin zijn.

Gegrild of geroosterd: deze bereidingswijze concentreert de smaken van het eekhoorntjesbrood en zorgt voor een licht krokante textuur. Bestrijk het eekhoorntjesbrood met olijfolie, breng op smaak en zet vervolgens enkele minuten in de oven op 200 °C, totdat het aan beide zijden goudbruin en zacht is.

Bewaren

In de koelkast: leg de paddenstoelen, zonder ze schoon te maken, in een open papieren zak in de koelkast.

Houdbaarheid: 2-3 dagen

In de vriezer: snijd de paddenstoelen in plakjes of stukjes en blancheer ze 2 minuten in kokend water. Laat ze uitlekken en helemaal afkoelen en stop ze vervolgens in luchtdichte diepvrieszakken.

Houdbaarheid: 1 jaar

Gedroogd: snijd de paddenstoelen in plakjes of stukjes en leg ze op een droogrek of ovenrooster. Droog ze op lage temperatuur (50-60 °C) in een voedseldroger of in de oven met de deur op een kier. De paddenstoelen zijn klaar wanneer ze droog en bros zijn. Bewaar ze in luchtdichte potten op kamertemperatuur, beschermd tegen licht en vocht.

Houdbaarheid: enkele maanden

In olie of azijn: stop het eekhoorntjesbrood in een pot, bedek met vloeistof, sluit de pot hermetisch af en bewaar in de koelkast.

Houdbaarheid: enkele weken

Vers, gedroogd, bevroren of in een pot?

Vers: deze paddenstoelen zijn perfect voor gerechten waarbij de versheid essentieel is (rauw of gebakken). Het nadeel is hun beperkte houdbaarheid.

Gedroogd: gedroogd eekhoorntjesbrood is het hele jaar door beschikbaar en eenvoudig te bewaren. Week de paddenstoelen voor gebruik 30 minuten in een kom met lauwwarm water.

Bevroren of in een pot: hoewel de textuur vaak minder is, zijn deze paddenstoelen wel goedkoper dan verse en gedroogde. Daarom is dit een voordelige keuze.



Portobello



Shiitake



Champignon

Paddenstoelen en spinazie in salieboter

Voor 4 personen Bereidingstijd: 15 minuten Kooktijd: 20 minuten

100 g portobello's
250 g champignons
200 g shiitakes
1 sjalot
15 blaadjes salie
150 g verse spinazie
60 g boter
2 el sojasaus
Zout en peper

Maak de paddenstoelen schoon. Snijd de portobello's en de champignons in plakjes. Snijd de shiitakes doormidden of in vieren, afhankelijk van de grootte. Pel en snipper de sjalot. Was de salieblaadjes en de spinazieblaadjes.

Doe 30 gram boter in een grote pan en laat smelten op middelhoog vuur totdat het schuimig wordt. Voeg de paddenstoelen toe en bak 2 minuten zonder te roeren. Voeg de sjalot toe en bak nog 8 minuten onder af en toe roeren. Voeg de spinazie toe en bak nog 2 minuten. Voeg de sojasaus toe aan de pan en roer goed door. Zet apart.

Doe 30 gram boter en de salieblaadjes in een tweede pan. Bak dit enkele minuten op middelhoog vuur totdat de boter bruin wordt.

Verwijder de blaadjes en giet de salieboter in de pan met de paddenstoelen. Meng goed door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Deze smaakvolle roerbakshotel met romige salieboter past goed bij een heerlijk rijstgerecht of kan dienen als bijgerecht bij kabeljauw of schelvis.





Enoki



Eryngii



Shimeji



Shiitake

Roerbak van paddenstoelen, broccoli en paksoi

Voor 4 personen Bereidingstijd: 15 minuten Kooktijd: 12 minuten

500 g gemengde paddenstoelen
(enoki, eryngii, shimeji en shiitake)

200 g broccoli

3 stronken paksoi

1 grote sjalot

3 teentjes knoflook

6 lente-uitjes

3 cm gember

Zonnebloemolie

1 el rijstazijn

2 el sojasaus

Zout en peper

Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze grof.

Verdeel de broccoli in roosjes, was ze en snijd ze vervolgens in plakjes. Was de paksoi en snijd ze in stukken. Pel en snipper de sjalot, de knoflook en de lente-uitjes. Rasp de gember.

Verhit 1 eetlepel olie in een wok of grote pan op hoog vuur. Voeg de paddenstoelen toe en roerbak ze 5 minuten, totdat ze goudbruin en iets zacht zijn. Zet ze daarna apart in een kom.

Voeg 2 eetlepels olie toe aan de wok. Fruit de sjalot, de knoflook en de gember 1 minuut aan. Voeg de broccoli, de paksoi en 50 milliliter water toe. Bak 4 minuten. Doe de paddenstoelen terug in de pan en voeg de azijn, sojasaus en lente-ui toe. Bak nog 2 minuten. Breng op smaak met zout en peper.

*Een heel eenvoudige roerbakshotel, maar vol van smaak.
Binnen enkele minuten klaar, en perfect als bijgerecht bij
vlees, vis of rijst.*





Champignon

Shakshuka met aubergine en champignons

Voor 4 personen Bereidingstijd: 20 minuten Kooktijd: 25 minuten

200 g champignons
1 aubergine
1 rode ui
2 teentjes knoflook
100 g jonge spinazie
5 takjes peterselie
5 takjes koriander
5 takjes munt
5 takjes dille
1 jalapeñopeper
Olijfolie
1 tl gemalen komijn
2 el Griekse yoghurt
Zout en peper
4 eieren
30 g fetakaas

Maak de champignons schoon en snijd ze in stukjes. Was de aubergine en snijd deze in blokjes. Pel en snipper de rode ui en de knoflook. Was de spinazie en kruiden en dep deze droog. Hak de kruiden grof (bewaar wat voor de garnering). Snijd de peper fijn.

Verhit 3 eetlepels olijfolie in een pan op middelhoog vuur, voeg de ui en komijn toe en bak 4 minuten. Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut. Voeg de aubergine toe, bak 5 minuten en roer regelmatig. Voeg de champignons toe en bak nog 5 minuten. Voeg de helft van de spinazieblaadjes toe. Zodra ze geslonken zijn, voeg je de rest van de spinazie, de kruiden en 2 eetlepels water toe. Meng alles en bak nog 2 minuten. Voeg de Griekse yoghurt toe, breng op smaak met zout en peper, meng goed en bak nog 3 minuten.

Maak met een lepel 4 kuiltjes in het mengsel en breek daar de eieren in. Bak ongeveer 5 minuten, tot het eiwit gaar is.

Neem de pan van het vuur en bestrooi met verkruimelde feta, jalapeño, en een paar blaadjes peterselie, munt en koriander. Breng de eieren op smaak met een beetje zout en peper.

Een shakshuka die afwijkt van de traditionele versie met paprika, maar die net zo lekker is en vol van smaak. Perfect om direct uit de pan te eten.





Kastanje-
champignon

Stoofpotje met kastanjechampignons

Voor 4 personen Bereidingstijd: 10 minuten Kooktijd: 20 minuten

600 g kastanjechampignons
2 teentjes knoflook
1 sjalot
1 ui
Olijfolie
120 ml rode wijn
2 el sojasaus
2 el tomatenpuree
280 ml groentebouillon
Een paar takjes tijm
2 el maizena
Zout en peper

Maak de kastanjechampignons schoon, snijd de helft in plakjes en laat de rest heel. Pel en snipper de knoflook, sjalot en ui.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui, sjalot, knoflook en champignons 5 minuten. Blus af met de wijn. Wanneer de alcohol verdampt is, voeg je de sojasaus, tomatenpuree, een snufje zout, de groentebouillon en de tijm toe. Kook 10 minuten op middelhoog vuur en roer af en toe. Voeg de maizena toe, roer goed door elkaar en breng het geheel aan de kook zodat de saus indikt. Breng op smaak met zout en peper.

Serveer het stoofpotje met kastanjechampignons met een lekkere aardappelpuree.

*Een andere klassieker die ik graag een vegetarische draai geef,
met een hoofdrol voor de kastanjechampignon.*

