



MARLEEN VAN ES

# OOOGST

Eten en  
koken met de  
seizoenen

NWADAM

MARLEEN VAN ES

# OOGST

**NWADAM**



© 2017 Marleen van Es

Alle rechten voorbehouden

Fotografie, foodstyling en styling Marleen van Es

Boekverzorging bij Barbara

Foto auteur © Marianne Snel

NUR 440

ISBN 978 90 468 2205 0

[www.nieuwamsterdam.nl/marleenvanes](http://www.nieuwamsterdam.nl/marleenvanes)





# INHOUD

|                         |            |                        |            |
|-------------------------|------------|------------------------|------------|
| <b><i>Voorwoord</i></b> | <b>4</b>   | <b><i>Herfst</i></b>   | <b>162</b> |
|                         |            | ontbijt                | <b>166</b> |
|                         |            | lunch                  | <b>174</b> |
|                         |            | hapje - drankje        | <b>186</b> |
|                         |            | voorgerecht            | <b>194</b> |
|                         |            | hoofdgerecht           | <b>206</b> |
|                         |            | dessert                | <b>216</b> |
|                         |            | basics                 | <b>226</b> |
|                         |            | <b><i>Winter</i></b>   | <b>240</b> |
|                         |            | ontbijt                | <b>244</b> |
|                         |            | lunch                  | <b>250</b> |
|                         |            | hapje - drankje        | <b>260</b> |
|                         |            | voorgerecht            | <b>268</b> |
|                         |            | hoofdgerecht           | <b>276</b> |
|                         |            | dessert                | <b>284</b> |
|                         |            | basics                 | <b>292</b> |
|                         |            | <b><i>Register</i></b> | <b>300</b> |
| <b><i>Lente</i></b>     | <b>6</b>   |                        |            |
| ontbijt                 | <b>8</b>   |                        |            |
| lunch                   | <b>14</b>  |                        |            |
| hapje - drankje         | <b>22</b>  |                        |            |
| voorgerecht             | <b>30</b>  |                        |            |
| hoofdgerecht            | <b>38</b>  |                        |            |
| dessert                 | <b>46</b>  |                        |            |
| basics                  | <b>58</b>  |                        |            |
| <b><i>Zomer</i></b>     | <b>70</b>  |                        |            |
| ontbijt                 | <b>74</b>  |                        |            |
| lunch                   | <b>82</b>  |                        |            |
| hapje - drankje         | <b>94</b>  |                        |            |
| voorgerecht             | <b>106</b> |                        |            |
| hoofdgerecht            | <b>114</b> |                        |            |
| dessert                 | <b>126</b> |                        |            |
| basics                  | <b>140</b> |                        |            |

# Voorwoord

Toen ik de tekst van mijn eerste kookboek *Eten uit de volkstuin* af had, wilde ik heel graag een vervolg maken. Er waren nog zo veel groenten om te beschrijven en nog meer recepten te bedenken én te proeven. Ik zaaide en plantte weer allerlei groenten uit. Van chocolademunt tot Egyptische ui. Ik vond het jammer dat ik mijn nieuwe vondsten niet meer aan het boek kon toevoegen. Mijn ontdekkingen in de keuken en mijn verwondering over alles wat er in de tuin groeit en leeft, wilde ik met jullie blijven delen.

Bezig zijn in de tuin is mijn grote hobby. Tuinieren is ontspannend, bijna meditatief. Als ik in de moestuin bezig ben met het maken van mooie, rulle aarde dan vergeet ik even waar ik me thuis zo druk om maakte. Er is zo veel te zien en er is altijd weer iets nieuws dat mijn aandacht trekt. In de moestuin maak je de wisselingen van de seizoenen bewust mee. Het liefst ben ik elk seizoen buiten om te zaaien, onkruid te wieden, water te geven, te oogsten en buiten te koken.

Een echt vervolg is *Oogst* niet geworden. Een boek over de groenten die in het eerste boek niet aan bod waren gekomen en zonder mijn lievelingsgroenten vond ik te beperkt. Wat je nu in handen hebt, is een boek over mijn favoriete bezigheid: oogsten en buiten eten. Alleen of met familie en vrienden. En met alle groenten die ik lekker vind.

Het boek staat vol met recepten om de overvloedige oogst te verwerken. Denk aan salades en soepen, aan taarten en aan potten met jam en groenten om de winter door te komen. Eindeloos groente en fruit snijden en lang in de keuken staan, vind ik niet erg. Koken is namelijk mijn andere grote hobby. Ik bedenk recepten, probeer ze uit en maak ze opnieuw, en probeer de gerechten zo mooi mogelijk te fotograferen.

Als ik bedenk wat ik 's avonds wil eten dan kies ik als eerste de groente. Ik kijk wat er in mijn tuin staat en welke groente er in het seizoen is. Er is zo veel keuze en groente is zo veelzijdig!



Hoewel in bijna elk gerecht een flinke hoeveelheid groenten is verwerkt, is gezond eten niet mijn belangrijkste drijfveer. Ik ga voor smaak en ik geniet enorm van romige sauzen, vette kaasjes en zoete taarten. Niet zo gezond, ik weet het. Maar het leven is te kort om niet lekker te eten! Je kunt voor de recepten in dit boek gebruikmaken van de overvloed aan

groenten uit je tuin, maar dat hoeft niet. Op een enkele uitzondering na kun je alles in de winkel of op de markt kopen. Elk recept is voorzien van een indicatie van de tijd waarin je het klaar kunt maken. Ook geef ik aan met hoeveel personen je ervan kunt eten. Probeer recepten uit, nodig lieve vrienden en familie uit, zet de tafel buiten of trek eropuit. Geniet van elk seizoen!

*Dit is een lekkere cake om op  
zaterdagmiddag te bakken en  
dan op zondagochtend, in een  
lome bui als ontbijt te eten.*



# AARDBEIENCRUMBLECAKE

## **zo maak je het**

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet de springvorm in.

Klop met een mixer de eieren met de suiker en het vanillepoeder los. Voeg de boter en yoghurt toe en mix het goed door. Voeg al mixend het bakmeel en een snufje zout toe. Klop het beslag tot de klontjes zijn verdwenen. Vul de ingevette springvorm met het cakebeslag.

Snijd de aardbeien in kwarten en druk ze voor de helft in het beslag. Bak de cake 30 minuten.

Maak ondertussen de crumble. Snijd de koude boter in blokjes. Meng alle ingrediënten voor de crumble in een keukenmachine tot een kruimelig deeg. Vul een bakblik met de kruimels en schuif in de oven. Bak de kruimels in 20 minuten lichtbruin.

Verdeel de crumble over de aardbeien-cake en bak de cake nog 30 minuten gaar en krokant.

voor 8 tot 10 punten

voorbereidingstijd: 20 minuten

oventijd: 1 uur

## **dit heb je nodig**

### **voor de cake**

2 eieren (L)

100 g witte basterdsuiker

¼ tl vanillepoeder

100 g roomboter op kamertemperatuur

100 ml Griekse yoghurt (10% vet)

250 g zelfrijzend bakmeel

snufje zout

250 g aardbeien

### **voor de crumble**

70 g koude roomboter

90 g bloem

40 g lichte basterdsuiker

30 g geschaafde amandelen

30 g havervlokken

springvorm van 26 cm



# HARTIGE TAART MET SPINAZIE EN ASPERGES

voor 8 taartjes

voorbereidingstijd:

30 minuten

bereidingstijd:

15 minuten

oventijd: 45 minuten

## ***dit heb je nodig***

### **voor het deeg**

100 g koude roomboter

200 g bloem

snufje zout

1 ei (L)

1 el koud water

### **voor de vulling**

3 eieren (L)

150 ml slagroom

100 g geraspte oude kaas

100 g spinazie

8 groene asperges

8 taartvormen van 10 cm





***Voor een etentje zijn kleine taartjes leuk om te serveren en bijna iedereen vindt hartige taart lekker. Met dit recept kun je variëren. Vervang de spinazie door kruiden zoals peterselie en bieslook, of gebruik Parmezaanse kaas.***

***zo maak je het***

Snijd de roomboter in blokjes. Meng de bloem met het zout en de blokjes boter. Kneed er een kruimeldeeg van. Voeg het ei en water toe en kneed het deeg tot een bal. Leg het deeg 30 minuten in de koelkast.

Maak ondertussen de vulling. Klop de eieren los en meng met de slagroom. Voeg de kaas toe en roer goed.

Verhit een scheut olijfolie in een grote koekenpan of wok en roerbak de spinazie tot die geslonken is. Snijd de uiteinden van de asperges en snijd ze in stukken van ongeveer 7 cm, zodat ze straks in de taartvormpjes passen. Rooster de asperges 5 minuten in een grillpan.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven aanrecht. Vet de taartvormpjes in met boter of gebruik bakpapier en leg het deeg erin. Prik met een vork gaatjes in het deeg.

Verdeel de spinazie over de taartvormpjes. Schenk het mengsel van ei, room en kaas erover en druk in elke vorm een aantal stukjes asperge.

Bak de taartjes in het midden van de oven in 45 minuten goudbruin en gaar.

STEAKS VAN KOOL  
MET PECANNOTEN EN  
GEITENKAAS





***Probeer de kool zo dun mogelijk te snijden maar zorg dat de steak niet uit elkaar valt. Lekker als lunch of met brood als lichte maaltijd.***

***zo maak je het***

Verwarm de oven op 200 graden.

Snijd de kool in plakken van ongeveer

1 cm dik. Leg de plakken op een bakblik en bestrijk de plakken aan beide zijden met 2 eetlepels olijfolie. Bestrooi met zout en peper.

Schuif het bakblik in het midden van de oven en rooster de kool 20 minuten.

Keer de plakken halverwege om.

Snijd de appel in parten en verwijder het klokhuis. Snijd de parten in dunne plakjes.

Leg de plakjes appel in een kom en schenk er de azijn en 1 eetlepel olijfolie over.

Haal de koolplakken uit de oven en verdeel de appel over de kool. Zet het bakblik 5 minuten in de oven.

Hak de pecannoten grof. Haal het bakblik weer uit de oven. Verdeel de geitenkaas over de kool en strooi de pecannoten en blaadjes tijm erover.

Zet het bakblik nu voor de laatste keer voor ongeveer 10 minuten in de oven of tot de geitenkaas bruine randjes heeft gekregen. Besprenkel elke plak met ahornsiroop.

voor 4 personen

voorbereidingstijd:

5 minuten

oventijd: 35 minuten

***dit heb je nodig***

1 wittekool

3 el olijfolie

1 appel

2 el appelazijn

30 g pecannoten

140 g zachte geitenkaas

paar takjes tijm

1-2 el ahornsiroop

zout en versgemalen

zwarte peper

# CAPONATA

voor 4 personen

voorbereidingstijd:

45 minuten

bereidingstijd: 1 uur

## ***dit heb je nodig***

1 grote aubergine

1 courgette

zout

plantaardige olie om

te frituren

1 rode ui

2 stengels bleekselderij

150 g tomaten

3 el olijfolie

40 g groene olijven

zonder pit

1-2 gedroogde chilipepers

(naar smaak)

25 g pure chocolade

40 g kappertjes

40 g rozijnen

150 ml passata

(gezeefde tomaten)

1 el suiker

100 ml rodewijnazijn

40 g blanke amandelen

30 g pijnboompitten

takjes munt

***Ik heb getwijfeld of ik dit recept wel in een kookboek zou opnemen omdat het al in zoveel andere boeken staat beschreven. Maar toen ik het weer at, zittend op een terrasje in Rome, was mijn twijfel verdwenen. Die zachte en rijpe groenten, de zoetige tomaten en knapperige amandelen, dat wilde ik thuis namaken!***

***zo maak je het***

Snijd de aubergine en courgette in blokjes en strooi er wat zout over. Doe de groenteblokjes in een vergiet, zet dat 30 minuten in de wasbak om uit te lekken en dep de blokjes daarna met keukenpapier droog. Schenk de plantaardige olie in een grote pan en verhit de olie tot 190 graden. Frituur de aubergine- en courgetteblokjes in delen goudbruin. Doe de pan niet te vol, zo worden ze lekker krokant. Laat de groenten uitlekken op keukenpapier. Snijd de ui fijn en de bleekselderij en tomaten in kleine stukken. Verhit de olijfolie in een hapjes- of stoofpan en bak de ui en bleekselderij met een snufje zout op middelhoog vuur zacht. Maal de gedroogde chilipepers met een vijzel fijn en bak even mee. Voeg de tomaten toe en laat een paar minuten sudderen.

Halveer de olijven en hak het stukje chocolade fijn. Voeg de olijven, chocolade, kappertjes, rozijnen, passata, suiker en azijn toe en breng aan de kook. Doe nu de gefrituurde aubergine en courgette erbij. Doe het deksel op de pan en laat het een uur op een laag vuur zachtjes pruttelen. Haal na een uur de pan van het vuur, proef en voeg naar smaak zout en peper toe en laat afkoelen naar kamertemperatuur. Rooster ondertussen de amandelen en pijnboompitten in een droge koekenpan op middelhoog vuur. Let op dat ze niet verbranden. Voeg voor het serveren de amandelen, pijnboompitten en blaadjes munt toe. Lekker met knapperig platbrood of couscous.

# *jam, compotes en chutneys*

Het maken van jam en chutney vind ik erg leuk om te doen. Lekker roeren in een pan met fruit. Rustgevend! Ik heb een aantal leuke recepten met lekkere smaakcombinaties verzameld.



# TOMATENCHUTNEY

## **zo maak je het**

Snijd de verse en gedroogde tomaten in stukken en snipper de ui. Hak de knoflook en het stuk gember fijn. Verwarm alle fijngesneden groenten en voeg rijstazijn en suiker toe.

Maal het chilipepertje in de vijzel fijn en voeg samen met een snufje zout toe.

Laat 30 minuten zachtjes pruttelen.

Vul een schone jampot met de warme tomatenjam en laat op zijn kop afkoelen.

voor 1 jampot

## **dit heb je nodig**

5 grote tomaten

5 gedroogde tomaten

1 rode ui

1 teentje knoflook

stuk verse gember van

1-2 cm

1 el rijstazijn

50 g lichte basterdsuiker

1 gedroogd chilipepertje

(of meer naar smaak)

snufje zout

gesteriliseerde pot

# UIENCONFIT

## **zo maak je het**

Snijd de uien in ringen. Doe de uien met azijn, zout en peper in een pan. Laat op laag vuur 5 minuten zachtjes koken. Voeg geleisuiker toe en laat 5 minuten koken. Vul een schone jampot met de confit en laat de pot op zijn kop afkoelen.

voor 1 jampot

## **dit heb je nodig**

4 uien

60 ml wittewijnazijn

1 tl zout

versgemalen zwarte peper

200 g geleisuiker

gesteriliseerde pot



***Een voedzame maaltijdsalade die je makkelijk kunt meenemen naar een picknick. Maak de salade helemaal klaar maar bewaar de appel. Snijd de appel vlak voor het serveren in plakjes.***





# QUINOASALADE MET BIETEN EN APPEL

## **zo maak je het**

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de bieten met een dunschiller en halveer ze. Meng in een kommetje 3 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel suiker en 1 eetlepel wittewijnazijn. Leg de bieten in een ovenschaal en schenk het oliemengsel over de bieten. Zet de schaal een uur in het midden van de oven. Laat de bieten afkoelen en snijd in dunne plakken. Terwijl de bieten in de oven staan, kun je de quinoa koken. Spoel de quinoa. Breng het in een kleine pan met een snufje zout aan de kook en laat het in 15 minuten op een laag vuur zachtjes gaar koken. Laat de quinoa afkoelen. Snijd de appel in parten, verwijder het klokhuis en snijd in dunne plakjes. Vul een kom met de quinoa, bieten en appel. Maak een dressing van de olijfolie, het citroensap, de mosterd en honing. Schenk de dressing over de salade. Breng de salade op smaak met zout en peper uit de molen.

voor 2 personen

voorbereidingstijd: 5 minuten

bereidingstijd: 15 minuten

oventijd: 1 uur

## **dit heb je nodig**

### **voor de salade**

2 ongekookte bieten

3 el olijfolie

1 el suiker

1 el wittewijnazijn

100 g (zwarte) quinoa

1 appel

20 g bladpeterselie

### **voor de dressing**

4 el olijfolie extra vierge

½ citroen

1 el dijonmosterd

1 el honing

zout en versgemalen zwarte peper

# SALADE MET PEER EN LIMOEN

***Peer met limoen en lente-ui is een perfecte combinatie, fris en lichtzoet. Je kunt de peer in kleine stukjes snijden en de salade serveren als amuse in een glaasje. Maar de salade kun je ook als voorgerecht of bij de lunch eten.***

## ***zo maak je het***

Verwijder de uiteinden van de lente-uien en snijd ze in dunne ringen.

Schil de peren en snijd in vieren. Verwijder het klokhuis en snijd de peren in dunne plakjes.

Rasp de schil van één limoen en pers de limoenen uit. Meng de lente-ui met de peer en limoenrasp in een kom. Schenk het limoensap en de olijfolie over de salade en hussel even door.

Strooi blaadjes verse koriander over de salade.

Breng op smaak met versgemalen zwarte peper en zout. Ik gebruik in deze salade graag fleur de sel omdat het een beetje knispert in je mond.

Serveer direct.





voor 4 personen

bereidingstijd: 15 minuten

***dit heb je nodig***

2 lente-uien

4 peren

2 biologische limoenen

2 el olijfolie

bosje verse koriander

versgemalen zwarte peper

en zout (fleur de sel)

# VLIERBLOESEMANGRIA

voor 5–6 glaasjes

bereidingstijd: 10 minuten

wachttijd: 2 uur

## ***dit heb je nodig***

2 perziken

6 aardbeien

375 ml droge witte wijn,

bijvoorbeeld Sauvignon Blanc

100 ml vlierbloesemlikeur

200 ml bruiswater

handvol frambozen





***Het lekkerste fruit gecombineerd met vlierbloesem en wijn. Een zomers drankje dat je kunt meenemen naar een picknick of tuinfeestje. Succes verzekerd!***

***zo maak je het***

Snijd de perziken en aardbeien in kleine stukjes. Meng de wijn, vlierbloesemlikeur en het bruiswater in een karaf. Voeg perziken, aardbeien en frambozen toe. Roer even door en zet de sangria in de koelkast. Laat de sangria een paar uur trekken en koud worden.

# BROOD MET KNOLSELDERIJ EN HAZELNOOTCRÈME

***Ik vond het wel een eye-opener dat je met knolselderij veel meer kunt doen dan selleriesalade of erwtensoep maken. Dun gesneden plakken knolselderij even grillen, combineren met iets smeùigs en er een broodje mee beleggen is nu mijn favoriete knolselderijrecept.***

## ***zo maak je het***

Zet minimaal 3 uur van tevoren de hazelnoten onder water. Na 3 uur weken kun je de hazelnoten met het water en een eetlepel olijfolie in een blender pureren tot een dikke crème. Verwijder de schil van het stuk knolselderij en snijd in dunne plakken. Snijd de courgette schuin ook in dunne plakken.

Verhit een grillpan. Besprenkel de plakken groenten met een beetje olijfolie en rooster de groenten in een aantal minuten tot ze zacht zijn en grillstrepen hebben gekregen. Besmeer een snee brood met de hazelnotencrème, leg er de gegrilde groenten en rucola op. Strooi er zout en versgemalen zwarte peper over.

voor 4 broodjes

vooraf: 3 uur

bereidingstijd: 10 minuten

## ***dit heb je nodig***

50 g ongebrande hazelnoten

50 ml water

2 el olijfolie

¼ knolselderij

1 courgette

4 sneetjes brood

rucola

zout en versgemalen

zwarte peper







# NOTENBROOD

## ***zo maak je het***

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Smelt de boter op een laag vuur.

Doe de noten, pitten, zaden, rozijnen, suiker en het zout in een grote kom.

Voeg de boter toe en meng.

Voeg de eieren één voor één toe en meng goed.

Schenk het notenmengsel in een met bakpapier bekleed cakeblik. Bak het notenbrood in het midden van de oven in ongeveer 1 uur gaar.

Laat het brood afkoelen voordat je het snijdt. Je kunt het notenbrood verpakt in folie in de koelkast ongeveer vijf dagen bewaren.

voorbereidingstijd: 10 minuten

oventijd: 1 uur

## ***dit heb je nodig***

60 g roomboter

100 g amandelen

100 g hazelnoten

100 g zonnebloempitten

100 g pompoenpitten

100 g sesamzaad

100 g gebroken lijnzaad

100 g rozijnen

35 g donkere basterdsuiker

1 tl zout

5 eieren (L)

cakevorm van 30 cm



*Dit voedzame brood bevat geen enkele gluuut. Beleg met een plakje kaas of jam en je hebt een snelle lunch. Maar je kunt het brood ook bij een kaasplankje serveren.*



# MERINGUETAART MET FRUIT

voor 6 personen

voorbereidingstijd:

10 minuten

oventijd: 1 uur

wachttijd: 1 uur

## ***dit heb je nodig***

6 eieren (L)

350 g fijne kristalsuiker

250 ml slagroom

fruit zoals blauwe en

rode bessen, aardbeien,

Japanse wijnbes





***Doe ons alsjeblieft niet na en eet deze taart niet met z'n drieën in één keer op! De taart is heerlijk maar machtig. Bewaren is niet lekker, dus nodig familie en vrienden uit en eet deze caloriebom samen op!***

***zo maak je het***

Verwarm de oven voor op 130 graden. Splits de eieren en gebruik alleen het eiwit.\*

Klop de eieren in een vetvrije kom stijf. Het eiwit is goed als je er pieken van kunt maken. Voeg al mixend geleidelijk steeds wat suiker toe.

Leg een stuk bakpapier op de bakplaat en vorm met een spatel twee ronde vormen van de eiwitten. Bak de meringues in 1 uur knapperig. Laat de meringues hierna nog een uurtje in een gesloten oven staan.

Klop de slagroom luchtig. Haal de meringues uit de oven. Spatel de helft van de slagroom op één meringue, leg de tweede meringue erop met de platte kant boven en spatel de rest van de slagroom over de taart. Leg het fruit over de taart en decoreer de taart eventueel met (eetbare) bloemen uit de tuin.

\* Gooi de eidooiers niet weg. Je kunt er mayonaise (blz. 61) of ijs (blz. 152) van maken.

'Marleen van Es maakt met haar groene vingers prachtige food-foto's in haar Utrechtse volkstuin. In haar boek doe je heel veel inspiratie op om fantastische gerechten te stomen/grillen/koken.' **Delicious.**



**NWADAM**



9 789046 822050

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

**OOGST** staat vol met verrassende groentegerechten voor elk seizoen. Gerechten om buiten te eten of buiten klaar te maken. Bak scones voor een picknick, pof tuinboontjes op de barbecue of serveer artisjokbloemen tijdens een *diner en tête-à-tête*. Ook binnenshuis kun je met dit prachtige kookboek prima uit de voeten. Geniet van de mooie buitenfoto's terwijl een meringuetaart in de oven staat. Droom weg bij beelden van de eerste zonnestralen in de lente, een boeket van wilde bloemen en een kampvuurtje. Lente, zomer, herfst, winter: elk seizoen heeft zijn eigen charme. Droom, kook en geniet!

Multi-talént **Marleen van Es** is fotograaf, stylist, vormgever, succesvol blogger en eigenaar van een welig tierende volkstuin. Op haar blog [etenuitdevolkstuin.nl](http://etenuitdevolkstuin.nl) deelt ze niet alleen haar prachtige foto's en tuinervaringen, maar geeft ze ook tips en recepten. Over haar eerste boek *Eten uit de volkstuin* schreef de pers:



'Fris van toon en uiterlijk (...) Een prettig en opgewekt kookboek, met een honderdtal zeer maakbare en originele recepten om de oogst mee te verwerken.'

**Janneke Vreugdenhil, NRC Handelsblad**

'Eetlustopwekkend prachtig.'

**Happinez**

'De kookstijl van de auteur oogt eenvoudig, maar is goed doordacht en kenmerkt zich door aantrekkelijke combinaties waarin de pure smaken van zelf verbouwde producten centraal staan.' **NBD Biblion**

'Meditatief (...) aanstekelijk mooi kookboek.' **Home&Garden**