



Lynn van de Vorst

met Lynn
de keuken in



CARRERA
culinair



Voorwoord

Ik geloof er heilig in dat het leven leuker is als je een beetje kunt koken. Je hebt er tenslotte minstens drie keer per dag plezier van. Om die reden ben ik mijn recepten en avonturen in en rondom de keuken online gaan delen. Ik wil mensen aanmoedigen om de keuken in te gaan en een lekker bordje eten voor zichzelf en de mensen om hen heen te maken.

Lekker eten is in mijn ogen seizoensgebonden, vers, en zowel bourgondisch als toegankelijk van aard. Doordeweeks wil ik dat alles in één pan past of dat ik het alleen maar in de oven hoeft te schuiven, zodat ik zo min mogelijk afwas heb. In het weekend verzorg ik regelmatig uitgebreide borrels of een driegangenmenu (met nog steeds het liefst zo min mogelijk afwas). Het fijne aan dit boek is dat het vol staat met recepten voor al die momenten van de week. Het voorziet je van maandag tot en met zondag van hulp, advies, inspiratie en hopelijk een boel gezelligheid in de keuken en aan tafel.

Eten is een eerste levensbehoefte, maar het roept ook gevoelens en herinneringen op. Zo denk ik als ik pesto maak aan de eerste keer dat mama onder een boom in Portugal een beukenootje openbrak en ik mijn eerste pijnboompit at. En als ik een broodje smeer denk ik aan de diagonaal doorgesneden boterhammen met mozzarella, basilicum en tomaat die papa vroeger in mijn brodtrommel stopte. De hemelse modder van oma, de zoete aardappelballetjes van tante Heidi, de appelmoes van mijn buurmeisje, de meringue van mijn beste vriendin... Het zijn herinneringen aan geuren en smaken die mij een warm gevoel geven en geruststellen.

Een andere fijne bijkomstigheid van samen eten is het natafelen. Ik kom uit een gezin waar het avondeten het belangrijkste moment van de dag is. Praten, huilen, lachen, zingen; het lijkt soms net een musical. Als mijn ouders, mijn zusje en ik met z'n vieren eten, zitten we nog steeds uren aan tafel. Iedereen krijgt een podium, alles krijgt een plek.

Met dit boek hoop ik je aan het koken te krijgen en je aan te steken met al het plezier dat ik er zelf iedere dag aan beleef. En nu samen die keuken in!

koken uit je koelkast

Ik ben op mijn gelukkigst wanneer ik zonder plan sta te koken. Ik ga helemaal op in mijn kookbubbel en er komt eigenlijk altijd wel iets lekkers uit voort. Zo heb ik door de jaren heen mijn gevoel voor koken ontwikkeld. Door veel te freestylen weet je op een gegeven moment welke smaken goed samengaan, wat de reactie van water op hete olie is en hoe je de saus waar je zo je best op hebt gedaan weer uit de schift haalt.

Door mezelf niet blind te staren op allerlei ingrediënten bespaar ik niet alleen geld, maar kook ik ook mijn koelkast leeg. Ik vervang met gemak ingrediënten die in dezelfde categorie thuishoren door elkaar. Waarom een hele zak pijnboompitten kopen als ik nog zonnebloempitten in huis heb? Dit geldt ook voor allerlei soorten groenten, kruiden, specerijen, zuivel en kazen. Ik maak eerst zo veel mogelijk op wat ik in huis heb.

Zo is mijn 'kaas, fruit, nootje, kruid'-regel ontstaan, een foolproof-formule die je altijd wel kunt toepassen op wat je in huis hebt; ik pas het ook op allerlei salades toe (zie de recepten vanaf pagina 34). Of neem zoiets als pesto: kijk eens welke noten, kaas en verse kruiden je op dit moment in huis hebt. Doe er een teen knoflook, wat versgemalen zwarte peper en een goede scheut olijfolie bij. Even fijnmalen in een vijzel of met behulp van een staafmixer en je hebt een verrassend lekkere pesto voor bij de pasta, in een salade of als dip bij de borrelplank.

Waarom een pleidooi voor koken uit je koelkast in een kookboek vol recepten?

Ik wil je stimuleren om ook zo met mijn recepten om te springen. Als je vergeten bent een bepaald ingrediënt in huis te halen, hoef je in veel gevallen echt niet meteen naar de supermarkt te racen (uitzonderingen daargelaten natuurlijk). En wanneer die enorme lading net iets te enthousiast ingeslagen perziken je vanaf de fruitschaal ligt aan te staren, kom je aan de hand van mijn recepten of de 'kaas, fruit, nootje, kruid'-regel vast en zeker op een goed idee.

De enige vereiste is een goed gevulde koelkast. Je moet tenslotte wat om handen hebben om lekker te kunnen freestylen. Ik sla één keer per week een flinke lading verse groente en fruit in en zorg ervoor dat de *essentials* in mijn koelkast, voorraadkast en vriezer altijd voldoende aangevuld zijn. Want geloof mij: met de juiste producten in huis is koken uit je koelkast *easy and effortless*.



Halloumi, sinaasappel, pompoenpitten en munt

Ik ben dol op deze halloumi-nuggets. Door de halloumi met maizena te paneren en op hoog vuur te bakken, ontstaat er rondom een stevig korstje terwijl de kaas vanbinnen lekker zacht blijft.

1 Meng in een kom de Griekse yoghurt met de munt en de olijfolie. Breng de dressing op smaak met zout en peper en zet opzij.

2 Rooster in een droge koekenpan op middelhoog vuur de pompoenpitten en zet opzij.

3 Halveer de halloumi over de lange zijde en snijd de kaas in plakken van 2 centimeter dik. Wentel de halloumi door de maizena en klop eventueel overtollig zetmeel eraf.

4 Verhit in een koekenpan op hoog vuur een laag zonnebloemolie en bak de halloumi in porties aan beide kanten goudbruin. Neem uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.

5 Schil de sinaasappel en snijd of pel de witte vliesjes er rondom af. Snijd de sinaasappelpartjes tussen de vliesjes uit.

6 Trek de bladeren van de romaine sla los en verdeel ze over een serveerschaal. Verdeel er de sinaasappelpartjes, pompoenpitten en de halloumi over. Verdeel tot slot de munt-dressing over de salade en maak af met een drup olijfolie.

Tip van Lynn: je kunt deze salade vullender maken door avocado en granaatappelpitten toe te voegen en er platbrood bij te serveren.

Voor 2 personen

Ingrediënten

4 el Griekse yoghurt
15 g munt (alleen de blaadjes), fijngesneden
1 el extra vierge olijfolie + extra
zout en versgemalen zwarte peper
50 g pompoenpitten
225 g halloumi
20 g maizena
zonnebloemolie
1 sinaasappel
1 krop romaine sla, afgespoeld en
uitgelekt



Krieltjes met çilbir-boter, yoghurt, dille en zonnebloempitten

Çilbir is een Turks gerecht van gepocheerde eieren in yoghurt, met daaroverheen een boter van Aleppo-peper, komijnzaad, gerookt paprikapoeder, knoflook en dille. Het is ongelofelijk lekker en ik eet het graag als lunchgerecht. Hier vervang ik de eieren door krieltjes; het bijgerecht van mijn dromen.

1 Verwarm de oven voor op 200 °C.

2 Meng in een kom de krieltjes met het komijnzaad en gerookt paprikapoeder en breng op smaak met zout, peper en olijfolie. Rooster de krieltjes in het midden van de oven in 30 minuten goudbruin.

3 Rooster intussen in een droge koekenpan op middelhoog vuur de zonnebloempitten en zet opzij.

4 Smelt in een steelpan op middelhoog vuur de boter. Voeg zodra de boter is gesmolten de knoflook, Aleppo-peper, het komijnzaad en het gerookt paprikapoeder toe. Neem de pan van het vuur en zet opzij.

5 Verdeel de Turkse yoghurt over een serveerschaal. Verdeel de helft van de boter erover en marmer de boter met de bolle kant van een lepel door de yoghurt.

6 Verdeel de aardappels over de yoghurt en schenk de rest van de boter eroverheen. Garneer met de geroosterde zonnebloempitten, dille en de citroenrasp.

Tip van Lynn: wil je er een hoofdgerecht van maken? Verdeel 500 gram kerstomaten over een ovenschaal en breng op smaak met olijfolie, suiker, komijnzaad, zout en peper. Zet de tomaten de laatste 20 minuten in de oven. Serveer de geroosterde tomaten bij de aardappels.

Voor 2 personen

Ingrediënten

500 g krieltjes, over de lengte gehalveerd
1 tl komijnzaad
1 tl gerookt paprikapoeder
zout en versgemalen peper
extra vierge olijfolie
50 g zonnebloempitten
75 g boter
2 tenen knoflook, geperst
1 tl Aleppo-peper
1 tl komijnzaad
1 tl gerookt paprikapoeder
4 el Turkse yoghurt
10 g dille
rasp van ½ citroen





Salade Niçoise, maar dan met geroosterde aardappels

Deze beroemde salade uit het Franse Nice kan op honderd verschillende manieren gemaakt worden. Met tonijn uit blik, tonijnsteak, met aardappels of juist absoluut niet. Ik maak het graag zo.

1 Verwarm de oven voor op 200 °C.

2 Meng de rode ui met de rodewijnazijn, 50 milliliter kokend water, de suiker en 1 theelepel zout. Zet opzij en laat minimaal 15 minuten, maar liever wat langer, staan.

3 Verdeel de krieltjes over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Rooster de krieltjes in het midden van de oven in 30 minuten goudbruin.

4 Breng ruim water aan de kook en blancheer de haricots verts in 3 minuten. Schep met een schuimschaaf de haricots verts vanuit het kookwater in een bak ijskoud water.

5 Kook de eieren 7 minuten in het kokende water. Laat de eieren schrikken en pel ze. Halveer de eieren en breng op smaak met zout en peper. Zet opzij.

6 Maal in een keukenmachine of met een staafmixer de tonijn met de mayonaise, mosterd, ansjovis, het citroensap en een eetlepel inmaakazijn van de rode ui fijn. Proef en breng op smaak met zout en peper.

7 Verdeel de krieltjes, haricots verts, ingemaakte rode ui, eieren, tomaten en de olijven over een serveerschaal. Lepel de tonijndressing erover en garneer met appelkappertjes.

Tip van Lynn: je kunt de aardappels ook koken in plaats van roosteren. Dat is vooral lekker met nieuwe aardappeltjes, verkrijgbaar in juni en juli. Kook de geschrapte aardappels 20 minuten in ruim gezouten water en snijd ze voor het serveren in plakken.

Voor 2 personen

Ingrediënten

½ rode ui, in parten
4 el rodewijnazijn
1 tl suiker
zout en versgemalen zwarte peper
500 g krieltjes, over de lengte gehalveerd
extra vierge olijfolie
200 g haricots verts, gedopt
2 eieren
1 blik tonijn (op olijfolie)
1 el mayonaise
1 el mosterd
1 ansjovisfilet
sap van 1 citroen
250 g kerstomaatjes, gehalveerd
50 g Kalamata-olijven
50 g appelkappertjes

Gnocchi met daslookpistou, Comté en walnoten

Pistou heeft veel weg van pesto, maar je maakt het zonder kaas en noten. Die heb ik vervolgens wel los aan dit gerecht toegevoegd voor extra crunch en smaak. Ik gebruik Comté en walnoten, maar kijk vooral wat je in huis hebt. Dit geldt overigens ook voor de daslook. Buiten het seizoen gebruik ik bieslook, maar basilicum werkt natuurlijk ook prima.

1 Verwarm de oven voor op 180 °C.

2 Verdeel de walnoten over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze 10 minuten in het midden van de oven. Schep de noten halverwege een keer om. Neem uit de oven en laat afkoelen.

3 Verhit intussen in een koekenpan op middelhoog vuur een scheut olijfolie en bak de spinazie tot de bladeren beginnen te slinken. Neem de pan van het vuur en zet opzij.

4 Maal in een vijzel of met een staafmixer de spinazie met de daslook, 20 milliliter olijfolie en de knoflook fijn. Voeg als de pistou te droog is wat extra olijfolie toe. Voeg een snuf zout en flink wat zwarte peper toe.

5 Breng intussen ruim water met flink wat zout aan de kook. Kook de gnocchi volgens de aanwijzingen op de verpakking. Ze zijn goed als ze boven komen drijven. Giet af en laat goed uitlekken.

6 Smelt intussen de boter in een koekenpan op middelhoog vuur en schep met een schuimspaan de gnocchi erbij. Voeg de pistou toe en roer tot de gnocchi rondom volledig bedekt is.

7 Verdeel de gnocchi over de borden. Rasp de Comté erover en bestrooi eventueel met daslookbloemetjes. Maak af met wat olijfolie en serveer de geroosterde walnoten erbij.

Tip van Lynn: in maart en april groeit er volop daslook. Trek eropuit en pluk het zelf, maar nooit meer dan je nodig hebt. De bloemetjes kun je gebruiken ter garnering.

Voor 2 personen

Ingrediënten

15 g walnoten
20 ml olijfolie + extra
100 g spinazie
20 g daslook, fijngesneden
2 tenen knoflook, geperst
zout en versgemalen zwarte peper
150 g gnocchi
20 g boter
20 g Comté
handje daslookbloemetjes (optioneel)



Tarte tatin met misoprei

Een quiche zul je in dit boek niet tegenkomen, want dat vind ik echt te veel werk voor een vaak nogal teleurstellend resultaat. Tarte tatin is daarentegen een van mijn lievelingsbaksels. Het lukt altijd en je kunt het op wel honderd verschillende manieren te maken. Van hartig tot zoet of een combi en zowel warm als koud lekker. Serveer deze tarte tatin met een van de salades uit het boek en je hebt een volwaardig hoofdgerecht voor 4 personen.

1 Verwarm de oven voor op 200 °C.

2 Smelt in een ovenvaste koekenpan op laag vuur de boter met de miso, knoflook, bruine suiker en het zout. Roer tot alles goed gemengd is en houd warm.

3 Snijd de boven- en de onderkant van de preien. Halveer de preien over de lengte en was ze goed. Dep droog met keukenpapier.

4 Verdeel de stroken prei op de platte kant over de bodem van de koekenpan. Bak de preien in de misoboter in 10 minuten lichtbruin aan.

5 Rol het bladerdeeg uit over de preien in de pan. Vouw de randjes naar binnen en druk het deeg rondom goed aan. Bak de tarte tatin in het midden van de oven in 20 minuten goudbruin en gaar.

6 Neem de pan uit de oven en laat de tarte tatin 5 minuten rusten. Stort de tarte tatin dan ondersteboven op een plateau, gebruik hierbij een bord om succes te garanderen.

Tip van Lynn: ik maak ook graag zoete tarte tatins, bijvoorbeeld met rabarber, pruimen of peer. Laat in dat geval de miso, knoflook, bruine suiker en de prei weg en voeg in plaats daarvan witte basterdsuiker en een scheut sinaasappelsap toe aan de pan.

Voor 4 personen

Ingrediënten

75 g boter
2 el witte miso
3 tenen knoflook, geperst
1 el bruine suiker
snuf zout
3 preien
1 rol koelvers bladerdeeg,
op kamertemperatuur





Knoflookbrioche met veel kaas

Er is weinig zo lekker als een warm knoflookbrood met gesmolten kaas dat rechtstreeks uit de oven komt. Laat staan als het ook nog een briochebrood is. Ik maak het graag en vaak voor bij de borrel. Of als aanvulling op salades om er een vullender maaltijd van te maken.

1 Verwarm de oven voor op 220 °C.

2 Maal in de keukenmachine of met een staafmixer de peterselie met de olijfolie fijn. Meng in een kom de peterselie-olie met de boter, knoflook, chilivlokken en de Parmezaanse kaas. Proef en breng op smaak met zout en peper.

3 Snijd het briochebrood over de korte zijde in plakken van 2 centimeter dik in, maar niet helemaal door.

4 Bestrijk de binnenkant van het brood met de knoflookboter. Verdeel de mozzarella tussen de sneetjes.

5 Rooster het briochebrood in het midden van de oven in 10 à 15 minuten goudbruin en krokant. Neem uit de oven, *drizzle* de honing erover en serveer direct.

Tip van Lynn: in plaats van peterselie is het ook heerlijk om daslook, bieslook en/of basilicum te gebruiken.

Ingrediënten

30 g bladpeterselie, grof gesneden
2 el extra vierge olijfolie
125 g boter, op kamertemperatuur
5 tenen knoflook, geperst
1 tl chilivlokken
30 g Parmezaanse kaas, geraspt
zout en versgemalen zwarte peper
1 briochebrood
125 g mozzarella, in stukken gescheurd
2 tl honing

Coq au vin blanc

Ik ben gek op rijke, winterse slowfoodgerechten, maar in de zomer is mijn smaakpallet toch even anders afgesteld. Het perfecte zonnige stoofgerecht is voor mij deze coq au vin met witte wijn, citroen, dragon en venkel.

1 Verwarm de oven voor op 180 °C.

2 Bestrooi de kippendijen rondom met zout en peper. Verhit in een ovenvaste braadpan op middelhoog vuur een scheut olijfolie en braad de kip en de citroenschijfjes rondom aan, dit duurt ongeveer 8 minuten. Haal de kip en de citroen uit de pan en zet opzij.

3 Fruit in het achtergebleven braadvet de ui aan. Voeg zodra de ui glazig is de prei en de venkel toe en bak al omscheppend enkele minuten mee. Blus af met de witte wijn en laat even uitbruisen.

4 Voeg dan de fond, dragon of kervel, roze peperkorrels en de tijm toe. Roer even door en voeg tot slot ook de kip en de citroen toe. Doe de deksel op de pan en zet 40 minuten in het midden van de oven.

5 Snijd intussen van de bovenkant van de bol knoflook overdwars een kapje af, zodat de knoflooktenen aan de bovenkant goed zichtbaar worden. Besprenkel met wat olijfolie en leg, ingepakt in aluminiumfolie, de laatste 20 minuten naast de pan in de oven.

6 Neem de pan met kip en de ingepakte bol knoflook uit de oven. Verwijder voorzichtig het folie en laat even afkoelen. Knijp dan de gepofte knoflook uit boven de pan en roer de tenen door de saus. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.

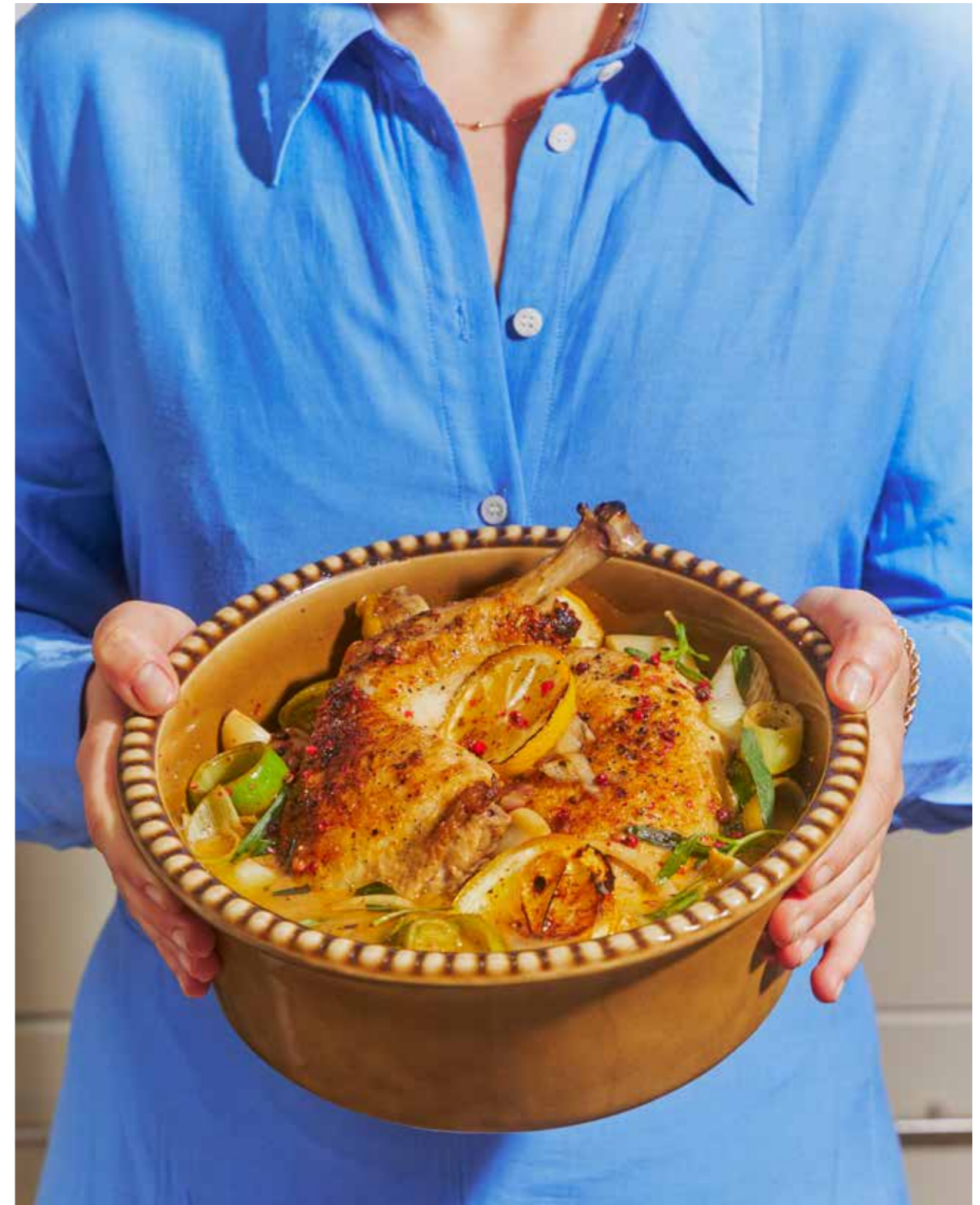
7 Serveer de coq au vin uit de pan en geef er het stokbrood bij.

Tip van Lynn: drink er een lekkere weissburgunder bij.

Voor 4 personen

Ingrediënten

1 kg kippendijen (met bot en huid)
zout en versgemalen zwarte peper
extra vierge olijfolie
1 biologische citroen, in plakken
1 ui, in ringen
2 preien, in ringen
1 venkel, in ringen
250 ml witte wijn
200 ml kipfond
10 g dragon of kervel (alleen de blaadjes)
1 tl roze peperkorrels
4 takjes tijm (alleen de blaadjes)
1 bol knoflook
1 stokbrood



Brownie met kersen

Ik heb mensen nog nooit zo uit hun dak zien gaan tijdens het eten van een brownie. Iedereen die deze brownie proeft wil direct nog een stuk. En ik snap wel waarom, want door de sappige kersen die ik erin heb verstopt is iedere hap sappig, knapperig en smeuïg. Ongekend lekker, al zeg ik het zelf.

1 Verwarm de oven voor op 170 °C.

2 Klop in de mengkom van een keukenmachine of met een handmixer de eieren met suiker lichtgeel en luchtig. Dit duurt ongeveer 5 minuten.

3 Smelt in een steelpan op laag tot middelhoog vuur de boter. Voeg de chocolade toe en roer tot een egale saus.

4 Schenk de chocoladesaus bij de eieren en spatel het er goed doorheen. Spatel ook de bloem, het cacao-poeder, bakpoeder en het zout erdoor. Voeg dan de kersen toe en roer nog een keer door.

5 Bekleed een bakvorm van 23 × 23 centimeter met bakpapier* en zorg ervoor dat de uiteinden overhangen. Schenk het beslag in de bakvorm en bak de brownie in het midden van de oven in ongeveer 45 minuten gaar. Laat de brownie buiten de oven minimaal 30 minuten afkoelen.

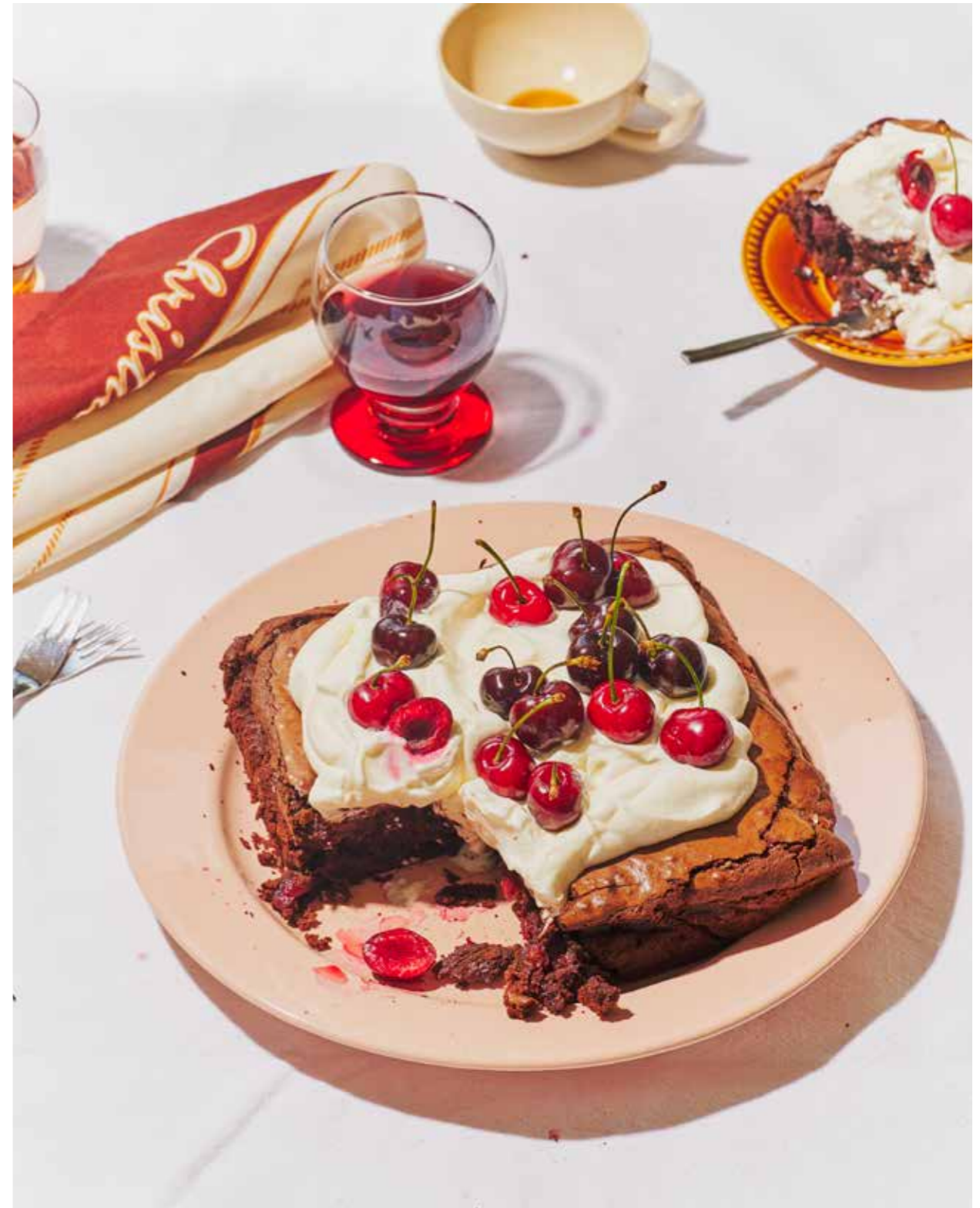
6 Klop de slagroom met de poedersuiker lobbijg. Spatel de slagroom over de brownie en maak af met de resterende kersen.

Tip van Lynn: buiten het kersenseizoen kun je deze brownie maken met kersen uit de diepvries. Zorg er dan wel voor dat ze ontdooid zijn en dep ze voordat je ze gaat verwerken droog met keukenpapier. Top de brownie niet af met diepvrieskersen, die zijn er te slap voor. Zeef in plaats daarvan wat extra cacao-poeder boven de slagroom.

Ingrediënten

3 eieren
200 g suiker
150 g boter
200 g pure chocolade, grof gehakt
115 g bloem
30 g cacao-poeder
2 tl bakpoeder
snuf zout
250 g kersen, ontpit + extra hele kersen (ter garnering)
200 ml slagroom
1 el poedersuiker

** Houd een vel bakpapier kort onder koud stromend water en verfrommel het tot een prop. Zo wordt het bakpapier helemaal slap, waardoor het makkelijk te vormen is en goed blijft zitten.*





Trifles met passievruchtganache

'Zoet sluit de maag' hoorde ik laatst iemand zeggen, en daar ben ik het zeker mee eens. Al is het maar een klein blokje pure chocolade, ik snak naar zoetheit na het eten. En soms is een goede voorbereiding het hele werk. Zo vind ik niets zo fijn als aan het eind van het diner de koelkastdeur open te trekken, en daar het toetje uit te tillen en het zo rechtstreeks op tafel te zetten. Deze tropische trifle is zo'n toetje.

1 Verwarm voor de ganache in een steelpan op laag vuur de blokjes passievrucht met de slagroom en roer tot de blokjes zijn gesmolten. Voeg dan de witte chocolade toe en roer tot de chocolade is gesmolten. Schenk de ganache in een kannetje, dek af en bewaar tot gebruik in de koelkast.

2 Klop voor de trifle in de mengkom van een keukenmachine of met een handmixer de roomkaas los. Voeg de poedersuiker en het citroensap toe en meng door. Voeg vervolgens geleidelijk de slagroom toe. De citroenroom is klaar wanneer het lobbijg en egaal is.

3 Leg een laagje cake onder in de glazen en schenk er wat van de Grand Marnier over. Schep er in ieder glas een flinke lepel citroenroom op en lepel er vervolgens de passievruchtganache overheen.

4 Garneer de trifles met de gehalveerde passievruchten en eventueel de eetbare bloemetjes.

Tip van Lynn: geen zes dezelfde coupes of glazen? Geen probleem! Het is juist leuk om deze trifle in verschillende glaasjes te serveren. Let er wel op dat iedere trifle ongeveer even groot is, om teleurstelling te voorkomen.

Voor 6 personen

Ingrediënten

Voor de ganache

6 blokjes passievrucht (uit de vriezer)
70 ml slagroom
200 g witte chocolade, grof gehakt

Voor de trifle

200 g roomkaas, op kamertemperatuur
3 el poedersuiker
sap van een ½ citroen
200 ml slagroom
½ roomboter cake (ca. 400 g, liefst van de bakker)
120 ml Grand Marnier
3 passievruchten, gehalveerd
eetbare bloemetjes (optioneel)

