



7 VOORWOORD
10 HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?
14 SLOWCOOKER FAQ'S

21 WAT KAN ER WEL/NIET
IN DE SLOWCOOKER?
36 GAARTIJDENTABEL

39 KRUIDEN EN SMAAKMAKERS
52 KEUKENGEREI



59 SIMPEL



121 SOEP



179 GROENTESTOOF



239 VISSTOOF



249 VLEESSTOOF



339 BIJGERECHTEN



371 ONTBIJT



391 ZOET



441 SMAAKMAKERS

469 DANKWOORD
473 RECEPTENINDEX
479 REGISTER



VOORWOORD

Daar zit ik weer. Weer een paar weken na de Pride, weer met een opengeklapte laptop en starend uit een raam alsof ik de slotscène van *And Just Like That* speel, weer met een keuken vol aangebroken potjes smaakmakers. Het verschil met vorig jaar, toen ik dit meest gelezen stukje tekst van het boek schreef voor mijn *Airfryerbijbel*, is dat ik nu geen pankokruimels op de vloer heb gemorst. En ook de olijfoliespray is eigenlijk nog amper uit de keukenlade gekomen. Daarentegen heb ik nu wel een vriezer vol met zachte stoofjes, een geordend laatje met zowat elke specerij die tussen de letters A en Z te vinden is en heb ik een engelengeduld ontwikkeld waar een jonge ouder of oude jongere jaloers op kan worden. De slowcooker blijkt, zo'n 200 recepten later, een apparaat dat ongeëvenaarde smaken fabriceert. Enkel en alleen door het tijd te geven.

De slowcooker is vooral goed in het mals maken van stoofvlees. Of dat nu van varken, rund, lam, kip, hert, wildzwijn of eend is. Natuurlijk kunnen er ook groentestoven in bereid worden, en ik heb m'n best gedaan om heel spannende te bedenken, maar dat is eigenlijk niet waarvoor het apparaat op deze aard is. Tegelijkertijd is vis ook niet zo geschikt, want dat is vrijwel direct gaar. Toch heb ik vier (vier!) visrecepten in dit boek opgenomen, waarin het apparaat wél een zinvolle rol krijgt.

Ik ben zeer bewust van mijn concullega's en de boeken die zij hebben geschreven. Misschien heb je ze zelfs al in de kast staan en kocht je mijn dikke pil om nóg meer ideeën voor je slowcooker op te doen. Ik meen nog iets toe te kunnen voegen aan het uitdijende schap van soortgelijke boeken. De recepten in dit boek zijn eenvoudig genoeg voor nieuwe slowcookerbezitters en prikkelend genoeg voor de meer ervaren kokers. In het hoofdstuk simpel vind je, zeer treffend, al zeg ik zelf, heel simpele recepten. Het zijn er bijna 40. Je hebt er bijna geen omkijken naar. Bijna of al het kookwerk wordt door het apparaat uitgevoerd. Als je er een TikTok-hashtag aan zou willen hangen, dan zou het 'dumpandcook' zijn. Maar jij hebt een fysiek boek gekocht en geen gratis recepten bij elkaar gescrold. En alleen al daarom dank ik je op m'n knoestige blote knietjes.

De spannendere recepten in de hoofdstukken erna blinken uit door complexere specerijencombinaties, door ingrediënten die alleen in bepaalde maanden te verkrijgen zijn, door een kooktechniek die je na of tijdens het slowcooken uitvoert

SLOWCOOKER FAQ'S

Welke slowcooker moet ik kopen?

Het bekendste slowcookermerk is Crock-Pot en er zijn inmiddels talloze andere. Voor mij zijn er drie belangrijke kenmerken om op te letten:

- **Hoe groot is de slowcooker en hoeveel porties passen erin?** Past hij op de plek in de kast die je voor ogen hebt? En voor mij: past hij boven op de airfryer die ik op m'n aanrecht heb staan prijken?
- **Kan de pan van de slowcooker op het vuur en zit er een anti-aanbaklaag in?** Voor sommige recepten kun je prima een gesnipperd uitje glazig bakken in de slowcookerpan op het vuur. Dat bespaart een extra pan om af te wassen. Dat is ook belangrijk: hoe gemakkelijk maak je de slowcooker schoon en kan-ie in de vaatwasser? Sommige slowcookers hebben bovendien een sauteerfunctie en zijn daardoor een stuk duurder. Iets sauteren (bakken) op het fornuis werkt beter en het is weinig moeite om even een pan te verplaatsen met twee ovenwanten.
- **Hoe gemakkelijk zijn de knoppen te bedienen?** Mijn slowcooker heeft drie standen: low, high en een warmhoudstand. Er zit ook een draaiknop op die een digitaal lcd-schermpje bestuurt om een tijd in te stellen. Meer heeft een slowcooker echt niet nodig. Je kunt overwegen een slowcooker te kiezen waarbij je de eindtijd kunt instellen en de starttijd dus vertragen (zodat het apparaat pas om één uur 's middags aangaat in plaats van 's ochtends al), maar na de gaartijd van een regulier programma springt het apparaat automatisch over op de warmhoudstand dus dat uitgesteld beginnen heb je niet per se nodig.

Welke maat slowcooker heb ik nodig?

Dat hangt af van voor hoeveel mensen je kookt. Grofweg zijn dit de inhoudsmaten:

- 3,5 liter: 2-3 personen
- 5 liter: 3-5 personen
- 6,5 liter of meer: 5-7 personen

Boven elk recept staat voor hoeveel personen het gerecht is. Ik heb elk recept gekookt in mijn slowcooker van 6 liter.



GAARTIJDENTABEL

Als je een eigen recept volgt, dan kun je deze tabel gebruiken. Ga altijd uit van het ingrediënt dat het langste duurt om gaar te worden.

Vlees, wild en gevogelte	Low	High
RIBLAPPEN	8 UUR	4 UUR
RUNDERWANGEN	8-10 UUR	4-5 UUR
SUKADELAPPEN	8 UUR	4-5 UUR
BRISKET	8 UUR	4-5 UUR
SHORTRIB	8-10 UUR	5-6 UUR
GEHAKT	6-8 UUR	3 UUR
HELE KIP	7-8 UUR	3-4 UUR
KIPPENDIJEN (MET BOT)	4-5 UUR	3 UUR
KIPPENDIJEN (ZONDER BOT)	3-4 UUR	2-3 UUR
KIPFILETS	2-3 UUR	2 UUR
WILDZWIJNSTOOFVLEES	6-8 UUR	4-5 UUR
PROCUREUR	8-10 UUR	5-6 UUR
VARKENSWANGEN	5-7 UUR	3-5 UUR
VARKENSBUIK	6-8 UUR	4-5 UUR

Let op: ik raad je te allen tijde aan om de low-stand te gebruiken voor al het vlees wat geen gevogelte is. Je stoof wordt merkbaar droger wanneer je de high-stand hiervoor gebruikt.

Uit de zee	Low	High
VISFILET (CA. 3 CM DIK)	-	30 MINUTEN
GARNALEN	-	15-30 MINUTEN

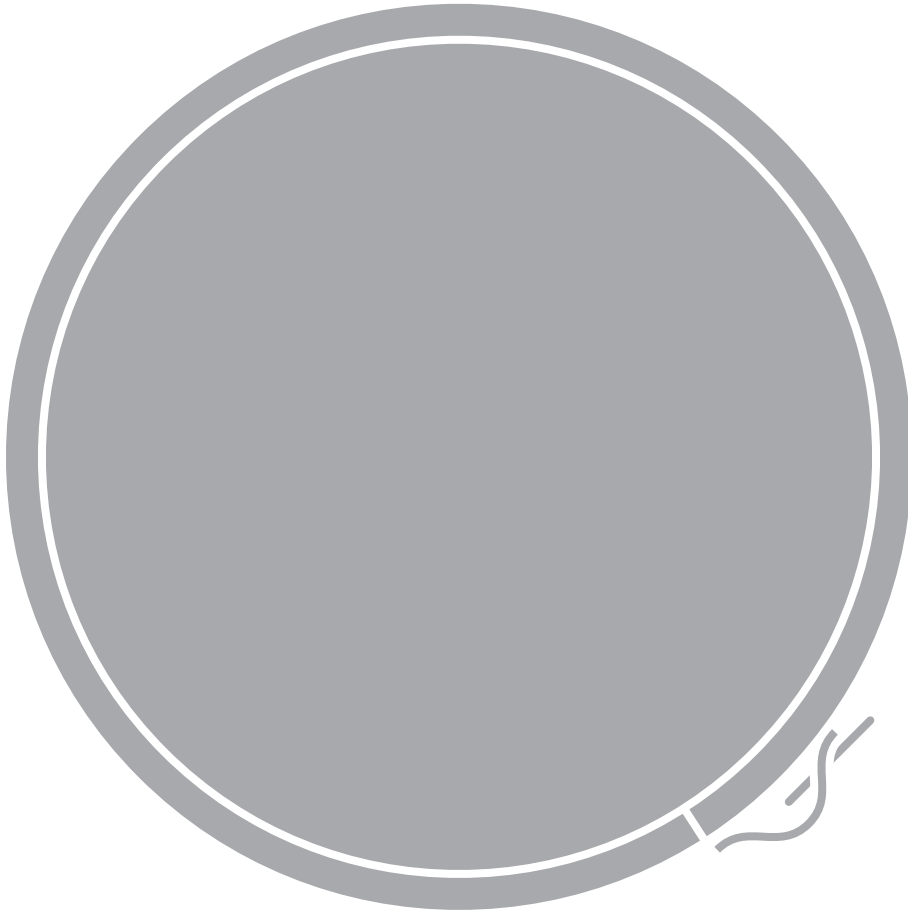
Voeg visfilet en garnalen op het laatste moment toe aan de al hete stoof.

Groente	Low	High
BIETEN	8-10 UUR	3-4 UUR
PASTINAAK	4-6 UUR	2-3 UUR
POMPOEN	4-6 UUR	2-3 UUR
AARDAPPEL	8-10 UUR	3-4 UUR
PAPRIKA	4-5 UUR	2-3 UUR
BLEEKSELDERIJ	4-5 UUR	2-3 UUR
BLOEMKOOL	3-4 UUR	1½-2 UUR
BROCCOLI	3-4 UUR	1½-2 UUR
SPRUITJES (GEHALVEERD)	4-5 UUR	2-3 UUR
WORTEL	4-6 UUR	2-3 UUR
ZOETE AARDAPPEL	4-6 UUR	2-3 UUR
AUBERGINE	4-5 UUR	2-3 UUR
SPERZIEBONEN	4-5 UUR	2-3 UUR
PADDENSTOELEN	4-5 UUR	2-3 UUR
COURGETTE	4-5 UUR	2-3 UUR
MAIS (RAUW, HEEL)	6-8 UUR	3-4 UUR
VENKEL	4-6 UUR	2-3 UUR
PREI	3-4 UUR	1-1½ UUR
WITLOF (GEHALVEERD)	2-3 UUR	1-1½ UUR
PEULTJES	2-3 UUR	1-2 UUR
ASPERGES	2-3 UUR	1-2 UUR
GROENE KOOL	4 UUR	2 UUR
SPITSKOOL	4 UUR	2-3 UUR
PAKSOI	2 UUR	1-1½ UUR

Snijd groente in stukken van maximaal 3 cm dik.

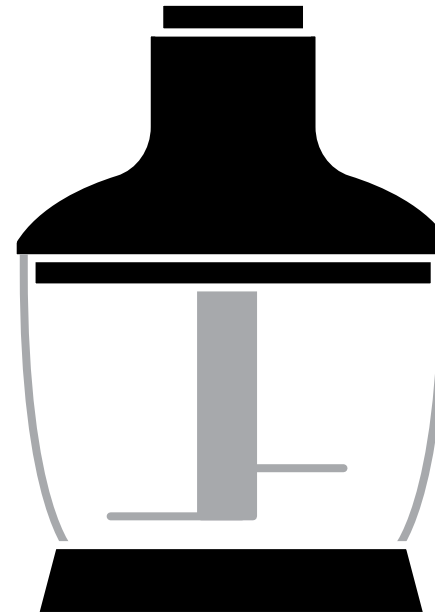
KEUKENEREI

Er zijn een aantal attributen die het bereiden van de recepten in dit boek vergemakkelijken.



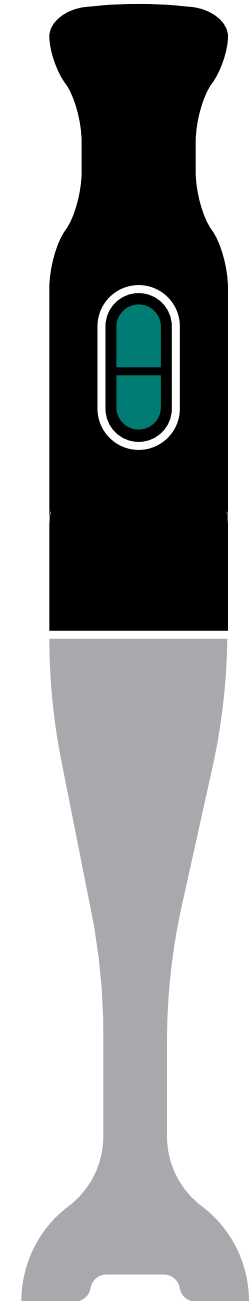
Springvorm die precies past

Enkel en alleen voor de cheesecakes heb je een springvorm nodig die precies in de slowcooker past (zie pag. 414). In mijn geval is dat er eentje van 20 cm. Als je een ovale slowcooker hebt dan kun je waarschijnlijk geen vorm vinden die erin past.



Staafmixer met hakmolen

De staafmixer is, mede door de vrij recent opgedoken eiwitpoeder-havermout-sojamelk-smoothie-obsessie van mijn man, mijn meestgebruikte keukenapparaat. Het is een knap apparaat dat doordat je 'm met de hand bedient zowel supergladde dressings als chunky vinaigrettes bereidt. Onmisbaar dus. Je kunt best zonder blender of keukenmachine, maar een staafmixer is onmisbaar. Ook om currypasta's te maken. Ook om mayonaise te draaien. En je kunt er zelfs kleine hoeveelheden specerijen in fijnmalen door 'm om te draaien, de specerijen tussen de mesjes te strooien en een stukje plasticfolie erover te spannen (dit lukt niet met die enge Bamix-staafmixers waarbij de mesjes blootliggen). Het hakbakje dat erbij hoort is ideaal voor het grof hakken van kruiden, pepers en uien.





SIMPELE GEHAKTBALLETJES IN TIJM-BOTERJUS

1 Zet de pan van de slowcooker op het vuur en smelt de boter op middelhoog vuur. Voeg de ui, 1 theelepel zout en flink wat peper toe en bak de ui in 4 tot 5 minuten glazig. Schep dan de bloem erdoor en roer met een spatel goed over de bodem. Blus af met de vleesfond en leg de tijmtakjes en gehaktballetjes in het vocht.

2 Zet de pan in de slowcooker en zet de slowcooker aan: 6 tot 8 uur op low of 3 uur op high.

3 Neem het deksel van de pan en laat het vocht op high eventueel wat verder inkoken. Proef en breng de jus op smaak met zout en peper.

VOOR 4-6 PERSONEN

VOORBEREIDEN:
15 MINUTEN

SLOWCOOKER:
6-8 UUR LOW / 3 UUR HIGH

INGREDIËNTEN

- 2 el boter
- 1 ui, gesnipperd
- 2 el bloem
- 400 ml vleesfond of bouillon
- 6 takjes tijm
- 24 rauwe kant-en-klare rundergehaktballetjes
- zout en peper

SIMPELE HACHEE MET SOJASAU

Hachee ontstond in de Middeleeuwen toen men vlees in reepjes sneed en dit in een stoofpot liet sudderen met kruiden en groenten. Dit werd gedaan om het vlees langer houdbaar te maken en om het taaie vlees mals te maken. In de loop der tijd is het recept voor hachee geëvolueerd en verfijnd, waarbij er verschillende regionale variaties zijn ontstaan. Deze versie met sojasaus maak ik graag, want door die toevoeging krijgt de stoof een hartigere smaak.

1 Dep de rundersukade droog en leg in een grote kom. Bestrooi het vlees met de bloem, nootmuskaat en flink wat zout en peper.

2 Smelt in een (liefst gietijzeren) koekenpan de ghee. Bak de helft van het vlees op hoog vuur rondom bruin en schep het daarna in de pan van de slowcooker. Herhaal met de andere helft van het vlees.

3 Bak in het braadvet op middelhoog vuur de ui 5 minuten tot ze zachter zijn. Schep de ui samen met het braadvet bij het vlees in de slowcooker. Schenk de runderfond, sojasaus, azijn en stroop erbij. Leg het deksel op de pan.

4 Zet de slowcooker aan en stel hem in op 6 uur op low. Het stoofvocht kan vrij vet zijn. Schep eventueel het bovenste laagje ervan af (dat gaat nog makkelijker als de hachee na het garen in de koelkast heeft gestaan).

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDEN:
30 MINUTEN

SLOWCOOKER:
6 UUR LOW

INGREDIËNTEN

- 800 g rundersukade, in blokjes
- 2 el bloem
- ½ bol nootmuskaat, geraspt
- 3 el ghee
- 4 middelgrote uien, in ringen
- 400 ml runderfond
- 50 ml sojasaus
- 50 ml natuuraazijn
- 2 el stroop
- zout en peper





MISO-SJALOTTENBOUILLON MET UDONNOEDELS EN RAUWE TONIJN

1 Roer de miso los met een beetje heet water en doe dit mengsel met de gehalveerde sjalotten, sesamolie, sojasaus, gember, mirin, kombu en 1 liter water in de pan van de slowcooker. Dek af met het deksel.

2 Zet de slowcooker aan: 8 uur op low of 3 uur op high.

3 Giet de bouillon door een vergiet in een andere pan en schenk hem daarna weer terug in de slowcooker. Proef en breng verder op smaak met zout. Zet de slowcooker op de warmhoudstand.

4 Bereid de udonnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

5 Verdeel de noedels over wijde kommen, schenk er wat van de bouillon over en schik de tonijn erop. Garneer met de bieslook en de furikake.

VOOR 4 PERSONEN

**VOORBEREIDEN:
30 MINUTEN**

**SLOWCOOKER:
8 UUR LOW / 3 UUR HIGH**

INGREDIËNTEN

- 2 el witte miso
- 8 sjalotten, gepeld en gehalveerd
- 1 el geroosterde-sesamolie
- 1 el (witte) sojasaus
- 5 cm gember, in plakjes
- 4 el mirin
- stukje kombu van 5 g
- 300 g voorgekookte udonnoedels
- 200 g verse tonijn van goede kwaliteit, in dunne plakjes
- 5 g bieslook, fijngesneden
- furikake, ter garnering
- zout



INDIASE GEK-OP-GROENTECURRY MET PANEER

1 Smelt in een koekenpan 1 eetlepel ghee. Bak de gember, knoflook, sjalotten en limoenrasp 5 minuten. Roer regelmatig. Voeg dan de kerrieblaadjes toe en bak nog 1 minuut mee. Schep de pan leeg in de slowcooker.

2 Roer er het kerriepoeder, de kikkererwten, sperziebonen, wortel, bloemkool, cavolo nero en tomaten door. Bestrooi met $\frac{1}{2}$ theelepel zout. Schenk de kokosmelk erbij en leg het deksel op de pan.

3 Zet de slowcooker aan: 6 tot 7 uur op low of 1 uur op high. De groenten zijn dan heel zacht. Breng de curry op smaak met het limoensap en eventueel nog wat zout en suiker.

4 Bak vlak voor serveren de paneer. Verhit in een koekenpan de resterende ghee en bak de paneer aan alle kanten goudbruin. Dat duurt zo'n 8 minuten. Serveer de curry met gestoomde rijst en de gebakken paneer en garneer met korianderblaadjes.

VOOR 4 PERSONEN

**VOORBEREIDEN:
45 MINUTEN**

**SLOWCOOKER:
6-7 UUR LOW / 1 UUR HIGH**

INGREDIËNTEN

- 2 el ghee
- 8 cm gember, geschild en heel fijngenhakt
- 4 tenen knoflook, fijngenhakt
- 2 sjalotten, fijngenhakt
- rasp van 2 biologische limoenen + sap van 1 limoen
- 12 verse kerrieblaadjes
- 2 el kerriepoeder
- 200 g voorgekookte kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt
- 200 g sperziebonen, gepunt
- 2 wortels, geschild en in stukjes
- $\frac{1}{2}$ bloemkool, in kleine roosjes
- 200 g cavolo nero, zonder harde nerven, in kleinere stukken gescheurd
- 3 tomaten, in parten
- 400 ml kokosmelk (Aroy-D of ander lekker merk), geschud
- suiker (optioneel)
- 1 blok paneer, in dobbelstenen van 2 cm
- gestoomde rijst (zie pag. 353) en korianderblaadjes, voor erbij
- zout



GEKONFIJTE ZALM MET SINAASAPPEL, CITROEN EN DILLE

1 Bestrooi de zalm rondom met zout en peper en laat deze tot gebruik in de koelkast liggen. Het liefst 2 uur van tevoren.

2 Bekleed de pan van de slowcooker ruim met bakpapier zodat je straks makkelijk de zalm eruit kunt tillen.

3 Trek met een dunschiller 4 brede banen van de sinaasappelschil. Halveer daarna de vruchten en pers ze uit. Meet 150 ml sap af. Doe hetzelfde met de citroen en meet daarvan 30 ml sap af. Meng dit een kom met de olijfolie, knoflook en het korianderzaad. Giet de helft in de slowcooker. Leg de zalm daar met de huid omlaag in. Giet de rest van de saus erover en dek af met het deksel.

4 Zet de slowcooker aan: 2 uur en 30 minuten op low of 1 uur en 30 minuten op high.

5 Leg het deksel schuin op de pan en laat de vis 10 minuten rusten. Trek de vis daarna met behulp van het bakpapier omhoog en leg op een schaal. Bestrooi met de geplukte dille.

VOOR 4 PERSONEN

**VOORBEREIDEN:
20 MINUTEN**

**SLOWCOOKER:
2 UUR EN 30 MINUTEN LOW /
1 UUR EN 30 MINUTEN HIGH**

INGREDIËNTEN

- 1 stuk zalm met huid van ca. 600 gram
- 3 grote biologische sinaasappels
- 2 biologische citroenen
- 150 ml olijfolie
- 6 tenen knoflook, gepeld
- 1 el korianderzaad, geroosterd en grof gevijzeld
- 1 bosje dille, blaadjes geplukt
- zout en peper

BENODIGDHEDEN

- vijzel



BAO MET MALEISCHE KIPSATÉSTOOF EN ZELFGEMAAKTE SATÉSAUS

1 Vul een kleine keukenmachine (of het hakbakje van een staafmixer) met de sjalotten, knoflook, basterdsuiker, het zout, de kurkuma, het venkelzaad, komijnzaad, korianderzaad, de trassi en de zonnebloemolie. Maal tot een gladde pasta. Meng de pasta met 100 ml water in de pan van de slowcooker.

2 Snijd het vet van de kippendijen af en halveer elke dij. Voeg ze toe aan de slowcooker en schep even om.

3 Zet de slowcooker aan: 4 uur op low of 2 uur op high.

4 Mix voor de satésaus alle ingrediënten behalve de pindakaas in een kleine keukenmachine. Schep in een kom en roer de pindakaas erdoor. Proef en voeg eventueel wat zout of meer sojasaus toe. De saus moet enigszins vloeibaar zijn, voeg eventueel een drup water toe.

5 Schil de komkommer met een dunschiller, halveer in de lengte en schraap de zaadlijsten eruit met een theelepel. Snijd de komkommer schuin in dunne plakjes en leg ze in een kom. Besprenkel met het limoensap, de suiker en het zout en laat in de koelkast staan tot de stoof gaar is.

6 Verwarm de bao volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep de gestoofde kippendijen in de broodjes en garneer met de satésaus en ingelegde komkommer.

VOOR 4-6 PERSONEN

VOORBEREIDEN:
45 MINUTEN

SLOWCOOKER:
4 UUR LOW / 2 UUR HIGH

INGREDIËNTEN

- 4 sjalotten, grof gesneden
- 8 tenen knoflook, grof gesneden
- 1 el donkerbruine basterdsuiker
- 2 tl zout
- 2 tl gemalen kurkuma
- 2 tl venkelzaad
- 2 tl komijnzaad
- 2 tl korianderzaad
- 1 tl trassi
- 2 el zonnebloemolie
- 8 kippendijen, zonder vel en bot
- bao (in de vriezer bij de toko of sommige grote supermarkten)

VOOR DE SATÉSAUS:

- 2 rawitpepers (optioneel)
- 3 el sojasaus
- 3 el ahornsiroop
- 2 tenen knoflook
- 4 limoenblaadjes, ragfijn gesneden
- 1 stengel citroengras, fijngenhakt
- 100 g pindakaas met stukjes

VOOR DE KOMKOMMER-PICKLE:

- 1 komkommer
- sap van ½ limoen
- 1 tl suiker
- ¼ tl zout

BENODIGDHEDEN

- kleine keukenmachine of staafmixer met hakbakje



KLASSIEKE AARDAPPELPUREE

Voor een extra glad resultaat kun je de puree ook met een zeef of pureeknijper maken, maar ik vind dat ondingen om schoon te maken.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDEN:
35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1,2 kg aardappels, geschild en in even grote stukken
- 200 ml volle melk
- 60 g boter (géén margarine)
- zout

BENODIGDHEDEN

- pureestamper

1 Leg de aardappels in een kookpan met koud water en 1 eetlepel zout en breng met het deksel erop aan de kook. Haal het deksel daarna van de pan af en kook de aardappels in 15 tot 20 minuten gaar. Giet ze af door een vergiet en leg ze terug in de pan.

2 Verhit in een steelpan de melk met de boter tot je de eerste vleug stoom van de melk af ziet komen.

3 Stamp met een pureestamper de aardappels grof. Giet de helft van het melk-botermengsel erbij en stamp tot een puree. Giet dan de rest van de melk-boter erbij en stamp tot ook die is opgenomen. Proef en breng op smaak met zout.



SMOKY SHAKSHUKA MET BASILICUMCRÈME

1 Meng de paprika en ui met de tomatenblokjes in de slowcooker. Voeg de tijm, koriander, knoflook, het gemalen venkelzaad, de komijn, cayennepeper en het gerookte-paprikapoeder toe. Breng op smaak met zout en peper. Leg het deksel op de slowcooker.

2 Zet de slowcooker aan: 6 tot 8 uur op low of 2 uur op high. Je kunt dit recept rustig de avond tevoren maken want de stoof blijft na de garing op de warmhoudstand prima nog een paar uur goed.

3 Voeg 45 minuten voordat je aan tafel wilt de eieren als volgt toe: neem het deksel van de slowcooker, roer de saus even goed door en maak dan met de bolle kant van een lepel 4 tot 8 kuiltjes. Breek daar de eieren in. Leg het deksel terug en laat de eieren in 45 minuten net gaar worden.

4 Meng alle ingrediënten voor de basilicumcrème in een kommetje.

5 Verwarm eventueel het Turkse brood of de ciabatta even in de oven. Serveer de shakshuka door met een brede lepel voorzichtig onder de eieren te scheppen. Schep er wat van de basilicumcrème bovenop en garneer met wat extra basilicumblaadjes.

VOOR 2-4 PERSONEN

**VOORBEREIDEN:
30 MINUTEN**

**SLOWCOOKER:
6-8 UUR LOW / 2 UUR HIGH**

INGREDIËNTEN

- 2 oranje paprika's, in blokjes van 2 cm
- 2 gele paprika's, in blokjes van 2 cm
- 2 uien, grof gesnipperd
- 1 blik tomatenblokjes à 400 g
- blaadjes van 5 g tijm
- 10 g koriander, fijngesneden
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 tl gemalen venkelzaad
- 1 tl gemalen komijn
- ½ tl cayennepeper
- 1 tl gerookte-paprikapoeder
- 4-8 eieren, afhankelijk van hoe breed je slowcooker is
- luchtig Turks brood of ciabatta, voor erbij
- zout en peper

VOOR DE BASILICUMCRÈME:

- 200 g crème fraîche
- 10 g basilicumblaadjes, ragfijn gesneden + extra om te garneren
- 1 el goede olijfolie
- ½ tl zout



PASSIEVRUCHTCHEESECAKE MET LIMOENROOM EN MANGO

1 Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en knip het overvallende papier aan de zijanten eraf. Vet de rand in met boter.

2 Rooster voor de bodem de kokosrasp in een koekenpan in 4 tot 5 minuten goudbruin. Schud de pan leeg in een kom en houd 1 eetlepel apart.

3 Doe de spritsen in een afsluitbaar zakje en sla de koekjes met een deegroller fijn. Schud de kruimels in de kom met de kokos, schenk de gesmolten boter erbij en voeg een mespuntje zout toe. Roer goed door. Schep de kruimels in de springvorm en maak een zo egaal mogelijke laag. Zet de vorm daarna in de koelkast en laat de bodem in 15 minuten hard worden.

4 Halveer de passievruchten en schep het vruchtvlees in een blender. Maal de pulp in 3 minuten op de lage stand glad. Je zal nog zaadjes zien, dat is niet erg. Giet de pulp door een fijne zeef in een kom. Meet 150 gram pulp af, en bewaar de overige pulp apart.

5 Klop de zachte roomkaas met een mixer met de suiker, bloem, het vanille-extract en een snufje zout glad. Klop dan één voor één de eieren en de eidooier erdoor. Klop op het laatst de 150 gram passievruchtpulp erdoor. Schenk dit op de koekbodem in de springvorm. Zet de bakvorm in de slowcooker en dek af met het deksel.

VOOR 8 PUNTEN

VOORBEREIDEN:
30 MINUTEN
+ 4 UUR AFKOELEN

SLOWCOOKER:
2 UUR EN 30 MINUTEN HIGH

INGREDIËNTEN

- 12 rimpelige passievruchten
- 600 g Philadelphia-roomkaas, op kamertemperatuur (is belangrijk!)
- 150 g fijne kristalsuiker
- 1 el bloem
- 2 tl vanille-extract
- 3 eieren + 1 eidooier
- 1 mango
- zout

VOOR DE BODEM:

- 70 g kokosrasp
- 150 g spritsen
- 75 g boter, gesmolten en iets afgekoeld + extra om in te vetten

VOOR DE LIMOENROOM:

- 200 ml slagroom
- 40 g poedersuiker
- rasp van 1 biologische limoen

BENODIGDHEDEN

- blender
- springvorm van 20 cm
- mixer

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.



KIMCHI

De populaire Koreaanse gefermenteerde kool is lekker veelzijdig inzetbaar. Je kunt hem van alles en nog wat eten, maar in dit boek verwerkt ik hem tot soep (zie pag. 143) en stoof (zie pag. 79). Maar oorspronkelijk is het een *ban-chan*, een van de vele kleine bijgerechten die je in Korea naast je rijst kunt verwachten. Net zoals gedroogde gebakken ansjovis, in sojasaus gestoofde tofu en zoetzure rettich die geel gekleurd is met gardenia-extract. Je kunt kimchi met meerdere groenten (en fruit!) maken, maar de versie met Chinese kool is het populairst en best een leuk werkje om te doen in het weekend.

1 Maak je gootsteen goed schoon en vul deze met een flinke laag water. Snijd de kool in kwarten, verwijder de kern en snijd de rest in stukken van 5 cm. Was de gesneden kool in het water, schud in een vergiet droog en leg dan in een grote kom. Bestrooi met het zout en meng goed. Laat de kool 1 uur en 30 minuten staan staan en kneed elke 30 minuten goed door. Spoel daarna het zout van de kool en laat uitlekken in een vergiet.

2 Meng voor de pap 750 ml water met de rijstebloem in een kookpan en zet op hoog vuur. Roer met een spatel 5 minuten, tot de pap begint te bubbelen. Voeg dan de suiker toe en roer tot het een behanglijm-achtige pap is. Laat afkoelen in een grote schaal tot kamertemperatuur.

BEREIDEN:
2 UUR EN 30 MINUTEN
+ 2 DAGEN WACHTEN

INGREDIËNTEN

- 1 grote Chinese kool
- 150 gram zout
- 80 gram rijstebloem (toko of ecowinkel)
- 50 gram kristalsuiker
- 3 bollen knoflook, tenen gepeld
- 10 cm gember, grof gehakt
- 2 uien, grof gesneden
- 250 ml vissaus
- 250 g Koreaanse chilivlokken (gochugaru)
- 1 winterpeen, in luciferreepjes
- 1 prei, fijngehakt
- 1 bosje lente-ui, in schuine plakjes
- 400 gram rettich, in luciferreepjes
-

BENODIGDHEDEN

- keukenmachine
- 1 of 2 brandschone grote glazen potten

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.