

PUUR OOGSTEN, KOKEN EN INMAKEN

Oogstkoken

Het complete Seasons kookboek



FONTAINE UITGEVERS



INHOUD



Voorwoord _____	7	Tomaat _____	150
Tuinboon _____	10	Artisjok & Kardoer _____	156
Asperge _____	18	Ui _____	162
Radijs _____	24	Venkel _____	172
Sla _____	30	Pompoen _____	178
Erwt _____	36	Biet _____	186
Rabarber _____	48	Appel & Peer _____	196
Kruiden _____	54	Vijg _____	206
Munt _____	56	Witlof _____	214
Peterselie _____	64	Kool _____	220
Basilicum _____	74	Prei _____	230
Wortel _____	82	Cranberry _____	236
Spinazie _____	90	Conserveren _____	244
Zacht fruit _____	96	Ter plekke _____	245
Bladmosterd _____	104	Inmaken _____	246
Aardappel _____	114	Invriezen _____	249
Pruim _____	124	Drogen _____	249
Bloemen _____	130	Register _____	250
Courgette _____	142		

*Van bloem tot jonge peul:
alles is eetbaar aan tuinbonen.*



*Voordat de tuinbonen
verschijnen, bloeien de
planten in mei met witte
of roze bloemen.*

TUINBOON



*Hoe jonger de bonen, hoe
zachter de smaak. In elke groeifase
smaken ze weer anders.*

Tuinboon

Latijnse naam

Vicia faba

Zaaien

van maart tot mei

Beste plek

- tuin
- kas/serre
- pot - kies voor een compacte groeier zoals 'Sutton Dwarf'
- vensterbank
- zon halfschaduw schaduw

Oogsten

van juni tot september

Goede buren

dille, bonenkruid, aardappel

Bewaren

- ter plekke, een paar dagen in de peul
- inmaken
- invriezen
- drogen



*Verse tuinbonen dop je
door op beide naden te drukken*

Tuinbonensoep met pancetta

Voorgerecht voor 4 personen
⌚ ± 60 min.

INGREDIËNTEN

700 g tuinbonen, gedopt
1 el olijfolie
100 g pancetta, in blokjes
1 ui, gesnipperd
1 aardappel, in blokjes
400 ml groentebouillon
½ citroen, sap en rasp
200 ml slagroom
½ bosje basilicum
zout, versgemalen peper

BEREIDING

- Verhit de olie in een soeppan en bak de pancetta op halfhoog vuur in 5 min. knapperig.
- Schep uit de pan en houd apart.
- Bak in hetzelfde vet de ui in ± 5 min. glazig.
- Voeg de aardappel en bouillon toe en kook ± 10 min. door.
- Voeg de helft van de bonen toe en kook nog 10 min.
- Voeg het citroensap, de -rasp, de slagroom en driekwart van de basilicum toe en breng even aan de kook.
- Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine.
- Breng op smaak met wat zout en peper.
- Stoom de rest van de tuinbonen in 7 tot 10 min. gaar. Let op: kleine bonen zijn eerder gaar dan grote.
- Dop de bonen eventueel dubbel en schep ze door de pancetta.
- Schep het mengsel van bonen en pancetta op de soep en neem wat basilicum om te garneren.



Tuinbonen van de barbecue

Hapje voor 4 personen
⌚ ± 15 min.

INGREDIËNTEN

20 jonge tuinboonpeulen
2 el olijfolie
zeezout
¼ tl chilivlokken (of naar smaak)
½ citroen

BEREIDING

- Meng de olijfolie met het zout en de chilivlokken en wrijf er de hele peulen mee in.
- Leg de peulen op de barbecue en grill per kant ± 5 min. De tuinbonen worden in de peul gaar gestoomd.
- Neem de peulen van de grill en laat ze iets afkoelen. Maak oudere peulen open en eet daar alleen de bonen van. Heel jonge peulen kunnen ook worden gegeten.
- Knijp er wat citroensap bovenuit en besprenkel eventueel met extra olie, zout en chilivlokken.



Radijsjes-pickle

Voor 1 pot van ± 300 ml
⌚ ± 30 min. + intrekken ± 25 min.
+ op smaak komen 3 dagen

INGREDIËNTEN

1 bosje radijsjes

1 tl zout

125 ml wittewijnazijn

65 ml water

20 g suiker

2 tl mosterdzaad

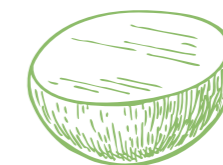
BEREIDING

- Maak de radijsjes schoon en snijd ze in kwarten.
- Bestrooi ze met zout en laat dit ± 25 min. intrekken.
- Spoel de radijsjes af en doe ze in een goed schoongemaakte en gesteriliseerde pot.
- Breng de wittewijnazijn met het water, de suiker en het mosterdzaad aan de kook.
- Roer tot de suiker is opgelost en giet dit over de radijsjes.
- Sluit de pot goed af en laat afkoelen.
- Laat ± 3 dagen intrekken.
- Serveer bij koud vlees of kaas. Of gebruik de pickle in een salade.
- Probeer ook eens een variatie met karwij- of venkelzaad in plaats van mosterdzaad.



Bewaren: het zuur in de azijn zorgt er met de suiker voor dat de radijsjes langer houdbaar blijven. Een afgesloten pot radijsjes-pickle is ongeveer 6 maanden te bewaren. Bewaar eenmaal opengemaakte potten in de koelkast. Ze zijn dan nog zo'n 2 weken goed.

De kleur: tijdens het intrekken lost de kleur van de radijsjes langzaam op en krijgt de hele pot een mooie, zachtroze tint.



*Hoe droger en warmer de zomer,
hoe pittiger de radijsjes*



Wacht niet te lang met het uit de grond trekken van radijsjes. Ze hebben maar drie tot vier weken nodig om tot de juiste dikte uit te groeien.

Salade met geroosterde oerradijs

Bijgerecht voor 2-3 personen, gemakkelijk te verdubbelen voor grotere gezelschappen
⌚ ± 20 min.

INGREDIËNTEN

bosje oerradijs, gebruik zowel radijs (± 10 stuks) als loof, gewassen en gedroogd
bosje meiknolletjes, gebruik zowel knolletjes (± 10 stuks) als loof, gewassen en gedroogd
4 el neutraal smakende, extra vergine olijfolie
2 tl honing
zeezout en versgemalen zwarte peper twee handen pluksla
klein handje amandelschaafsel, kort geroosterd in droge koekenpan

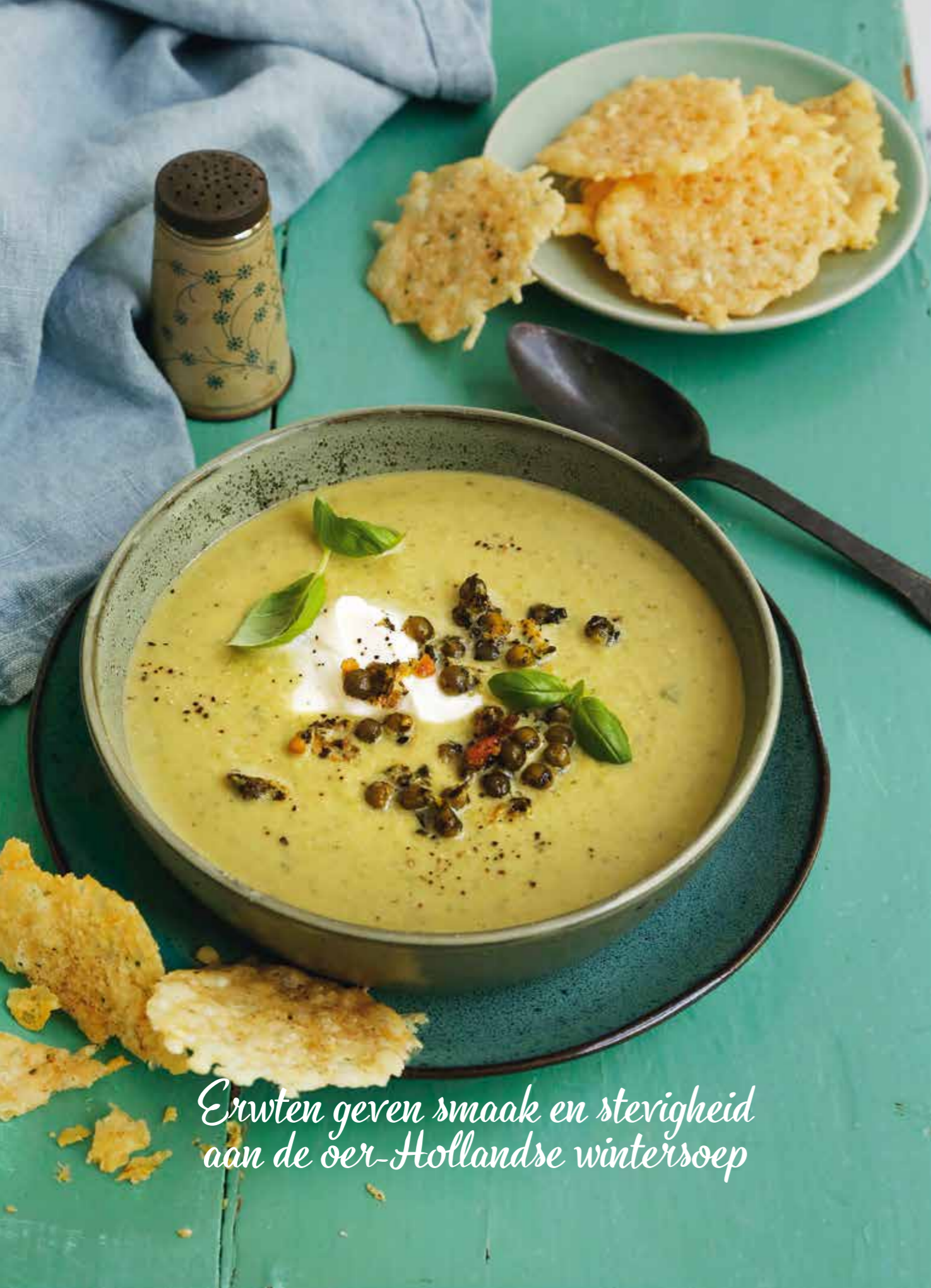
Voor de vinaigrette

15 ml citroensap
30 ml neutraal smakende, extra vergine olijfolie
handje bieslook, fijngehakt
snuf zout en versgemalen peper
balsamicoazijn

BEREIDING

- Verwarm de oven voor tot 220 °C.
- Was de meiknolletjes en oerradijs, droog ze en halveer ze in de lengte.
- Vermeng ze met de olijfolie en honing en flink wat zwarte peper en een snuf zeezout.
- Verdeel ze over een bakplaat en rooster ze ± 15 min.
- Maak, terwijl ze iets afkoelen, de vinaigrette: klop zout en peper met citroensap tot ze zijn opgelost en voeg de olijfolie toe.
- Proef of de smaken goed zijn en meng er tot slot de bieslook door.
- Meng de pluksla met de vinaigrette en verdeel over een schaal.
- Leg er de meiknolletjes en radijs op en strooi er het amandelschaafsel over.
- Maak af met wat balsamicoazijn en serveer direct.





Erwten geven smaak en stevigheid aan de oer-Hollandse wintersoep

Erwtensoep met parmezaankoekjes

Hoofdgerecht voor 4 personen

🕒 ± 40 min. + oventijd ± 20 min. + koken 1 uur
+ weken ± 1 nacht

INGREDIËNTEN

350 g gedroogde erwten

blaadjes van 2 bosjes basilicum

2 teentjes knoflook, geperst

50 g pijnboompitten

130 g Parmezaanse kaas, geraspt

+ extra om te serveren

4 el olijfolie

750 ml tuinkruidenbouillon

3 el mascarpone

BEREIDING

- Week de erwten 1 nacht in ruim water.
- Kook ze ± 20 min. en neem 1 flinke schep (± 50 g) uit de pan.
- Kook de rest van de erwten in 30 tot 40 min. helemaal gaar.
- Houd wat basilicum apart voor garnering.
- Doe de rest van de blaadjes in een keukenmachine met de helft van de knoflook, de pijnboompitten, 30 g Parmezaanse kaas en de olijfolie.
- Draai er een smeelige pesto van (voeg eventueel wat extra olie toe) en breng op smaak met zout.
- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Bekleed een bakblik met bakpapier.
- Maak 8 hoopjes van het restant van de Parmezaanse kaas.
- Druk iets aan en bak in de oven in ± 5 min. tot knapperige koekjes.
- Neem uit de oven en houd apart.
- Schakel de oventemperatuur naar 210 °C.
- Schep 1 el pesto door de achtergehouden erwten.
- Bak ze op een bakplaat in het midden van de oven in 15 tot 20 min. knapperig.
- Doe de rest van de erwten in een soeppan, voeg de bouillon toe en kook even door.
- Houd 1 el pesto apart en pureer de soep met de rest.
- Breng op smaak met zout en versgemalen peper.
- Verdeel de soep over 4 borden of kommen.
- Klop de mascarpone los en roer in 2 slagen door de soep.
- Garneer met wat extra pesto, de geroosterde erwten en de parmezaankoekjes.



Erwtenhummus met bieslook

Dip voor 6 personen

🕒 ± 10 min.

INGREDIËNTEN

½ rode peper, in ringetjes

½ bosje bieslook

250 g gekookte doperwten

1 teen knoflook, geperst

2 el tahin

1 el citroensap

¼ tl komijnpoeder

3 el olijfolie extra vergine

versgemalen peper

zout

eventueel bernagiebloemen (komkommerkruid) en bieslookbloemen om te garneren

BEREIDING

- Houd wat rode peper en bieslook apart om te garneren en pureer de rest samen met de andere ingrediënten tot een gladde pasta.
- Schep deze in een kommetje en garneer met de rest van de rode peper, bieslook, bieslookbloemen en bernagie.



Lentetaartjes met rabarber

Voor 6 kleine taartjes

⌚ ± 40 min. + rusten ± 1 uur + oventijd ± 20 min.

INGREDIËNTEN

175 g rabarber, in kleine stukjes

90 g bloem

40 g fijne tafelsuiker

25 g amandelmeel

snufje zout

60 g koude boter

1 geklopt ei

200 g aardbeien, in plakjes

200 g suiker

20 g maïzena

zeste van 1 sinaasappel

1 eiwit

eventueel: tuinkers om te garneren

BEREIDING

- Doe de bloem, de suiker, het zout en de amandelmeel in een kom.
- Snijd de koude boter in kleine stukjes en doe deze ook in de kom.
- Wrijf met de vingers de boter net zolang door het mengsel tot er geen stukjes boter meer zijn en een kruimelig deeg is ontstaan.
- Voeg ± ¼ van het geklopte ei toe en kneed het deeg tot een bal.
- Voeg wat bloem toe als het deeg nog erg plakt.
- Voeg wat ei toe als het deeg nog uit elkaar valt.
- Druk de deegbal plat en laat hem ingepakt in huishoudfolie ± 1 uur in de koelkast rusten.
- Rol het deeg tussen 2 vellen bakpapier uit tot een lap van ± 4 mm dik.
- Steek rondjes deeg van 14 cm Ø uit en bekleed er 5 tot 6 kleine, ingevette tartelettevormpjes van ± 9 cm Ø mee.
- Snijd het overtollige deeg langs de randen weg.
- Zet de vormpjes in de koelkast en verwarm de oven voor op 170 °C.
- Doe de aardbeien, de rabarber, 150 g van de suiker, de maïzena en ¾ van de sinaasappelzeste in een pan en breng al roerend aan de kook.
- Verdeel dit aardbeien-rabarbermengsel over de taartjes.
- Bak ze ± 20 min. in het midden van de oven.
- Klop intussen het eiwit tot zachte pieken.
- Klop er beetje bij beetje 50 g suiker door tot het mengsel stijf en glanzend is.
- Verdeel het over de taartjes en garneer eventueel met tuinkers en een beetje sinaasappelzeste.



Oogst de stengels voor er bloemen aan komen, dan is de rabarber het lekkerst

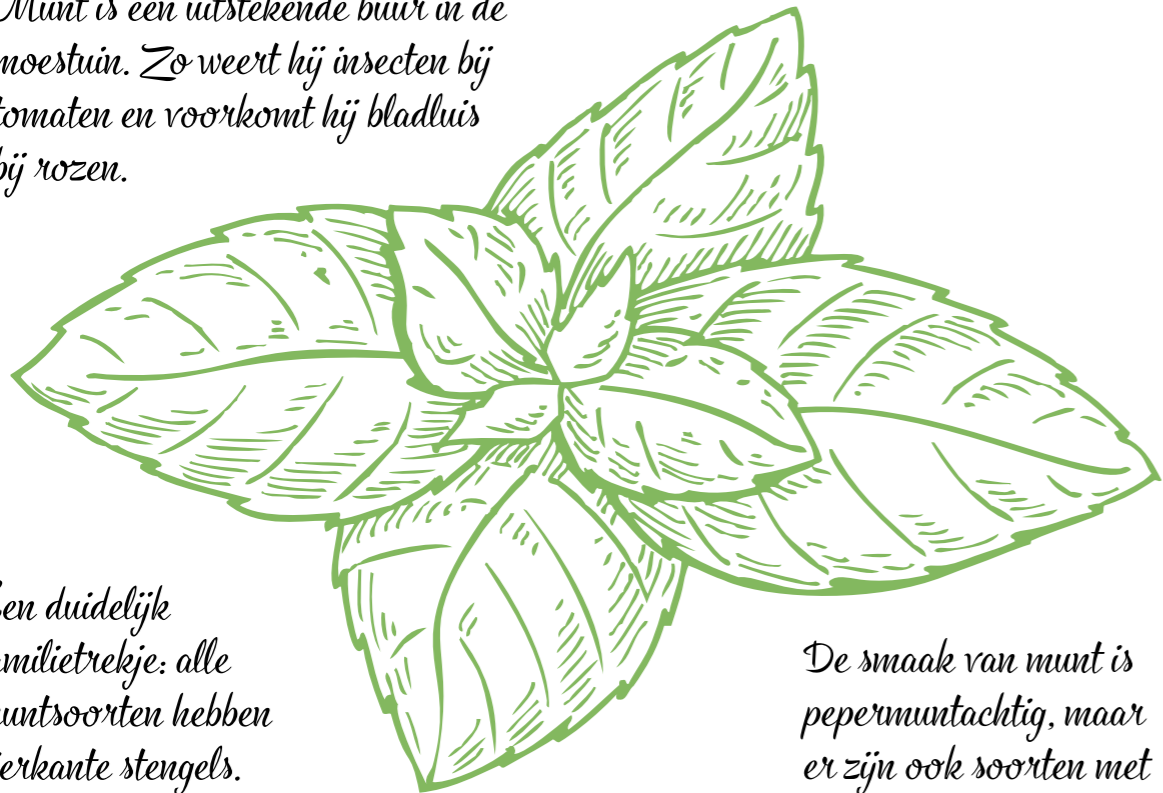


Om chaos te voorkomen is het verstandig om munt in potten, bakken of emmers te planten, want de plant is een geduchte woekeraar. De minst woekerende zijn ananas- en gembermunt.

MUNT

Latijnse naam: Mentha spp.

Munt is een uitstekende buur in de moestuin. Zo weert hij insecten bij tomaten en voorkomt hij bladluis bij rozen.



Een duidelijk familietrekje: alle muntsoorten hebben vierkante stengels.

De smaak van munt is pepermuntachtig, maar er zijn ook soorten met een licht fruitig aroma, zoals aardbei-, bananen-, lavendel- en limoenmunt.





Kruidenbrood met basilicum en oregano

Voor 2 broden

⌚ ± 25 min. + rijzen ± 2½ uur + oventijd 30 min.

INGREDIËNTEN

550 g bloem + extra om te bestrooien
 1 zakje gist
 1 tl zout
 350 g lauw water
 250 g roomkaas
 2 bosjes basilicum, fijnggehakt + extra om te versieren
 blaadjes van 2 takjes oregano, fijngehakt
 + extra om te versieren

BEREIDING

- Meng de bloem met het gist en het zout.
- Doe er het water bij en kneed tot een soepel deeg.
- Laat het deeg op een warme plek afgedekt ± 1½ uur rijzen of tot het volume is verdubbeld.
- Meng de roomkaas met de basilicum en de oregano.
- Verdeel het deeg in tweeën en rol beide stukken uit tot een rechthoek.
- Verdeel het roomkaasmengsel over het deeg, maar laat de randen vrij.
- Rol de rechthoeken langs de lange kant op en draai de uiteinden dicht.
- Leg de rollen op een met bakpapier bekleed bakblik en laat ze ± 1 uur afgedekt op een warme plaats rijzen.
- Verwarm intussen de oven voor op 230 °C.
- Zet een ovenschaal onder in de oven en vul deze met een laagje kokend water van 2 cm.
- Maak met een kartelmes een paar diagonale inkepingen in elk brood, bestrooi met wat bloem en bak ± 25 tot 30 min. in het midden van de oven.
- Neem de broden uit de oven en laat ze afkoelen op een rek.
- Versier met de extra kruiden.



Basilicum komt van oorsprong uit India en wordt ook wel koningskruid genoemd.



Basilicum-anijshoning

Voor een potje van 250 ml

⌚ ± 5 min. + wachttijd ± 2 uur

INGREDIËNTEN

250 ml heldere honing (bijv. oranjebloesemhoning)
 10 takjes basilicum
 1 tl anijzsaadjes

BEREIDING

- Doe de honing in een steelpannetje.
- Snijd de basilicum fijn.
- Doe samen met de anijs in het pannetje.
- Verwarm op heel laag vuur tot ± 45 °C of tot de honing zo warm is dat je je vinger er net 10 tellen in kunt houden.
- Giet in een goed schoongemaakt en gesteriliseerd potje, sluit af en laat minstens 2 uur intrekken.
- Neem de basilicum uit de honing en laat eventueel nog 2 weken intrekken.



Spinazie-smoothie

Voor 4 glazen
⌚ ± 10 min.

INGREDIËNTEN

300 g spinazie
3 bananen
1 groene appel
400 ml hangop
rasp van ½ citroen
2 el gembersiroop
suiker naar smaak

BEREIDING

- Was de spinazie en pel de bananen.
- Schil de appel, snijd hem in partjes en verwijder het klokhuis.
- Houd wat spinazieblaadjes apart en doe alle ingrediënten in een blender.
- Pureer tot een dikke, gladde smoothie.
- Schenk in 4 glazen en garneer met wat blaadjes spinazie.

Picknick-spinaziesalade

Meeneem-salade voor ± 4 personen
⌚ ± 10 min.

INGREDIËNTEN

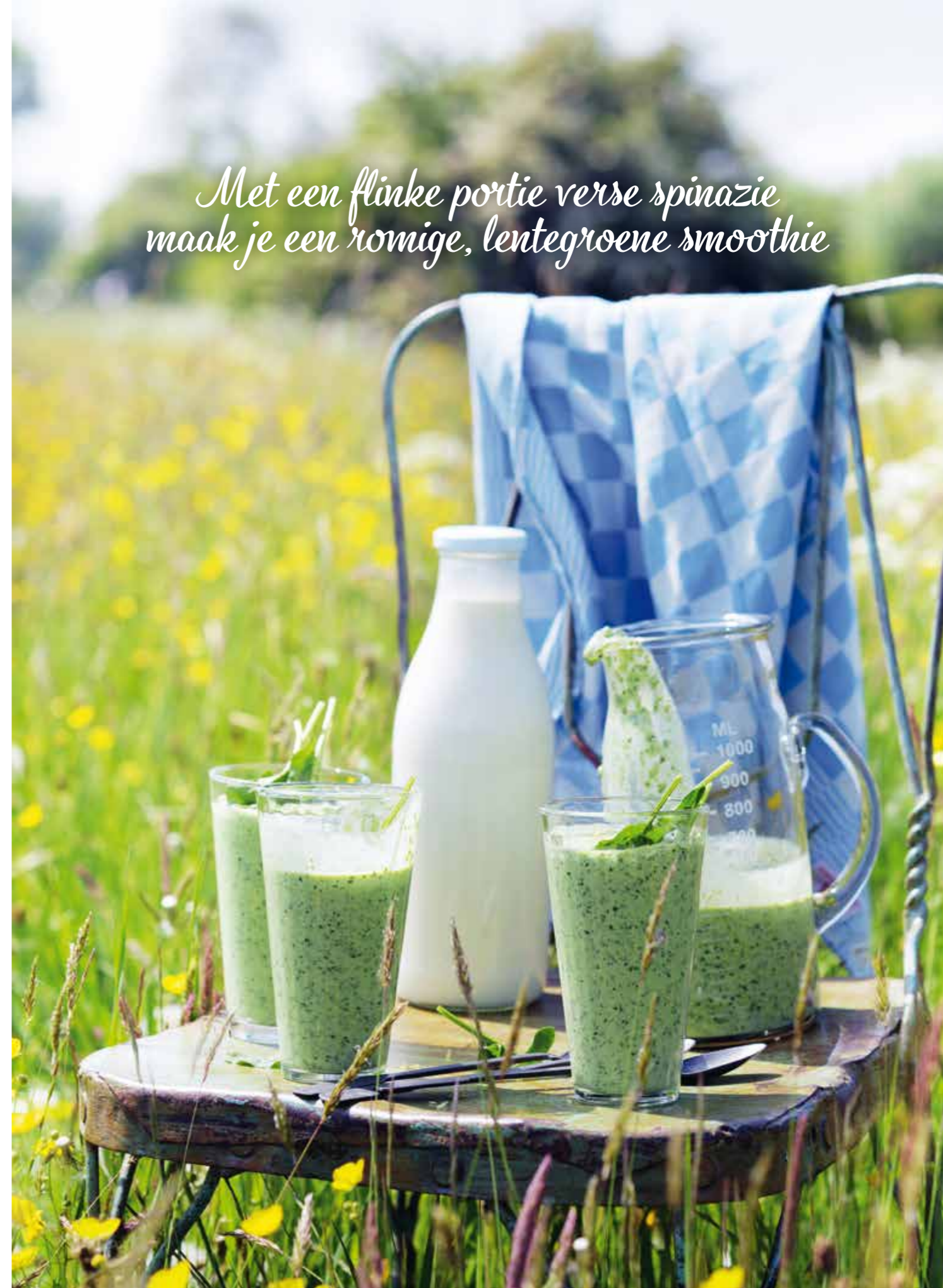
2 flinke handen spinazie
2 el citroensap
4 el olijfolie extra vergine
1½ tl mosterd
1 tl honing
zeezout
gemalen peper
8 radijsjes
2 sinaasappels in partjes
25 g walnoten
100 g fetablokjes
eetbare bloemen (bijvoorbeeld viooltjes of Oost-Indische kers)

BEREIDING

- Klop een dressing van het citroensap, de olie, mosterd, honing, zout en peper. De dressing gaat, als eerste, onder in de pot.
- Snijd de radijsjes in plakjes en was de spinazie vervolgens goed.
- Snijd de sinaasappelpartjes doormidden.
- Giet de dressing in de pot en doe er dan eerst de radijsjes bij. Maak vervolgens laagjes van de sinaasappel, spinazie, walnoten, blokjes feta en bloemen.
- Doe de deksel op de pot en bewaar koel tot gebruik (± 2 uur). Schud de pot voor gebruik zodat dressing en ingrediënten goed mengen.



Met een flinke portie verse spinazie maak je een romige, lentegroene smoothie





Omelet met kardoen

Voorgerecht of lunch voor 4 personen

🕒 ± 1 uur en 10 min. + weken ± 1 uur

INGREDIËNTEN

4 stengels kardoen

zout

1 tl citroensap

5 eieren

1 el melk

versgemalen peper

4 zongedroogde tomaten op olie

3 takjes basilicum

10 g boter

BEREIDING

- Was de kardoenstelen goed. Verwijder de bladeren en snijd de uiteinden eraf.
- Trek zo veel mogelijk draden van de stengels en snijd ze in stukken van ± 6 cm. Snijd erg dikke stelen nog een keer in de lengte doormidden.
- Laat de kardoen in water met zout 1 uur staan om de bittere nasmaak kwijt te raken.
- Kook de kardoen in water met wat zout en het citroensap in 30 tot 40 min. gaar.
- Klop de eieren los met wat zout, de melk en versgemalen peper.
- Snijd de zongedroogde tomaten en de basilicum in reepjes.
- Smelt de boter in een koekenpan met dikke bodem en giet de helft van het eimengsel erin. Laat op laag vuur bijna stollen en leg de kardoen in een mooi patroon op het ei.
- Verdeel de tomaten en basilicum tussen de stukken kardoen en giet er de rest van het ei tussen. Laat de omelet met het deksel op de pan op heel laag vuur stollen.
- Snijd in mooie punten en serveer de omelet warm of koud.



Het verschil tussen artisjok en kardoen is moeilijk te zien tot de bloemknoppen tevoorschijn komen. Die van kardoen zijn veel kleiner dan die van artisjok.

Stoofpeertjestaart met karamelsaus

Voor één taart

⌚ ± 1½ uur + rusten ± 1 uur + oventijd ± 40 min.

INGREDIËNTEN

Voor het deeg

200 g zelfrijzend bakmeel
50 g witte basterdsuiker
1 zakje vanillesuiker
snufje zout
150 g zachte roomboter

Voor de stoofpeertjes

10 mooie stoofpeertjes
100 ml water
100 ml amaretto
50 g witte basterdsuiker
2 stukjes steranijs
1 kaneelpijpe

Voor de vulling

50 g amandelen
200 g amandelspijs
250 g witte chocolade
150 g mascarpone
100 g witte basterdsuiker
2 eieren, losgeklopt

Voor de roosjes

250 g marsepein
poedersuiker om te bestuiven
eiwit

Voor de karamelsaus

300 g rietsuiker
1 tl zeezoutvlokken
75 g roomboter
350 ml slagroom

BEREIDING

Het deeg

- Begin met het deeg. Zeef het bakmeel en doe het samen met de beide suikers en het zout in een kom.
- Smelt de boter in een pannetje en giet het dan bij het meelmengsel.
- Kneed het door tot er een mooi samenhangend deeg ontstaat.
- Rol het deeg tot een grote bal, wikkel deze in plasticfolie en laat het minstens een uur tot rust komen in de koelkast.
- Bestuif een werkblad met wat bloem en rol ¾ van het deeg uit tot een ronde lap.
- Bekleed een taartvorm met bakpapier. Als je het bakpapier wat kreukt, is het later makkelijker van de taart te verwijderen.
- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Leg de ronde lap deeg in de taartvorm en prik er met een vork wat gaatjes in. Leg er een laag bakpapier over en vul de vorm tot de rand af met droge bonen of keramische bakbonen. Dit voorkomt dat de randen van de taart instorten tijdens het bakken.
- Bak de taartbodem 20 min. op 200 °C in de oven. Haal na 10 min. de bakbonen en het papier weg om de taart dan nog 10 min. door te laten bakken.

De stoofpeertjes

- Schil de peertjes, eventueel met een dunschiller, maar laat de steeltjes eraan zitten.
- Doe het water met de amaretto, suiker en specerijen in een pan en zet de peertjes er met de steeltjes naar boven in.
- Doe het deksel op de pan en stoof de peertjes in 20 min. gaar. Laat ze daarna afkoelen en uitlekken op een rooster.
- Gooi het kookvocht niet weg; dit is nog prima te gebruiken, bijvoorbeeld om een zoet brood mee te bakken. Het vocht kan ook worden ingekookt tot een dikke saus voor bij een taart of toetje.

De vulling

- Maal de amandelen met de spijs in een keukenmachine fijn.
- Verdeel dit mengsel over de taartbodem.
- Smelt de witte chocolade au bain-marie en roer er de mascarpone en suiker doorheen.
- Laat het mengsel afkoelen en klop er dan de eieren door.
- Verdeel het mengsel over de spijs en zet hier de uitgelekte peertjes bovenop.
- Verkruimel het laatste beetje korstdeeg over de peertjes en zet de vorm in het midden van de oven.
- Bak de taart in 20 min. goudbruin en gaar.
- Laat even afkoelen op een taartrooster en versier dan met marsepeinen roosjes.

De roosjes

- Bestuif een werkblad met poedersuiker en rol met een deegroller de marsepein heel dun uit.
- Snijd een smal reepje van ongeveer 1 cm lang en rol dit op. Zo maakt u het hart van de roos.
- Snijd wat mooie blaadjes uit, die u met wat eiwit voorzichtig tegen het hart van het roosje plakt, zodat een rozenvorm ontstaat. Pas op: bewaar deze roosjes niet in de koelkast, want dan worden ze zacht.

De karamelsaus

- Doe de suiker met de boter en het zout in een pan, breng het geheel al roerend aan de kook en laat het even door pruttelen, tot de saus mooi diepbruin van kleur wordt.
- Roer de room erdoorheen en haal de pan van het vuur.
- Giet de saus in een mooi kannetje en serveer bij de taart.

