

Colofon

Gezonder BBQ'en 60 lekkere en verrassende recepten

© 2025 Uitgeverij Pig Butts, Roosendaal
ISBN: 978 90 8347 693 3
NUR 440

TEKST, RECEPTEN EN FOODSTYLING: Jennifer ter Heide en Zowie Tak
REDACTIE: Julia Hulleman en Yulia Knol
FOTOGRAFIE: Sven ter Heide
COVERONTWERP EN VORMGEVING: Manon van Dijk
PROJECTCOÖRDINATIE: Lisette Drent

1e druk, 2025



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

MET DANK AAN:

De Mekkerstee

Krijn Vermaas
Rob den Hertog

De moestuin

Lia Kerstens
Ed Tikkemeijer

Oesterzwammenwekerij van Lieshout

Mariëlle van Lieshout

Seafarm Food & Events B.V.

Dave Bout
Pakley Cheng

Slikgatse Hoeve

Teun Damen
Mariëlle Reniers

Voedselbos Benthuisen

Liesbeth van Bommel

Gezonder BBQ'en

60 lekkere en verrassende recepten



Inhoud

DE ZOEKTOCHT NAAR GEZONDER BBQ'en

- 19** Hoe maken we
barbecueën gezonder?
- 20** Koolhydraten
- 23** Suiker
- 24** Vetten
- 26** Vetten en oliën op
de barbecue
- 28** Keurmerken
- 31** Koken met het seizoen

VERSCHILLENDE SOORTEN BARBECUES

- 38** Gasbarbecue
- 38** Elektrische barbecue
- 38** Pelletgrill
- 40** Houtvuur/open vuur
- 40** Houtskool BBQ
- 41** Kamado (keramische barbecue)

HOUTSKOOL

- 47** Briketten
- 47** Lump charcoal
- 53** Aanmaakmateriaal
- 54** Restwarmte
- 56** Leftovers





VLEES

- 65** Indonesische spruitjes met buikspek
- 66** Lamskoteletjes met yoghurt-muntmarinade en ratatouille
- 69** Kippendijen met kokoslimoensaus en gegrilde Shanghai-paksoi
- 70** Gegrilde caesarsalade
- 73** Aardpeer uit het hooi met salie en kaantjes
- 74** Lasagne met mascarpone, spinazie en knoflook
- 77 Slikgatse Hoeve**
- 81** Jacked potato met pulled beef
- 82** Gevulde flespompoe met zuurkool en bavette
- 85** Runderburgers met guacamole en koolsalade
- 86** Ribeye met gegrilde groenten en currydressing
- 89** Reverse sear picanha met spinazie, cèpe en koningsboleten
- 90** Flat iron steak salade met gegrilde asperges en aardbeien



VIS

- 97** Couscoussalade met gegrilde sardientjes
- 98** Spicy szechuan-dorade
- 101** Forel met groene kruiden met bimi en amandelschaafsel
- 102** Op cederhout gerookte kabeljauwfilet met gegrilde groenten en krieltjes
- 104 Seafarm**
- 109** Pasta met kokkels in mediterrane tomatensaus
- 110** Scheermessenpannetje met groenten en prosecco
- 113** Gerookte oesters met mandarijnvinaigrette
- 114** Gebakken makreel met antiboise van tomaat, zeekraal en venkel
- 117** Gevulde courgettes met ansjovis, mozzarella en pijnboompitten



Zowie
Tak ↗

Jennifer
ter Heide ↗

Barbecueën heeft het imago van grote stukken vlees, veel saus, zoute rubs en bier. En laten we eerlijk zijn: dat heeft z'n charme. Met dit boek willen we je inspireren om ook eens gezonder te barbecueën. Net zo gezellig, maar dan met betere ingrediënten en aandacht voor herkomst, smaakcombinaties en balans. Het draait om wat er in je barbecue ligt, maar ook om het verhaal erachter. Waar komt het vandaan? Hoe is het geproduceerd? En wat doet het met je lijf?

Barbecueën is voor velen het ultieme moment van samenzijn. Buiten koken, met z'n allen rond het vuur, genieten van lekker eten en goed gezelschap. Maar menig barbecuefeestje is vrij eentonig. Zijn het bij jou ook vaak grote hoeveelheden vlees, een stokbrood met kruidenboter en misschien een kant-en-klare salade?

Met dit boek laten we zien dat het ook anders kan. Niet minder lekker – integendeel – maar juist rijker van smaak, gevarieerd en met aandacht voor gezondheid en duurzaamheid.

In *Gezonder BBQ'en* nemen we je mee langs verrassende ingrediënten, gepassioneerde leveranciers en vernieuwende bereidingswijzen. Denk aan seizoensgroenten van lokale bodem, duurzame vis, vlees van kleinschalige boeren of creatieve vegetarische gerechten. Groenten spelen vaker de hoofdrol, terwijl vlees en vis een ondersteunende plek krijgen. Niet omdat het moet, maar omdat het kan en omdat het vaak net zo lekker of misschien wel lekkerder is.

Dit is geen gezondheidsbijbel of vega(n) kookboek. We beloven geen wonderen, maar bieden wel inspiratie om met meer aandacht te barbecueën. Met slimme technieken, meer variatie, betere verhoudingen en praktische no waste-tips, zodat je bewuster kiest én geniet.

De schrijvers van dit boek zijn twee mensen met een gedeelde liefde voor goed eten. Jennifer ter Heide is receptontwikkelaar, copywriter en auteur van tien kookboeken. Haar focus ligt op gezond koken met verse, seizoensgebonden producten. Ze experimenteert graag met groente in de hoofdrol en laat zien dat bewust eten niet ingewikkeld of saai hoeft te zijn – ook niet op de barbecue. Zowie Tak is een ervaren chef met een passie voor vuur, rook en robuuste smaken. Ook hij schreef tien kookboeken en verdiept zich al jaren in technieken als roken, grillen en slowcooken. Zijn kennis van kruiden, houtsoorten en gaartijden maakt hem een echte barbecuespecialist.

Samen bundelen ze in dit boek hun krachten: Jennifer brengt frisse, toegankelijke ideeën en slimme combinaties. Zowie zorgt voor techniek, balans en diepgang in smaak. Ze laten zien hoe je verantwoord en toch voluit kunt genieten van de barbecue met aandacht voor gezondheid, herkomst en het seizoen.

Of je nu voor het eerst een barbecue aansteekt of je skills verder wilt verdiepen: dit boek biedt volop ideeën om het nét even anders en gezonder te doen.

Welkom bij *Gezonder BBQ'en*.

De zoektocht naar gezonder BBQ'en



Koolhydraten

Koolhydraten vormen een belangrijke brandstof voor je lichaam. Ze leveren energie die je nodig hebt om te functioneren. Sommige diëten zweren erbij om ze te vermijden, terwijl anderen er juist de basis van maken. Het draait vooral om welke koolhydraten je kiest.

Koolhydraten zitten in producten als brood, pasta, rijst, aardappels, fruit, peulvruchten en groenten. Je hebt complexe en simpele koolhydraten.

Complexe koolhydraten vind je in volkoren granen, peulvruchten en groenten. Ze zorgen voor een langzame en langdurige stijging van je bloedsuikerspiegel.

Volkorenproducten zijn gemaakt van de hele graankorrel, inclusief de kiem, de zemel en het meellichaam. Ze bevatten naast complexe koolhydraten ook vitamines, mineralen en vezels.

Voorbeelden van volkoren koolhydraatbronnen zijn volkorenbrood, haverhout, volkorenpasta, zilvervliesrijst en volkorenwraps/tortilla's.

Over brood gesproken...

Een veelvoorkomend misverstand is dat donker brood gezonder is dan licht brood. Donker doet denken aan vezels en volkoren. Toch zegt de kleur van brood niet altijd iets over de samenstelling. Brood wordt namelijk soms donkerder gemaakt met moutmeel of gekaramelliseerde suiker, terwijl het van wit tarwemeel is gebakken.

De term volkorenbrood is wettelijk beschermd in Nederland. Volkorenbrood heet altijd volkorenbrood en het is vaak juist licht- tot middenbruin van kleur, niet per se het donkerste brood in het schap.

Simpele of snelle koolhydraten zitten in witbrood, frisdrank, snoep, koek en veel kant-en-klare sauzen. Ze worden snel opgenomen en zorgen voor pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel. Dat geeft kort energie maar daarna vaak ook een dip en nieuwe trek. Ze verhogen

“Simpele of snelle koolhydraten zitten in witbrood, frisdrank, snoep, koek en veel kant-en-klare sauzen. Ze worden snel opgenomen en zorgen voor pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel.”

“Volkorenbrood is vaak juist licht- tot middenbruin van kleur, niet per se het donkerste brood in het schap..”



Verschillende soorten barbecues



“Koken op een kamado is zuiniger en veelzijdiger. Combineer direct en indirect grillen voor optimale controle van de warmte.”

Gasbarbecue

Snel warm en nauwkeurig

Een gasbarbecue werkt meestal op butaan of propaan en is in no time op temperatuur. Ideaal als je snel wilt starten of houdt van controle: je kunt de temperatuur precies instellen. Qua uitstoot is gas zuiniger dan houtskool en je hebt weinig rook.

Tips:

- Laat 'm niet onnodig aan staan; net als je fornuis binnen.
- Kook met de deksel gesloten, dan gaat er minder warmte verloren.
- En als je toch bezig bent: warm dat pannetje satésaus gewoon lekker buiten op.

Elektrische barbecue

Schoon en stil:
vooral handig in de stad

Een elektrische barbecue werkt op stroom en is ideaal voor op het balkon of in een kleine tuin en op campings waar open vuur verboden is. Je hebt geen open vuur en geen rook. Hoe duurzaam hij is? Dat hangt af van je stroombron. Met zonnepanelen is dit misschien wel de meest verantwoorde optie.

Tips:

- Laat hem niet onnodig voorverwarmen, hij is zo warm.
- Kook met de deksel gesloten.
- Klaar? Stekker eruit.

Pelletgrill

Gemak en controle

De pelletgrill werkt op houtpellets: geperst zaagsel en houtafval uit de houtindustrie. Dat maakt ze in principe duurzamer dan houtskool, zeker als de pellets gecertificeerd zijn. Dankzij de elektrische toevoer kun je de temperatuur nauwkeurig instellen, wat ideaal is voor slow cooking. De rookontwikkeling is lager dan bij open vuur of houtskool.

Tips:

- Zet 'm uit de wind, dan verbruikt hij minder pellets.
- Maak hem goed vol! Als je hem uren aan hebt, kun je er beter meteen meerdere dingen op bereiden. Denk aan spareribs, buikspek en pulled pork tegelijkertijd. Vacumeer en vries in voor later gebruik.



A man and a woman are grilling outdoors. The woman, on the left, is wearing a green sleeveless top and denim overalls, smiling and holding two glasses of beer. The man, on the right, is wearing a black t-shirt and a grey apron, holding a large knife and looking at the woman. They are standing next to a large, rusted metal fire pit on a wooden stand. The fire pit has a fire burning inside, and a large piece of meat is cooking on a rack above it. There are also some vegetables cooking in a pan on the fire pit. The background shows a wooden fence and a tree trunk. The word "Vlees" is written in white, stylized text on the right side of the image.

Vlees



AANTAL PERSONEN

4

BEREIDINGSTIJD

30 minuten +
2 uur marineren

TEMPERATUUR

200 °C, direct

Kippendijen met kokos- limoensaus

en gegrilde Shanghai-paksoi

Ingrediënten

2 teentjes knoflook, fijngesneden
½ rode peper, fijngesneden
3 cm verse gember, geraspt
3 el sojasaus
2 el gembersiroop
1 el sesamololie
800 g kippendijen
200 g jasmijnrijst
3 stronken Shanghai-paksoi, in de lengte
gehalveerd
75 g taugé
3 el pinda's, grof gehakt
2 lente-uitjes, in dunne ringen
1 el sesamzaad
olijfolie, om te bestrijken

Voor de kokos-limoensaus

300 ml kokosmelk
rasp en sap van 1 biologische limoen
1 stengel citroengras, gekneusd
2 tl vissaus

Benodigdheden

gietijzeren grillrooster
kernthermometer
skillet

Bereiding

Meng de knoflook, rode peper, gember, sojasaus, gembersiroop en sesamololie in een grote kom. Leg de kippendijen in de marinade, meng goed en marineer 2 uur in de koelkast.

Spoel de rijst goed af. Meng met 400 ml water en een snuf zout. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 10 tot 12 minuten zachtjes koken met de deksel op de pan tot al het water is opgenomen. Laat daarna 5 minuten rusten zonder de deksel van de pan te halen.

Steek de barbecue aan, maak een directe opstelling met het gietijzeren grillrooster en verwarm tot 200 °C. Gril de kippendijen tot een kerntemperatuur van 75 °C.

Verwarm voor de saus de kokosmelk met de limoenrasp, het limoensap, citroengras en de vissaus in een steelpan op het rooster. Laat zachtjes pruttelen tot de saus wat is ingedikt. Verwijder het citroengras.

Bestrijk de paksoi met olie en gril 1 tot 2 minuten op de snijkant tot er grillstrepen ontstaan.

Serveer de kip op de rijst met de gegrilde paksoi ernaast. Garneer met de taugé, pinda's, lente-ui en het sesamzaad en schep de kokos-limoensaus erover.

A group of Highland cattle, including several adults and a small calf, are standing in a lush green field. The cattle have thick, shaggy coats in shades of brown and black. Some have yellow ear tags. The background shows a line of trees under a bright blue sky with scattered white clouds. The foreground is filled with tall grass and some out-of-focus greenery.

Het beste rundvlees vind je lokaal

Waar je echt goed vlees kunt vinden? Lokaal.
Bij boeren die hun dieren met een grote berg liefde verzorgen.
We stappen de auto in om een gerecht te maken met het vlees
van zo'n relaxt rund. Biologisch Galloway-rund om precies te zijn.
We vinden deze fotogenieke koeien in een natuurgebied in
Rijsbergen, op 25 minuten rijden van de Slikgatse Hoeve.

Flat iron steak-salade

met gegrilde asperges
en aardbeien

Ingrediënten

350 g aardbeien, in kwarten
 1/3 tl grof gemalen szechuanpeper
 1/2 tl balsamicoazijn
 300 g sojabonen in de peul
 2 el olijfolie
 650 g flat iron steak, op kamertemperatuur
 750 g witte asperges, geschild en harde onderkanten verwijderd
 4 kropjes little gem, grof gesneden
 60 g amandelen, grof gehakt
 plukje radijskiemen
 zout en peper

Voor de citroenvinaigrette

blaadjes van 4 takjes tijm
 1 tl grove mosterd
 3 el extra vierge olijfolie
 1 tl honing
 sap van 1/2 citroen, of meer naar smaak

Benodigheden

gietijzeren grillrooster
 kernthermometer

Bereiding

Meng de aardbeien met de szechuanpeper en balsamicoazijn in een kom. Zet tot gebruik in de koelkast.

Steek de barbecue aan, maak een directe opstelling met het gietijzeren grillrooster en verwarm tot 200 °C.

Meng de sojabonen in de peul met de helft van de olijfolie en bestrooi met zout en peper. Gril ze 8 tot 10 minuten op het rooster tot ze een geroosterd aroma hebben. Laat afkoelen en duw daarna de boontjes uit de peulen.

Klop alle ingrediënten voor de citroenvinaigrette in een kommetje en breng op smaak met zout en peper.

Dep de steak droog, bestrijk met de overige olijfolie en bestrooi met zout en peper. Gril het vlees 2 tot 4 minuten per kant, of tot een kerntemperatuur van 50–52 °C (voor medium rare). Gril tegelijkertijd de asperges rondom in 8 minuten goudbruin en beetgaar. Laat het vlees na het grillen 5 minuten rusten.

Snijd de asperges schuin in grove stukken. Snijd het vlees tegen de draad in in dunne plakjes.

Verdeel de sla over de borden. Leg daarop de asperges, aardbeien en sojabonen. Verdeel het vlees erover, strooi de gehakte amandelen en kiemen erover en serveer met de vinaigrette.

Tip van de chef

Geen fan van sojabonen?
 Vervang ze gerust door
 tuinbonen of doperwten.



A close-up photograph of a traditional cooking setup. A dark, circular metal plate sits over a fire burning in a brick hearth. On the plate, a pile of clams is being cooked alongside sliced green vegetables, possibly zucchini or cucumber, and some fresh herbs. The scene is set outdoors, with a blurred background showing more of the cooking area and some flowers.

Vis



AANTAL PERSONEN

4

BEREIDINGSTIJD

35 minuten

TEMPERATUUR

220 °C, indirect

Forel met groene kruiden

met bimi en amandelschaafsel

Ingrediënten

4 hele forellen, schoongemaakt
(ca. 300 g per stuk)
1 bosje bladpeterselie, fijngesneden
1 bosje dille, fijngesneden
2 teentjes knoflook, fijngesneden
1 citroen, in halve plakjes
4 el olijfolie
40 g amandelschaafsel
200 g zilvervliesrijst
300 g bimi
peper en zeezout

Benodigheden

hitteschild
rvs-rooster
skillet
keukentouw (optioneel)
amandelhoutsnippers
kernthermometer

Bereiding

Steek de barbecue aan, maak een indirecte opstelling met het hitteschild en rvs-rooster en verwarm tot 220°C. Zet de skillet op het rooster om voor te verwarmen.

Dep de forellen goed droog. Vul elke forel met wat peterselie, dille, knoflook en 2 à 3 plakjes citroen. Wrijf de buitenkant in met de helft van de olijfolie en bestrooi met zout en peper. Bind eventueel dicht met keukentouw.

Rooster het amandelschaafsel in de skillet goudbruin. Schud uit de pan en bewaar apart.

Spoel de rijst en breng met 400 ml water en een snufje zout aan de kook op het fornuis. Laat 10 tot 12 minuten zachtjes afgedekt koken. Laat daarna 5 minuten rusten met de deksel nog op de pan.

Maak de bimi aan met de overige olijfolie en wat zout en peper.

Strooi de houtsnippers over de kolen, Leg de forellen op het rooster en rook ze tot een kerntemperatuur van 25 °C. Leg de bimi erbij en gril tot de bimi beetgaar is en de forel een kerntemperatuur heeft van 55 °C. Serveer de forellen met de rijst, gegrilde bimi en het amandelschaafsel.

A man and a woman are cooking outdoors on a paved area. The woman, on the left, is wearing a green patterned shirt, a black leather apron, and brown leather gloves. She is holding a blue bowl with food. The man, on the right, is wearing a blue denim shirt, a brown leather apron, and brown leather shoes. He is standing next to a large green ceramic grill on a black metal stand. In the background, a large white and blue fishing boat is docked at a pier. The boat has the text 'KG-8' on its side and a fish logo. The water is blue, and the sky is overcast.

Doet u mij maar een pasta kokkels

Bij Seafarm in Zeeland houden ze van vis. Schelp- en schaaldieren komen kraakvers uit eigen bassin en eet je in het restaurant. Oesters worden verwaterd met kristalhelder bronwater, scheermessen worden pas gevist als ze besteld zijn. Hier draait het om korte ketens, pure producten en respect voor zee en natuur.



tip van de chef

Afhankelijk van het seizoen kun je de kokkels vervangen door mosselen.

AANTAL PERSONEN

4

BEREIDINGSTIJD

35 minuten

TEMPERATUUR

180 °C, direct

Pasta met kokkels in mediterrane tomatensaus

Kokkels lijken erg op vongole maar worden gewoon in Nederland geraapt. Hierdoor is het niet alleen een stuk goedkoper, maar ook gewoon lekker lokaal en vers.

Ingrediënten

400 g volkorenpasta
1 kg kokkels
4 el olijfolie
2 tenen knoflook, fijngesneden
1 rode peper, in dunne ringen
1 rode ui, in halve ringen
1 courgette, in blokjes
2 ansjovisfilets, op olie (optioneel)
1 el kappertjes
1 tl gerookte-paprikapoeder
1 tl paprikapoeder
2 el appelciderazijn
400 g tomatenblokjes uit blik
2 draadjes saffraan
7 g basilicum, fijngesneden, een aantal blaadjes apart gehouden om te garneren

Benodigheden

gietijzeren grillrooster
wok of Dutch oven

Bereiding

Steek de barbecue aan, maak een directe opstelling met het gietijzeren grillrooster en verwarm tot 180 °C.

Kook de volkorenpasta op het fornuis volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en zet apart.

Spoel de kokkels goed af onder koud stromend water, laat ze uitlekken en dep ze droog.

Verhit de wok of Dutch oven zo'n 5 minuten voor op de barbecue. Voeg de helft van de olijfolie toe en bak de knoflook en rode peper 1 minuut. Voeg de kokkels toe en bak ze op hoog vuur totdat ze opengaan, ongeveer 4 tot 5 minuten. Schep ze uit de pan en houd apart.

Voeg de rode ui en courgette toe aan de pan en bak 2 minuten.

Meng de ansjovis (als je die gebruikt), kappertjes, het gerookte paprikapoeder, paprikapoeder en de overige olijfolie in de pan. Bak 2 minuten. Blus af met de appelciderazijn, voeg de tomatenblokjes, saffraan en fijngesneden basilicum toe en roer goed door.

Laat de saus 5 tot 10 minuten koken tot hij tot $\frac{1}{3}$ is ingekookt. Voeg de pasta toe aan de saus en schep voorzichtig door zonder veel te roeren. Voeg, als de pasta warm is, de kokkels toe en warm alles nog kort door.

Serveer direct.

Vegetarisch





AANTAL PERSONEN

4

BEREIDINGSTIJD

45 minuten

TEMPERATUUR

200 °C, (in)direct

Poké bowl met knapperige broccoliroosjes

Ingrediënten

- 300 g sushirijst
- 2 el rijstazijn
- 1 stronk broccoli, in roosjes
- 3 el zonnebloemolie
- 3 el bloem
- 2 eieren
- 5 el panko
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 2 el geraspte Parmezaanse kaas
- 1 tl gerookte-paprikapoeder
- 1 avocado, gehalveerd en schil verwijderd
- 4 mini-maiskolfjes
- 1 mango, in blokjes
- 100 g gepelde sojabonen
- 100 g zeewiersalade
- 4 el ingelegde rode kool
- 1 el sesamzaad
- 1 el wasabicrunch
- 3-4 el ketjap manis
- zout

Benodigdheden

- half hitteschild
- half rvs-rooster
- half gietijzeren grillrooster
- skillet

Bereiding

Spoel de sushirijst tot het water helder is. Kook volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng na het koken met de rijstazijn en een snuf zout. Laat afkoelen tot lauwwarm of koud.

Blancheer de broccoliroosjes 2 minuten. Giet af en laat goed uitlekken.

Steek de barbecue aan, maak een half directe/half indirecte opstelling met het halve hitteschild, halve rvs-rooster en halve gietijzeren grillrooster en verhit tot 200 °C. Verwarm de skillet in de indirecte zone en vet in met 1 eetlepel zonnebloemolie.

Zet drie kommen klaar: één met de bloem, één met de losgeklopte eieren en één met de panko, knoflook, Parmezaan, het paprika-poeder en wat zout en peper. Wentel de broccoli eerst door de bloem, dan door het ei, dan door de gekruide panko. Bak de broccoliroosjes goudbruin en krokant in de skillet. Schep regelmatig om.

Halveer de avocado. Bestrijk de avocado en de mini-maiskolfjes met 1 eetlepel zonnebloemolie. Gril de avocado en mais 2 tot 3 minuten per kant op de directe zone tot er grillstrepen ontstaan.

Snijd de avocado in plakjes.

Schep de rijst in vier kommen en verdeel daarop de krokante broccoli, gegrilde avocado, gegrilde mini-mais, mango, sojabonen, zeewiersalade en ingelegde rode kool. Garneer met het sesamzaad, de wasabicrunch en ketjap manis.

Gepofte zoete aardappel met avocado-yoghurttopping en meiraapsalade

Ingrediënten

4 middelgrote zoete aardappels
1 avocado
1 teen knoflook, grof gesneden
4 el Griekse yoghurt
sap van 1 limoen
2 el grof gesneden bladpeterselie + extra om te garneren
zout en peper

Voor de salade

2 el sesamzaad
1 komkommer
2 kleine meiraapjes
blaadjes van 2 takjes munt
2 el appelciderazijn

Benodigheden

hitteschild
rvs-rooster
kersen-rookhoutsnippers
staafmixer
skillet
mandoline

Bereiding

Steek de barbecue aan, maak een indirecte opstelling met het hitteschild en rvs-rooster en verwarm tot 210 °C. Was de zoete aardappels en prik ze rondom in met een vork. Leg ze op het rooster, voeg een handje rookhoutsnippers toe aan de kolen, sluit de deksel van de barbecue en gaar ze 45 minuten, of tot ze van binnen zacht zijn.

Halveer de avocado en leg de helften met de snijkant naar beneden op het rooster. Gril 3 tot 4 minuten, naast de zoete aardappels, tot ze lichte grillstrepen hebben. Laat iets afkoelen, schep het vruchtvlees eruit en doe in een hoge maatbeker.

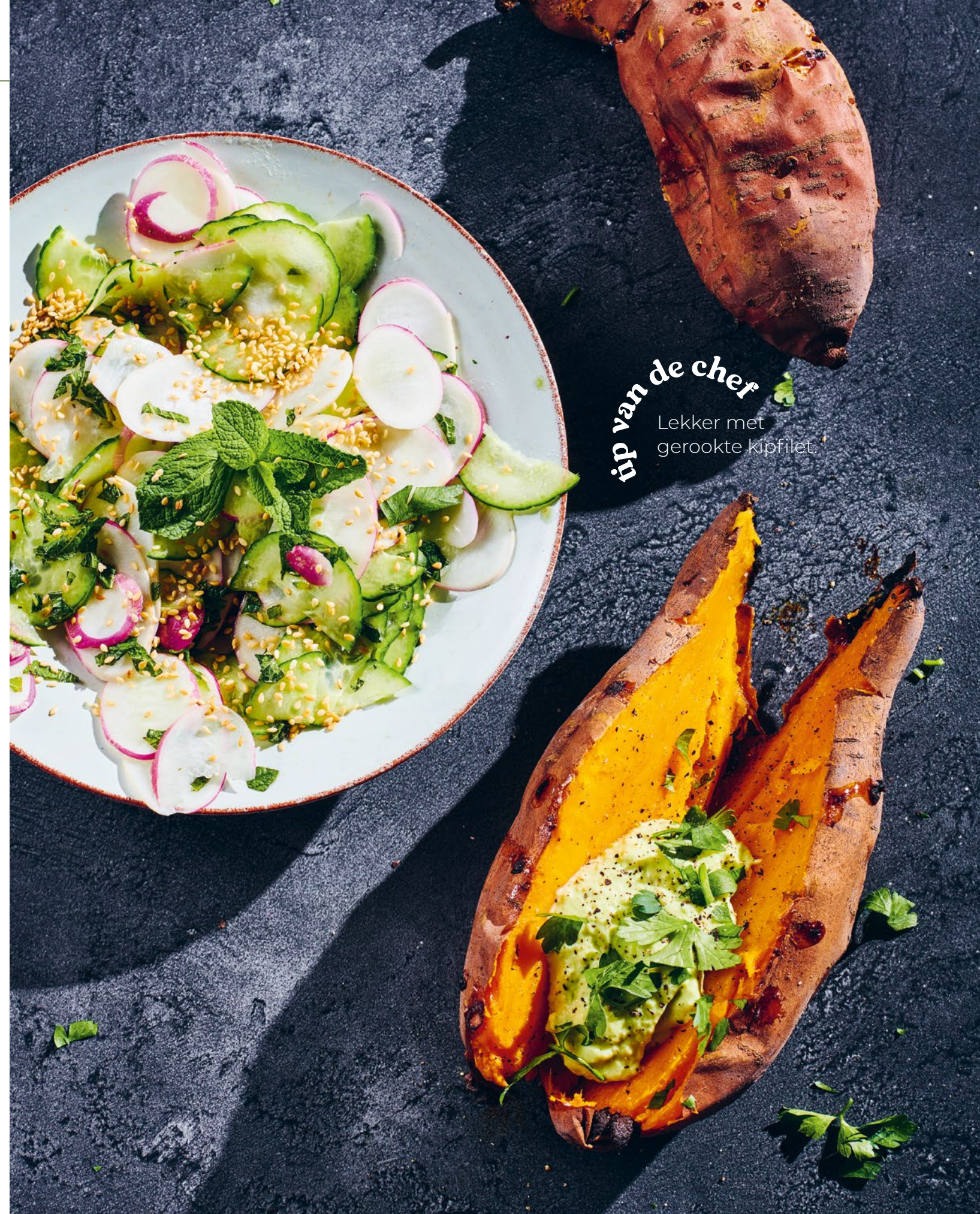
Voeg de knoflook, yoghurt, het limoensap en de peterselie toe en mix met de staafmixer tot een gladde saus. Breng de saus op smaak met zout en peper.

Rooster het sesamzaad in de skillet op het rooster goudbruin.

Snijd de komkommer en meiraapjes met de mandoline in dunne plakjes.

Meng de komkommer, meiraap, munt, appelciderazijn en een snuf zout tot een frisse salade. Voeg het sesamzaad vlak voor het serveren toe.

Snijd de zoete aardappels in de lengte open en duw iets uit elkaar. Schep de avocado-yoghurttopping erin, garneer met wat extra bladpeterselie en serveer met de salade.



tip van de chef
Lekker met
gerookte kipfilet.

Oester-
zwammen
smaken
net als
spek





Hartig en Zoet



AANTAL PERSONEN

4

BEREIDINGSTIJD

40 minuten

TEMPERATUUR

210 °C, direct

Bananenpannenkoekjes

met gegrild fruit,
za'atar en ricotta

Deze pannenkoekjes zijn gemaakt met banaan en havermout – een voedzaam en vezelrijk alternatief voor gewone pannenkoeken.

Ingrediënten

2 rijpe bananen
2 eieren
100 g havermout
½ tl kaneel
2 el kokosolie
muntblaadjes, om te garneren
zout

Voor het gegrilde fruit

½ cantaloupe, in parten en zonder pitten
2 rijpe maar stevige perziken, in parten
2 trosjes rode druiven, aan de tak
1 el olijfolie
1 el za'atar

Voor de ricotta

250 g ricotta
rasp van ½ biologische citroen

Benodigheden

gietijzeren grillrooster
plancha

Bereiding

Steek de barbecue aan, maak een directe opstelling met het gietijzeren grillrooster en de plancha en verwarm tot 210 °C.

Meng de cantaloupe, perziken en druiven met de olijfolie, za'atar en een snufje zout. Gril het fruit op het rooster 2 tot 3 minuten per kant, tot er mooie grillstrepen ontstaan. Haal van het vuur.

Roer de ricotta los met de citroenrasp en een snufje zout. Zet tot gebruik in de koelkast.

Prak de bananen in een kom. Voeg de eieren, havermout, kaneel en een snuf zout toe en meng tot een dik beslag. Laat even staan zodat de havermout wat vocht opneemt.

Vet de plancha in met de kokosolie. Bak kleine pannenkoeken van ongeveer 8 cm doorsnede, 2 tot 3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn.

Leg het gegrilde fruit op een schaal. Schep de ricotta er in grove lepels bij en garneer met de munt. Serveer met de warme pannenkoeken.

tip van de cher

Kaki en honingmeloen zijn ook heerlijk om te grillen.

In de moestuin vind je altijd iets lekkers

De vogeltjes fluiten, de bijen zoemen en de bloemen bloeien. In de moestuin van Lia vind je geen rechte lijnen met rijtjes groente, ook zie je bijna geen aarde. Alles groeit door elkaar.

De bodem is zo veel mogelijk bedekt. Bestrijdingsmiddelen zijn uit den boze.

“De natuur heeft iets bedacht voor ieder ‘probleem’.”



Aardbeien-rabarber-crumble

met honingmascarpone

Rabarber is ontzettend gezond. De heerlijke notencrumble die erbij zit trouwens ook.

Ingrediënten

50 g pecannoten
30 g hazelnoten
30 g amandelschaafsel
200 g speltmeel
150 g havermout
150 g boter, op kamertemperatuur
60 ml honing
1 tl kaneel
350 g rabarber, in stukjes van 2 cm
300 g aardbeien, in kwarten
2 el lichtbruine basterdsuiker
4 takjes munt
80 g mascarpone
2 el honing
olijfolie, om in te vetten

Benodigheden

hitteschild
keukenmachine
skillet

Bereiding

Steek de barbecue aan, maak een indirecte opstelling met het hitteschild en verwarm tot 200 °C.

Hak de noten fijn in de keukenmachine. Meng in een kom met het speltmeel, de havermout, boter, honing en kaneel. Kneed stevig met de hand tot het begint te kruimelen; ga dan nog een paar minuten door tot het een grove crumble is.

Meng de rabarber en aardbeien met 1 eetlepel basterdsuiker.

Vet de skillet in met een beetje olijfolie. Verdeel het fruitmengsel over de bodem en druk licht aan. Strooi de crumble eroverheen. Bestrooi met de overige basterdsuiker en bak de crumble 30 tot 40 minuten indirect op de barbecue, tot de bovenkant goudbruin en gekaramelliseerd is.

Bewaar vier mooie muntblaadjes als garnering. Snijd de rest van de blaadjes fijn en meng met de mascarpone en honing.

Schep na het bakken de warme crumble in vier schaaltes. Voeg een lepel honing-mascarpone toe en garneer met de muntblaadjes.

tip van de chef

Je kunt de crumble ook maken met andere noten, zoals walnoten of hele amandelen. Voor een extra feestelijke versie rasp je wat sinaasappelschil door het fruit en meng je wat fijngesneden vruchtvlees door de mascarpone.

