



INHOUD

INLEIDING 6

SOEPBENODIGDHEDEN 10

BOUILLON 14

SNELLE SOEPEN 18

KNOLLEN & WORTELS 44

REINIGEND 66

OUDEWIJVENPRAAT 94

DE WERELD ROND 116

TROOST 144

FEEST 170

KOUD 206

ERBIJ 222

FAVORIETE KOOKBOEKEN &

DAGBOEKEN 230

LEVERANCIERS 231

REGISTER 232

OVER KATE & NICOLE 238

DANKWOORD 239



SNELLE SOEPEN

Het mooie van soep is dat je er bijna alles in kunt stoppen wat je maar wilt

Het is makkelijk jezelf ervan te overtuigen dat je geen tijd hebt om te koken. Na een lange dag wil je vaak niets liever dan thuis op de bank ploffen. Deze snelle recepten zijn de oplossing – ze kosten weinig tijd en hebben veel smaak. In de tijd die het kost de noedels te koken, heb je ook je keukenkastjes of vriezer doorzocht voor een kom vol verse, levendige smaken. Daarom staan onze keukenkastjes vol met verschillende soorten rijst, noedels (vooral alle tarwevrije varianten die je tegenwoordig zo makkelijk kunt krijgen), linzen, bonen en granen. Met een pakje passata en een ui tover je wat nederige kikkererwten al om tot een pittige *Chana Masala* (pag. 35). Of draai een Groente & Graan (pag. 26) in elkaar met wat farro en een zak spinazie.

Laat je niet door onze ideeën beperken. Het mooie van soep is dat je er bijna alles in kunt stoppen waar je maar zin in hebt, plus een bouillon. En onthoud dat je voor soep niet veel van iets nodig hebt. Dus heb je niet meer dan een paar plakjes bacon, hak ze dan in stukjes en doe ze in een pittige dal. Een stukje overgebleven kip ziet er heel wat rijkelijker uit in een pot met bouillon, rijst en groenten dan alleen op een bord. Die tien minuten tijd die je in de keuken doorbrengt hebben nog meerwaarde ook, in de vorm van ontspanning en rust. Wie is er niet dol op een snelle soep?

GROENTE & GRAAN

2 PERSONEN

- 1 tl olijfolie
- 2 el quinoa
- 400 ml hete kippen- of groentebouillon (pag. 14 of 15)
- 100 g farro (emmertarwe; of een andere graansoort, zoals parelgort of freekeh)
- 2 grote handenvol gesneden boerenkool (of een andere bladgroente, zoals *cavolo nero* (zwarte bladkool), spinazie of regenboogsnijbiet)
- 2 el tahin
- kneepje citroensap
- 2 el geroosterd amandelschaafsel
- 2 el granaatappelpitjes
- amarant of purperen shiso (o.a. online)

Deze soep is een plaatje maar is toch snel en gemakkelijk klaar te maken. Wij vinden het heerlijk hoe tahin romig en licht wordt alleen door het met wat water en citroensap los te kloppen. Heb je geen granaatappelpitjes bij de hand, dan kun je gerust zaden, geroosterde pijnboompitten of hazelnoten, wat sultana's of gedroogde cranberry's toevoegen.

Verhit de olijfolie in een grote soeppan. Voeg de quinoa toe en bak het in een paar minuten goudbruin terwijl je de pan regelmatig schudt. Giet de hete bouillon erbij en voeg de farro toe. Breng aan de kook, draai het vuur omlaag en kook de farro in ongeveer 10 minuten gaar (zie de verpakking van de farro voor de precieze kooktijd, deze verschilt nog wel eens per merk).

Draai het vuur uit, voeg de gesneden boerenkool toe en laat de blaadjes garen. Klop de tahin met een scheutje water en het citroensap tot een hummus-achtige saus. Schep de soep in kommen; zorg dat elke kom wat boerenkool bovenop heeft liggen. Druppel er de tahinsaus over en bestrooi met het amandelschaafsel, de granaatappelpitjes en eventueel de amarant of purperen shiso. Garneer eventueel met een lepel crème fraîche.



BRANDNETELSOEP MET BLOEMEN

2 PERSONEN

- 1 el olijfolie
- groot klontje boter
- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 1 stengel bleekselderij, fijngesneden
- 1 laurierblad
- 1 takje tijm
- 200 g aardappels, in blokjes
- 500 ml hete kippen- of groentebouillon (pag. 14 of 15)
- 100 g brandnetelblad (voor de wildplukkers onder ons: ca. een derde van een boodschappentas vol geplukte brandnetel)
- zeezoutvlokken
- eetbare bloemen (zie pag. 71), om te garneren (optioneel)

Brandnetels worden al duizenden jaren gebruikt als een tonic en zijn tegenwoordig een gewild ingrediënt. Pluk alleen de jonge, felgroene toppen van de planten en draag handschoenen om aanraking met de pijnlijke brandharen te voorkomen. Zodra de bladeren verhit zijn geweest, verdwijnt de 'steek' van de plant.

Verhit de olijfolie en de helft van de boter in een pan met zware bodem. Voeg de sjalot, knoflook, bleekselderij, laurier en tijm toe en laat 5 tot 10 minuten zachtjes fruiten. Voeg de aardappel toe, schep goed om en bak de aardappels een paar minuten mee. Giet de hete bouillon erbij.

Voeg, zodra de aardappel gaar is (na 5 tot 10 minuten), het brandnetelblad toe en kook 3 minuten mee, tot het blad zacht is. Haal het laurierblad en takje tijm uit de pan, voeg de rest van de boter toe en pureer glad in een blender. Breng de soep op smaak met zout en serveer, als je ze hebt, met eetbare bloemen.



KIP & STERREN

4 PERSONEN

- 1 kleine biologische kip (1,2-1,4 kg)
- 250 ml Madeira
- 250 ml port
- 6 limoenblaadjes
- 1 stengel citroengras, gekneusd
- 2 wortels, in dunne stervormige plakjes (bijv. met een canneleermesje)
- 4 rode bieten (of gele, of meerkleurige), in dunne plakken (optioneel)
- 200 g stelline (stervormige pasta) of andere kleine pasta
- zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper
- crème fraîche, om te serveren
- sichuanpeperblad (optioneel)

Wij zijn dol op deze quote van Maya Angelou: 'Als er in mijn kinder-tijd iets mis was - als ik een puistje had of een bad hair day - dan zei mijn moeder altijd: "Meisje van me, ik maak een kop soep voor je". Met deze soep wordt bijna alles beter.

Verwarm de oven voor tot 150 °C.

Leg de kip in een braadslee en zet 2 uur in de oven, tot de kip gaar is en er helder sap uit het dikste deel van de dij stroomt als je erin prikt. Draai de oven uit, giet de Madeira en port in de braadslee, dek af met aluminiumfolie en laat nog 1 uur in de oven rusten.

Bekleed een zeef met een kaasdoek of een schone theedoek en giet het vocht erdoor. Trek het kippenvlees van de botten en scheur in stukjes. Doe de botten in een pan, giet het bewaarde vocht erbij en voeg de limoenblaadjes en stengel citroengras toe. Breng aan de kook, draai het vuur omlaag en laat 2 uur zachtjes koken. Giet opnieuw door een zeef bekleed met een kaasdoek of een schone theedoek.

Breng de bouillon aan de kook en voeg de wortels en eventueel de biet toe. Voeg na een paar minuten de pasta en de stukjes kip toe. Kook tot de pasta gaar is (volg de instructies op de verpakking). Proef, breng op smaak met zout en peper en serveer met een lepel crème fraîche en eventueel het sichuanpeperblad.

