

[INHOUD]

RECEPTENINDEX _____	8
VOORWOORD <i>Carola de Kanter</i> _____	11
VOORWOORD <i>Janny van der Heijden</i> _____	12
LENTE _____	15
ZOMER _____	69
HERFST _____	175
WINTER _____	263
REGISTER _____	310
DANKWOORD _____	320



De moestuinkalender

periode: maart, april, mei

ZAAIEN EN PLANTEN

aardpeer, aubergine, bietjes, cavolo nero, courgette, erwten, kervel, komkommer, koriander, kruiden, meloen, paprika, pastinaak, patisson, pepers, peterselie, pompoen, rabarber, radijs, rucola, sla, spinazie, spruitjes, tomaten, tuinbonen, uien, venkel, witte (spits)kool, zomerpostelein, zomerprei, zomerwortel

OOGSTEN

aardbeien, andijvie, asperges, bieslook, erwten, kervel, koolrabi, koriander, kropsla, peterselie, raapsteel, rabarber, radijs, rucola, snijbiet, tuinbonen, veldsla

WAT JE MOET WETEN

- Houd de weersvoorspellingen in de gaten. Het starten van de lente wil nog niet betekenen dat het buiten warm genoeg is. Er zijn temperaturen van 8 tot 10 °C nodig om te zaaien.
- Zaai tomaten eerst binnen, want zelfs in een kas is het nog te koud.
- Erwten zaai je eerst binnen, waarna ze vanaf maart de volle grond in kunnen.
- In de lente zaai je alle kruiden die je in de zomer in je tuin wilt hebben. Ook eenjarige bloemen kunnen nu gezaaid worden. Mijn favoriet is de Oost-Indische kers. De bloemen fleuren zoveel gerechten op.
- Ook in mei kan er nog gezaaid worden. Denk aan courgette, komkommer, tomaten en sla.
- Begin in mei met afharden. Dit houdt in dat je jonge planten iedere dag een paar uur buiten laat wennen. Doe dit op een beschutte plek. Na enkele dagen, en als het weer het toelaat, kunnen ze naar buiten. Hierdoor krijg je sterkere planten.

Quinoafritters MET gegrilde asperges, truffelolie EN parmezaanse kaas

Quinoa is er in verschillende kleuren: rood, wit en zelfs zwart. Het is glutenvrij en bevat veel eiwitten. Voor het koken moet je de quinoa goed wassen. Het zaad heeft van nature een beschermlaagje dat bitter smaakt en door het wassen verwijder je dat. Vaak doet de fabrikant dit al maar ik doe het voor de zekerheid ook altijd.

voorbereiding 15 MINUTEN bereiding 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

100 g rode of witte quinoa
250 ml groentebouillon
200 g doperwtjes
90 g rijstbloem
1 tl sesamolie
1 el sojasaus
1 el vadouvan
(Indiase kruidenmix)
1-2 tenen knoflook, fijnggehakt
2 el groene kruiden
naar keuze, fijnggehakt
zout en peper
rijstolie, om in te bakken
of in te frituren
500 g groene en/of witte asperges
truffelolie, ter garnering
Parmezaanse kaas
erwtenscheuten,
ter garnering (zie pag. 39)
(citroen)basilicum,
ter garnering

BEREIDINGSWIJZE

Kook de quinoa in circa 10 minuten gaar in de bouillon. Giet af en laat nog 5 minuten nagaren.
Blancheer de erwtjes in kokend water. Meng de helft van de quinoa met de erwtjes, rijstbloem, sesamolie, sojasaus, vadouvan, knoflook en groene kruiden. Breng op smaak met zout en peper.
Pureer dit quinoamengsel en roer de andere helft van de quinoa erdoor. Vorm er balletjes van ter grootte van een walnoot. Verhit een laagje olie en bak of frituur de balletjes goudbruin.
Schil de witte asperges. Blancheer de dikke asperges en laat ze goed uitlekken. Dunne asperges gril je rauw; dat kan ook met dikke asperges die je eerst in de lengte halveert. Meng de asperges met wat olie, zout en peper en gril ze lichtbruin.
Leg wat asperges aan de linkerkant van ieder bord. Verdeel de quinoafritters over de borden, circa 5 stuks per bord, besprenkel met truffelolie en bestrooi met Parmezaanse kaas.
Garneer met erwtenscheuten (zie pag. 39) en (citroen)basilicum.

VARIATIE

De fritters zijn ook heerlijk als borrelhapje. Doe wat truffelmayonaise op een chipje en plak de fritter erop vast. Garneer met erwtenscheuten. Voor een snelle truffelmayonaise meng je wat druppeltjes truffelolie door mayonaise.



Komkommergazpacho MET kruidentuintje EN kaaskoekjes

Deze soep is verfrissend en ziet er prachtig uit door de kruiden en bloemen. Borage (bernagie of komkommerkruid) heeft mooie lilablauwe bloemetjes. Het is gemakkelijk te zaaien in de volle grond na ijsheiligen (half mei). Je hebt dan bloemetjes van juni tot in de herfst. Zaai niet te veel, dat overkomt mij ieder jaar weer, want borage neemt je halve tuin over. Er komen veel hommels en bijen op af, en dat is goed want die zorgen voor de bestuiving. Viooltjes zijn eetbaar als je ze zelf zaait. De viooltjes uit het tuincentrum zijn dat niet omdat je niet weet waarmee ze bespoten zijn.

voorbereiding 5 MINUTEN afkoelen 2 TOT 3 UUR bereiding 25 MINUTEN

INGREDIENTEN

2 komkommers, geschild en
in stukjes
2-3 tenen knoflook, fijngehakt
125 ml extra vierge olijfolie +
iets extra, om te besprenkelen
60 ml witte balsamicoazijn
zout

VOOR DE KAASKOEKJES

2 el belegen kaas, geraspt
4 el Parmezaanse kaas, geraspt
snuffe rode chilivlokken
12 salieblaadjes, gefrituurd en
bestrooid met zout

TER GARNERING

verschillende soorten basilicum,
rucola, botersla, erwten-
scheuten (zie pag. 39),
tomaatjes, viooltjes, borage
of andere bloemetjes,
brood, om erbij te serveren

BEREIDINGSWIJZE

Pureer de komkommers met de knoflook in een blender en voeg de olijfolie geleidelijk toe.
Roer de witte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met zout.
Laat de soep 2 tot 3 uur afkoelen in de koelkast.
Verwarm de oven voor tot 200 °C.
Meng de geraspte kaas met de chilivlokken en verdeel het kaasmengsel over een vel bakpapier op een bakplaat. Bak in de oven tot de kaas gesmolten is en lichtbruin kleurt. Laat afkoelen en snijd of breek in 4 stukken.
Schep de soep in diepe borden en verdeel de slablaadjes, kruiden, salie en bloemetjes aan een kant over de soep. Leg er een kaaskoekje half in en druppel nog wat olijfolie over de soep. Serveer er lekker brood bij.

SERVEREN

Serveer de soep in kleine borrelglasjes als snackje tussendoor of neem de soep mee naar je werk in een thermoskan. Met een bruin broodje erbij is het een heerlijk gezonde lunch. De verse kruiden en het kaaskoekje zou ik dan achterwege laten.





Crème VAN oerwortel MET gepocheerd ei, paddenstoelen EN truffelolie

197

De oerwortel is eigenlijk de gele, paarse of witte wortel die al lang gegeten werd voordat de oranje wortel in opkomst kwam. De fabel luidt dat de introductie van de oranje wortel iets te maken heeft met het Huis van Oranje destijds. De smaken van de wortels zijn verschillend; de paarse is zoeter dan de oranje en de gele en de witte zijn weer minder zoet.

voorbereiden 15 MINUTEN bereidingstijd 2-3 WEKEN

INGREDIENTEN

6 oerwortels of winterwortels
 ½ l groentebouillon
 1 serehstengel (citroengras),
 gekneusd
 zout en peper
 1 el rijstazijn
 1 tl sesamolie
 1 teen knoflook, gebakt
 klontje boter
 12 cantharellen
 4 eieren van blij kippen
 (dragon)azijn
 truffelolie
 4 el geraspte Parmezaanse kaas

OM TE GARNEREN

cress of kervel

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de wortels klein en kook ze met de serehstengel gaar in de groentebouillon.
 Giet de wortels af en verwijder de serehstengel. Pureer de wortels, breng op smaak met zout en peper, de rijstazijn, sesamolie, knoflook, boter en eventueel wat kookvocht. Wrijf de massa zo nodig door een zeef.
 Maak de cantharellen schoon, halveer ze en bak ze in boter met zout en peper.
 Pocheer de eieren in water met toevoeging van azijn, tussen de 3 en 5 minuten. Hiervoor houd je het water tegen de kook aan en doe je het ei in een kopje. Laat het eitje voorzichtig in het water glijden (je kunt ook eerst een kolkje draaien in het water met een lepel zodat het ei mooi rond wordt). Pocheer vervolgens de overige eieren.
 Schep wat wortelcrème op het bord en leg het ei erop. Leg de paddenstoelen eromheen.
 Strooi wat kaas over het ei, druppel er wat truffelolie op en leg er cress of kervel op, ter garnering en voor de smaak.

SMOKKELEN

Lukt het je niet een eitje te pocheren, kies dan voor een zachtgekookt ei en pel deze voorzichtig; een beetje smokkelen mag.



Stoofperen MET kardemom

Stoofpeertjes worden vaak gegeten bij hartige gerechten maar persoonlijk vind ik ze lekkerder bij zoet of kaas. Wat dacht je van een nog warm stoofpeertje met een bol kaneelijs? Ook lekker met een puntje spekkoek.

voorbereiding 5 MINUTEN bereiding 2 UUR

INGREDIENTEN

*30 stoofpeertjes
750 ml rode wijn
750 ml rode port
1 pot bramen- of bosvruchtenjam
6-8 kardemompeulen
1 kruidnagel
1 kaneelstokje*

BEREIDINGSWIJZE

Schil de peertjes, laat het steeltje zitten en verwijder het kroontje. Zet ze in een pan en voeg de wijn, port en jam toe. Kneus de kardemompeulen in een vijzel en voeg ze samen met de kruidnagel en het kaneelstokje toe. Zorg dat de peertjes onderstaan, schenk er zo nodig wat water bij. Breng aan de kook, zet het vuur laag en stoof de peertjes gaar in ongeveer 2 uur en laat ze afkoelen in het kookvocht.

KLEINE PEREN GROTE PEREN

Ik heb een klein stoofperenras in de boomgaard. Gebruik je grotere peren, vul dan het kookvocht gewoon aan met meer wijn en port. Gestoofde peertjes kun je, in het kookvocht, prima invriezen.