

© 2025 Good Cook
's-Gravelandseweg 8
1211 BR Hilversum
www.goodcook.nl

© Tekst: Aniek Keijsers, 2025
© Fotografie: Aniek Keijsers, 2025
(Culinaire) redactie: Mét Smaak, Jannetje Sjouw
Omslag: Tijs Koelemeijer
Vormgeving: Tijs Koelemeijer
Productie: Wouter Eertink
ISBN 978 94 6143 346 6
NUR 441
Gedrukt in Litouwen door BALTO Print

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het gebruik van AI-technologie, tekst- en datamining van (delen) van deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.



Inhoud

6	Voorwoord
7	Weetjes en tips
	Pannenkoeken
9	Basisrecept
	Chocoladepannenkoeken
	Glutenvrije pannenkoeken
	Vegan pannenkoeken
10	Bananenpannenkoekjes
11	Appelpannenkoekjes
12	Havermoutpannenkoekjes
12	Ricottapannenkoekjes
15	Drie-in-de-pan
16	Pannenkoekentaart
	Red velvet pannenkoekentaart
18	Sushi pannenkoek
19	IJspannenkoek
20	Scrambled pannenkoeken
21	Pannenkoekdippers met spek

	Poffertjes
23	Basisrecept
	Chocoladepoffertjes
	Nutellapoffertjes
	Italiaanse poffertjes
24	Pandan-kokospoffertjes
25	Vegan poffertjes
69	Sauzen en toppings

	De wereld rond
26	Blini
28	Takoyaki
31	Aebleskiver
32	Crêpes
33	Palacsinta
34	Farinata
35	Placki Ziemniaczane
36	Kaiserschmarrn
37	Pannu Kakku
38	Pohane Slane Palačinke
40	Chremslach
41	Beghrir
42	Msemmen
45	Scallion pancakes
46	Jian Bing
49	Haemul Pajeon
51	Soufflé pancakes
52	Okonomiyaki
54	Martabak manis
57	Hotteok
58	Qatayef
60	Cachapas
61	Arepas
62	Dutch baby
65	Dutch baby met burrata
66	American pancakes
66	Pikelets

Havermoutpannenkoekjes

Voor 12 pannenkoekjes

Ingrediënten

85 g havermoutvlokken
240 ml halfvolle melk (of andere melk naar keuze)
2 eieren
1 el olie
1 el kristalsuiker
85 g bloem
2 tl bakpoeder
¼ tl zout

Meng de havermout en melk samen in een grote kom. Laat het havermoutmengsel minimaal 10 minuten staan, zodat de vlokken zacht worden.

Voeg de eieren, olie en kristalsuiker toe en roer tot een geheel. Voeg nu de bloem, bakpoeder en het zout toe en meng door elkaar. Laat 5 minuten staan.

Verwarm de pan met boter of olie en schep een lepel beslag in de pan. Bak tot er belletjes op de pannenkoek verschijnen, na ongeveer 3 minuten, en draai om. Bak nog eens 2 tot 3 minuten.



Ricottapannenkoekjes

Voor 12 pannenkoekjes

Ingrediënten

250 g ricotta
3 eieren
3 el kristalsuiker
300 ml karnemelk
150 g bloem
1 tl baking soda
¼ tl zout

Klop de ricotta, eieren, kristalsuiker en karnemelk tot een luchtig geheel. Meng de bloem met de baking soda en het zout en schep door het ricottamengsel.

Verwarm de pan met olie of boter en schep een grote lepel beslag in de pan. Bak ongeveer 2 tot 3 minuten aan iedere kant. Serveer meteen



Pannenkoekentaart

Er bestaan ook bakvaste sprinkles, deze kun je online vinden. Deze lopen wat minder uit tijdens het bakken.

Ingrediënten

1 x recept American pancakes (p. xx)
40 g sprinkles naar keuze
120 g poedersuiker
3 el slagroom
½ tl vanille-extract

Bereid de American pancakes zoals omschreven, maar meng net voor het bakken de sprinkles erdoor.

Stapel de pannenkoeken op elkaar zodra ze zijn afgekoeld. Meng de poedersuiker met de slagroom en het vanille-extract en giet over de pannenkoeken. Serveer meteen.



Pandan-kokospoffertjes

40 poffertjes (4-6 porties)

Bij het bakken komt de geur van pandan en kokos je al tegemoet.

Ingrediënten

100 g rijstmeel
50 g geraspte kokos
1 el kristalsuiker
¼ tl zout
250 ml kokosmelk
½ tl pandanextract of pandanpasta
2 eieren

Meng alle droge ingrediënten in een beslagkom. Voeg nu al roerend met een garde de kokosmelk toe en roer tot een geheel. Voeg als laatste het pandanextract of -pasta en de eieren toe en meng even kort door.

Verwarm de poffertjespan op middelhoog vuur. Vet de pan in met olie. Laat de pan goed heet worden en vul alle kuiltjes met beslag. Draai de poffertjes om, zodra de bovenkant bijna gestold is. Vet de pan voor iedere nieuwe ronde opnieuw in.



Vegan poffertjes

80 poffertjes (8 porties)

Ingrediënten

500 ml plantaardige melk naar keuze
½ el (7 g) gedroogde gist
2 tl bakpoeder
100 g boekweitmeel
150 g tarwebloem
1 el kristalsuiker
½ tl zout
2 el zonnebloemolie of gesmolten kokosolie

Verwarm de plantaardige melk tot deze lauwwarm is en los de gist op in de melk. Laat 5 minuten rusten tot er belletjes ontstaan. Meng de droge ingrediënten in een kom en voeg al roerend de melk met gist toe. Voeg de olie toe en meng goed door elkaar. Laat het beslag afgedekt een half uur rijzen op kamertemperatuur.

Verwarm de poffertjespan op middelhoog vuur. Vet de pan in met olie. Laat de pan goed heet worden en vul alle kuiltjes met beslag. Draai de poffertjes om, zodra de bovenkant bijna gestold is. Vet de pan voor iedere nieuwe ronde opnieuw in.



Takoyaki (Japan)

Voor ongeveer 28 stuks

In dit recept wordt dashipoeder gebruikt. Dit is een instant versie van dashi, een fundamentele bouillon in de Japanse keuken gemaakt van zeewier en tonijn. Het is verkrijgbaar bij de toko. Je kunt de octopus ook vervangen door garnalen.

Ingrediënten

200 g bloem
1 tl bakpoeder
¼ tl zout
2 tl dashipoeder (of visbouillon)
500 ml water, handwarm
2 tl sojasaus
2 eieren, losgeklopt

Vulling

250 g gekookte octopus, in blokjes
1 bosje lente-ui, in ringetjes gesneden
50 g panko
1 el ingelegde rode gember, fijngesneden

Topping

Kewpie mayonaise
Okonomisaus (zie p. xx)
Bonitovlokken

Benodigdheden

Takoyaki- of aebleskiverpan

Meng de droge ingrediënten in een grote beslagkom. Los de dashi op in het water. Giet, al roerend met de garde, de bouillon bij de droge ingrediënten. Meng als laatste de sojasaus en de eieren erdoor.

Verwarm de pan op middelhoog vuur en vet in met olie. Zet bij de pan de octopus, lente-ui, panko en gember klaar. Vul de kuiltjes voor de helft met beslag en leg in ieder kuiltje een stukje octopus, een paar ringetjes lente ui, een klein beetje panko en een stukje gember. Bak tot er belletjes op de zijkanten ontstaan en je ziet dat het balletje een klein beetje loskomt.

Gebruik een satéprikker of vork en draai tot de balletjes een kwartslag gedraaid zijn. Draai in totaal 3 keer tot de balletjes rondom gebakken zijn. Als er te weinig beslag in het kuiltje zit om deze rondom te bakken, kun je met een lepel een klein beetje beslag toevoegen net na het draaien. Serveer met Kewpie mayonaise, okonomisaus en bonitovlokken.



Tips aebleskiver- en takoyakipan

- Zorg dat je pan goed ingevet is en er een dun laagje boter of olie op de bodem van de kuiltjes ligt. Dit maakt het makkelijker om de balletjes te draaien. Herhaal deze stap ook wanneer je weer een nieuwe batch gaat maken. Zeker belangrijk bij een gietijzeren pan!
- Zorg dat de pan heet genoeg is voordat je begint. Laat als test een druppeltje water in de pan vallen, als deze meteen sist is het goed. Zorg er ook voor dat je pan niet te heet wordt, anders wordt de takoyaki van binnen niet gaar. Laat de pan altijd op middelhoog vuur.
- Het draaien vergt wat oefening, maar zodra je weet hoe het moet gaat het steeds makkelijker. Vooral de timing is belangrijk, want je wilt dat de takoyaki van binnen gaar is.





Scallion pancakes (China)

Voor 6 pannenkoeken

Oorspronkelijk heten deze pannenkoekjes *cong you bing*. Het is even oefenen met vouwen en rollen, maar als je het onder de knie hebt, zie je hoe makkelijk deze heerlijke pannenkoekjes te maken zijn.

Ingrediënten

260 g + 50 g bloem

1/2 tl zout

120 ml kokendheet water

60 ml koud water

50 ml (kokos)olie of boter, gesmolten

½ tl 5 spice kruiden of gemalen szechuanpeper

3 lente-uitjes, in smalle ringetjes

Meng de 260 g bloem met het zout in een kom. Giet langzaam het hete water bij de bloem en roer met een vork tot een kruimelig deeg. Giet nu het koude water erbij en kneed met je hand tot een samenhangend plakkerig deeg. Dek af met een theedoek en laat 15 minuten rusten. Maak intussen de vulling.

Meng de 50 g bloem, olie en de kruiden in een kommetje. Meng tot een pasta. Zet opzij.

Kneed het deeg nog een keer door en verdeel in 6 gelijke stukken. Maak balletjes van het deeg. Vet je handen in met olie, besmeer je werkblad met olie en rol met een ingevette deegroller een stuk deeg uit tot een dunne rechthoek. Verdeel ongeveer een eetlepel pasta over het deeg en strooi wat lente-ui eroverheen. Rol op vanuit het brede gedeelte en druk de rol daarna wat plat. Rol het deeg op in een spiraalvorm en vouw het uiterste puntje onder de ronde. Herhaal met de andere stukken deeg.

Net voor het bakken vorm je één spiraal tot een cirkel van ongeveer 20 cm.

Verwarm een (gietijzeren) koekenpan of skillet op middelhoog vuur met een laagje olie en bak de pannenkoek ongeveer 1 tot 2 minuten met het deksel op de pan. Draai om en bak nog eens 2 minuten, tot de pannenkoek knapperig en bruin is. Herhaal met de rest van de spiralen.

Serveer met sojasaus.





Haemul Pajeon (Korea)

Voor 2 grote pannenkoeken

Haemul betekent zeevruchten en *pajeon* is een pannenkoek met lente-ui in het Koreaans. De saus past er perfect bij, vind ik.

Ingrediënten

100 g zeevruchten naar keuze (inktvis, garnalen, mosselen etc)
1 el sesamolie
1 bosje lente-ui
125 g bloem
½ tl zout
180 ml water
1 ei

Voor de saus

1 el sojasaus
2 tl wittewijnazijn
1 el water
¼ tl gemalen peper
¼ tl chilivlokken
½ tl suiker



Snijd de zeevruchten in stukjes van ongeveer 1 à 2 cm en meng in een kom met de sesamolie, zet opzij. Snijd de lente-ui doormidden en door de helft. Doe de bloem en het zout in een grote beslagkom en voeg al roerend met de garde het water toe. Klop het ei in een kommetje los, zet opzij.

Voor de saus: meng alle ingrediënten door elkaar en zet opzij.

Verwarm een koekenpan op middelhoog vuur met ruim olie (3 tot 4 el). Schep de helft van het beslag in de pan. Schep de helft van de zeevruchten op de pannenkoek en verdeel royaal lente-ui erover. Gebruik een lepel om de helft van het ei over de pannenkoek heen te verdelen. Wanneer de pannenkoek goudbruin begint te worden, draai je deze om en bak nog 3 tot 4 minuten. Bak de 2e pannenkoek met de overgebleven helft van de ingrediënten en serveer met de saus.

Okonomiyaki (Japan)

Voor 1 pannenkoek

Okonomiyaki betekent ‘gegrild, zoals je wilt’. In Japan wordt dit gerecht vaak gemaakt met *nagaimo* (Chinese yam), maar dit is in Nederland niet goed verkrijgbaar. Vandaar dat ik ervoor gekozen heb een recept te maken zonder nagaimo.

Ingrediënten

100 g bloem
2 el panko
75 ml heet water
1 tl dashipoeder (of ½ visbouillonblokje)
1 ei
1 tl sojasaus
1 tl sesamolie
200 g witte kool, fijngesneden
6 plakjes ontbijtspek

Topping

lente-ui, in dunne ringetjes
bonitovlokken (optioneel)
kewpie mayonaise
okonomisaus (zie p. xx)



Meng de bloem met de panko in een beslagkom. Los de dashi op in het water en voeg al roerend toe aan de bloem. Meng als laatste het ei, de sojasaus en de sesamolie door het beslag. Schep de kool erdoorheen tot alle kool met het beslag gemengd is.

Verwarm een koekenpan of skillet op middelhoog vuur met een beetje olie. Verdeel het beslag over de pan en verdeel de plakjes ontbijtspek over de bovenkant. Laat 5 minuten bakken, draai om en laat opnieuw 5 minuten bakken tot de pannenkoek goudbruin is. Serveer met de toppings.



Qatayef (Egypte)

Voor ongeveer 20 stuks

Dit zoete dessert wordt vaak tijdens de Ramadan gegeten. *Qatayef* wordt al vermeld in een Arabisch kookboek uit de 10^e eeuw. Het kost even wat tijd om te maken, maar is het zeker waard!

Ingrediënten

240 g bloem
7 g droge gist
1 el kristalsuiker
½ tl bakpoeder
1 el maïzena
¼ tl zout
400 ml handwarm water
200 g noten naar keuze, fijngehakt (ik gebruik pistachenoten, walnoten en amandelen)

Siroop

300 g kristalsuiker
200 ml water
60 g honing of agavesiroop
1 tl citroensap
merg van ½ vanillestokje of ½ tl vanillepasta
½ tl kaneel

Meng de bloem, gist, kristalsuiker, bakpoeder, maïzena en het zout in een kom goed door elkaar met behulp van een garde. Voeg het water toe en meng tot een beslag. Dek af met plasticfolie of een theedoek en laat 30 minuten rijzen. Maak in de tussentijd de siroop.

Breng alle ingrediënten voor de siroop in een pannetje aan de kook en laat 10 tot 15 minuten zachtjes koken. Zet het vuur uit en laat afkoelen. Verwarm een ingevette koekenpan of skillet op middelhoog vuur. Schep een grote eetlepel beslag in de pan en bak tot er belletjes verschijnen en het beslag droog is geworden. Draai niet om, maar leg op een bord om af te koelen, met de niet gebakken zijde boven. Herhaal tot het beslag op is.

Schep 1 el gehakte noten op de ongebakken bovenkant van ieder pannenkoekje en vouw deze dicht. Knijp de randen goed dicht, zodat de noten er niet uit vallen. Verwarm in een (frituur)pan de olie tot 175 °C. Leg voorzichtig een Qatayef in de hete olie en frituur 2 tot 3 minuten. Doop meteen in de siroop en leg op een bord om af te koelen. Herhaal met de rest.

Qatayef kan 1 à 2 dagen in een luchtdicht doosje in de koelkast worden bewaard.





SAUZEN EN TOPPINGS

Lemon curd

- 160 g kristalsuiker
- 6 eidooiers
- geraspte schil van 2 onbespoten citroenen
- 100 ml vers citroensap (ca. 2 citroenen)
- 100 g koude boter, in blokjes

Klop de kristalsuiker, eidooiers, citroenrasp en het -sap in een pan door elkaar en verwarm op middelhoog vuur. Blijf roeren tot de curd indikt. Laat de curd niet koken, anders stollen de eieren.

Haal de curd van het vuur en roer de boter erdoor tot deze gesmolten is. Zeef de curd in een kom, schenk in een pot en laat afkoelen. Laat de lemon curd verder afkoelen in de koelkast.

Vanillesaus

- 2 eidooiers
- 100 ml volle melk
- 200 ml slagroom
- 30 g kristalsuiker
- merg van ½ vanillestokje of 1 tl vanillepasta

Klop de eidooiers los in een hittebestendige kom. Zet opzij. Meng de overige ingrediënten in een pannetje en verwarm al roerend tot de kristalsuiker is opgelost en het vanillemengsel bijna kookt.

Giet al kloppend bij de eidooiers, giet alles weer terug in het pannetje en verwarm op laag vuur tot de saus indikt. Serveer warm of laat afkoelen en serveer koud.

Okonomisaus

- 2 el oestersaus
- 2 el kristalsuiker
- 3 el tomatenketchup
- 3 el worcestersaus

Meng de oestersaus met de kristalsuiker tot de kristalsuiker is opgelost. Roer de tomatenketchup en worcestersaus erdoorheen.