

# INHOUD

---

<i>Voorwoord</i>	9	<b>MENU'S</b>	<b>47</b>	<b>Menu 7</b>	<b>79</b>	<b>Menu 14</b>	<b>115</b>
<b>KLEINE GERECHTEN</b>	<b>10</b>	<b>Menu 1</b>	<b>47</b>	Vispastei met rijst in bladerdeeg	80	Gebraden runderstaartstuk	116
Kippenbouillon met grote soepballen van verse gember en matses	12	Hartig gevulde macaronipastei van zoet deeg	48	Worteltjes in boter	81	Verse kapucijners of dubbelgedopte tuinbonen met pancetta, room en bonenkruid	118
Runderbouillon	14	Gestoofde rode biet met oregano	50	<b>Menu 8</b>	<b>83</b>	Gepofte aardappel met rucola, room en bieslook	119
Broodrolletjes	16	<b>Menu 2</b>	<b>53</b>	Pittige salade van bulgur of	84	<b>Menu 15</b>	<b>121</b>
Soep met geroosterde venkelzaadjes en kool	17	Gekruid gehakt uit de koekenpan	54	Pittige salade van quinoa	85	Omelet gevuld met garnalen in zoetzure groentesaus	122
Soep van waterkers met kip	20	Snijboontjes	54	Gefrituurde groenten in beslag	85	Drooggebakken tempé	124
Venkelsoep met tomaat en basilicum	21	Romige aardappelplakjes uit de oven	55	<b>Menu 9</b>	<b>87</b>	Gekookte witte rijst	124
Pasteitjes met groentevulling	22	<b>Menu 3</b>	<b>59</b>	Stampot groenlof	88	<b>Menu 16</b>	<b>127</b>
Ravioli met een zacht eitje	24	Bulgur met hete kip en paprika	60	Huisgemaakte venkelworstjes met jus van rode wijn	89	Kruidige linzen met snijbiet	128
Kleine Brabantse worstenbroodjes	26	Groene salade met een pittig-zoete slasaus	61	<b>Menu 10</b>	<b>91</b>	Gefrituurde risottoballetjes	129
Gevulde flensjes met prei-kaassaus en zoete tomatensaus	27	<b>Menu 4</b>	<b>63</b>	Ragout van rundertong met madeira	92	<b>Menu 17</b>	<b>133</b>
Terrine van tomaat, olijven en verse kruiden	30	Ragout van kalkoen met verse zilveruitjes	64	Geurige rijst met gebakken paprika	93	Rijst met bonen in kokosmelk	134
Krabsalade met venkel en hysop	32	Saffraanrijst	65	Gemarineerde courgette met verse kruiden	94	Gestoofde groenten	135
Eierballen	34	Limabonensalade	65	<b>Menu 11</b>	<b>99</b>	<b>Menu 18</b>	<b>137</b>
Gegratineerde mosselen met kaassaus	36	<b>Menu 5</b>	<b>67</b>	Stoof van sukadelapjes met marsala	100	Pasta met verse borlottibonen en salie	138
Vismousse van rode zalm en kervel	40	Kabeljauw, schelvis of wijting gepocheerd met chilipeper en knoflook	68	Aardappel-zuurkoolschotel uit de oven	102	Gestoofde radicchio met kappertjes en knoflook	139
Vers gerookte zalmforel met mierikswortelsaus	41	Gebakken rijst uit de oven met knoflook en tomaat	69	<b>Menu 12</b>	<b>105</b>	<b>Menu 19</b>	<b>141</b>
Gemengde salade met postelein, zuring en munt	42	Geroosterde rode biet met mayonaise en verse mierikswortel	70	Kip in een saus van eekhoortjesbrood	106	Gebakken kabeljauw met dillesaus	142
Groenteslaatje met mayonaise	44	<b>Menu 6</b>	<b>73</b>	In bouillon gestoofde paksoi	107	Groene kruidensaus	143
		Kalfswang met groenten	74	Pasta gevuld met aardappel, knoflook en verse kruiden	108	Aardappelen uit de oven	144
		Aardappel-pastinaakpuree	75	<b>Menu 13</b>	<b>111</b>	Gegrilde groene asperges	144
		Rode kool uit de oven	75	Risotto met rode biet en krokante peterseliekruimels	112		
				Wilde forel uit de oven	113		

## RUNDERBOUILLON

Zet het vlees op met koud water en ½ eetlepel zout. Breng het aan de kook en begin met het afschuimen vóór het echt gaat koken. Neem een schuimspaan en schep het schuim dat bovenop komt drijven eraf. Ga hiermee door tot er geen schuim meer wordt gevormd.

Was de ongeschilde ui en doe hem in de pan. De schil zorgt voor een mooie goudkleurige bouillon. Doe ook de rest van de ingrediënten in de pan. Breng het weer aan de kook en zet het vuur dan laag. Laat de soep zeker een uurtje of 4 zachtjes trekken. Langer mag ook. Het mag alleen niet meer echt gaan koken, want ook dan krijg je afwaswater.

Het gaat heerlijk ruiken. Zeef de soep of schep het vlees, de ui en de kruiden er met een schuimspaan uit. Breng de bouillon op smaak met zout en peper. Het vlees kun je eventueel van het bot halen en weer terug in de bouillon doen.

- 1 flinke runderschenkel
- 1½ liter water
- 1 ui
- 2 blaadjes laurier
- 2 foelieblaadjes
- 2 kleine gedroogde rode pepertjes
- verse tijm
- 1 teentje knoflook
- ½ theelepel gekneusde zwarte peperkorrels
- zout (en eventueel 1 vleesbouillonblokje)



## RAVIOLI MET EEN ZACHT EITJE

### Voor het deeg

360 gram bloem  
1 heel ei  
2 eidooiers  
1 theelepel zout  
klein scheutje koud water

### Voor de vulling

225 gram ricotta  
50 gram Parmezaanse kaas  
(versgeraspt)  
2 eetlepels verse kruiden  
(dragon, kervel, peterselie  
of oregano) fijngehakt en  
goed droog  
zout en peper  
8 eidooiers

### Garnering

klontje boter  
een paar blaadjes verse  
salie  
nog eens 50 gram  
Parmezaanse kaas

### De vulling

Meng de ricotta met 50 gram Parmezaanse kaas en de verse kruiden. Breng het op smaak met wat zout en peper.

### Het deeg

Meng voor het deeg, met de hand of in een keukenmachine, de bloem met het hele ei en de 2 eidooiers. Kneed het een paar minuten goed door. Laat het deeg een halfuurtje, ingepakt in huishoudfolie, rusten in de koelkast. Verdeel het deeg dan in 4 porties. Gebruik een deegroller of pastamachine om het deeg uit te rollen tot 4 dunne plakken (pastamachine t/m stand 6). Bestuif het steeds met een beetje bloem, ook onder het deeg.

Vorm 8 hoopjes vulling verdeeld over 2 plakken deeg. Maak met de achterkant van een lepel of met je vingers een soort nestje in de vulling waar de eidooier in kan liggen.

Vervolgens splits je de eieren voorzichtig, zodat de eidooier heel blijft. Leg de eidooiers een voor een in een nestje. Doe wat water in een bakje en maak met je vingers het deeg rondom de vulling een heel klein beetje vochtig.

Til de overgebleven plakken een voor een op, leg die voorzichtig over de plakken met de vulling. Druk eventuele luchtbelletjes rondom het ei voorzichtig weg. Druk de randen van de twee deeglappen goed op elkaar. Snijd er dan ronde of vierkante ravioli van.

Breng water aan de kook met wat zout en leg de ravioli een voor een voorzichtig in het water. Breng dan het water opnieuw aan de kook. Zodra het kookt zet je het vuur iets lager (te veel bubbels in het water maken misschien de dooier stuk). Laat de ravioli in 2 tot 4 minuten gaar worden. Dat is afhankelijk van de dikte van je deeg. Je kunt altijd even testen door een ravioli uit de pan te scheppen en een randje deeg te proeven.

Schep ze met een schuimspaan uit het water en leg ze op een bord.

Smelt een klontje boter met wat fijngesneden verse salie in een pan en schep dat over de ravioli. Strooi er nog wat Parmezaanse kaas over.





## MENU **13**

RISOTTO MET RODE  
BIET EN KROKANTE  
PETERSELIEKRUIMELS

~  
WILDE FOREL UIT DE  
OVEN

## RISOTTO MET RODE BIET EN KROKANTE PETERSELIEKRUIMELS

### Voor de risotto

4 rode bieten (geschild en geraspt)  
1 middelgrote ui (geschild en kleingesneden)  
een scheutje rode wijnazijn  
5 deciliter kippenbouillon  
200 gram ronde rijst (carnaroli/arborio/viale)  
stukje Parmezaanse kaas  
versgemalen zwarte peper  
2 x 20 gram boter  
olijfolie

### Voor de peterseliekruimels

1 bosje verse peterselie (afgespoeld, gedroogd)  
1 chilipeper (zonder zaadjes)  
1 teentje knoflook (gepeld)  
4 sneden brood  
zout en versgemalen peper  
olijfolie

### Risotto

Smelt 20 gram boter in een kookpan. Voeg de bietjes toe en roer het door.  
Doe het deksel op de pan en laat de bietjes in 10 minuten gaar worden. Ze mogen niet droogstaan. Zo nodig giet je er wat kippenbouillon bij.  
Roer de ui door de bietjes en laat ze in een kwartier zacht en glazig worden. Giet er een scheutje rode wijnazijn bij. Strooi er royaal zwarte peper over.  
Voeg de rijst toe en roer hem door de bietjes.  
Giet dan steeds een beetje van de hete bouillon erbij.  
Als het vocht is opgenomen door de rijst, giet je er weer een beetje bouillon bij. Blijf hiermee doorgaan tot de rijst bijna gaar is. Roer de andere 20 gram boter erdoor.

Proef een beetje en breng de rijst op smaak met zout en versgemalen zwarte peper en wat versgeraspte Parmezaanse kaas.

### De peterseliekruimels

Doe de peterselie, het brood, de knoflook, peper en wat zout in de keukenmachine en maal het fijn. Giet er een beetje olijfolie bij.  
Bak dit in een koekenpan tot krokante kruimels.  
Strooi de kruimels over de hete risotto op je bord.

## WILDE FOREL UIT DE OVEN

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bak de ui en de venkel in wat olijfolie halfgaar. Strooi er een beetje zout en peper bij. Laat het dan afkoelen.  
Neem een flink stuk folie en vouw het dubbel. Bestrijk dit in het midden met boter.  
Leg de vis erop. Bestrooi de vis met zout en peper. Ook binnenin.  
Leg wat dille in de vis.  
Schep 2 eetlepels van de groenten over de vis. Neem een tweede vel folie en vouw dit ook dubbel.  
Leg het op de vis. Vouw de randen tegelijk om zodat je een pakketje krijgt. Houd een kant open. Schenk een scheutje vermout in de opening en vouw deze dicht.  
Plaats de pakketjes op een bakplaat.

Zet de bakplaat een kwartier in de hete oven. Dan zijn de visjes gaar. Maak de pakketjes pas open als je aan tafel zit.

4 forellen  
1 venkelknol (gewassen en in plakken gesneden)  
1 ui (gepeld en in plakken gesneden)  
1 bosje dille  
gezouten boter  
witte vermout (Noilly Prat)  
aluminiumfolie





# MENU 19

GEBAKKEN  
KABELJAUW MET  
DILLES AUS

~  
GROENE KRUIDENSAUS

~  
AARDAPPELEN UIT  
DE OVEN

~  
GEGRILDE GROENE  
ASPERGES

## GEBAKKEN KABELJAUW MET DILLES AUS

1 kilo verse kabeljauwfilet  
 2 eieren  
 1 kleine ui of sjalot (gepeld  
 en fijngesneden)  
 een scheutje Noilly Prat  
 2 eetlepels crème fraîche  
 ½ bosje verse dille  
 een scheut olijfolie en een  
 klontje boter  
 25 gram boter

Snijd de kabeljauw in stukken en snijd het visvlees rondom de graten eruit. Doe het afsnijdsel samen met een fijngesneden ui en wat water in een steelpan en breng het aan de kook. Laat de visbouillon 20 minuten zachtjes koken. Giet hem dan door een zeef. Het afsnijdsel kan weg. Giet de visbouillon weer terug in de steelpan. Giet er een scheutje Noilly Prat bij en de crème fraîche. Roer de 25 gram boter erdoor. Kook het in tot sausdikte en breng de saus op smaak met zout, peper en verse dille. Haal de pan van het vuur.

Dep de stukken kabeljauw droog met keukenpapier. Bestrooi ze met zout en versgemalen zwarte peper.

Klop de eieren los met zout en peper. Leg de stukken vis erin en draai ze een keer om.

Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan. Leg er het klontje boter bij. Leg een paar stukken vis in de hete koekenpan. Leg de visstukken niet te dicht op elkaar, want dan bakken ze niet mooi rondom. Laat de visstukken even rustig bakken zonder ze te bewegen. Draai ze na een paar minuten om en zet het vuur wat lager. Bak de andere kant ook een paar minuten.

## GROENE KRUIDENSAUS

Klop met een vork de yoghurt, de crème fraîche, de olijfolie, de knoflook, het citroensap en de mosterd door elkaar. Maak de saus op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

Als je kruiden wilt afspoelen, moet je er wel voor zorgen dat ze ook weer goed droog zijn voordat je ze gebruikt. Leg ze te drogen op keukenpapier. Snijd de kruiden daarna fijn en meng ze met de saus.

200 gram yoghurt  
 2 eetlepels crème fraîche of  
 mayonaise  
 2 eetlepels olijfolie  
 1 teentje knoflook (gepeld en  
 geperst)  
 sap van ½ citroen  
 1 kleine theelepeltje mosterd  
 2 of 3 verschillende verse  
 groene kruiden,  
 bijvoorbeeld kervel,  
 bladpeterselie, bieslook,  
 borage (komkommerkruid),  
 dille, waterkers of tuinkers  
 zout en versgemalen zwarte  
 peper



## AARDAPPELEN UIT DE OVEN

1½ kilo vastkokende  
aardappelen (bijvoorbeeld  
nicola, opperdoes)  
olijfolie  
zeezout  
1 of 2 teentjes knoflook  
(ongepeld en heel)  
1 takje verse rozemarijn

Verwarm de oven voor op 220°C.

Schil de aardappelen als je wilt. Nieuwe aardappelen en soorten als roseval, ratte en opperdoes hoeven niet geschild te worden. Snijd ze in stukken. Spoel ze af en maak ze droog met keukenpapier of een schone doek.

Doe ze in een pan en voeg zoveel water toe dat de aardappelen bijna onder water staan. Breng ze aan de kook. Laat ze 10 minuten koken. Giet dan het water uit de pan en doe de aardappelstukken in een grote vergiet. Schud ze even op en laat ze uitdampen.

Leg de aardappelstukken in de ovenschaal en bestrooi ze met wat zeezout. Giet er een paar eetlepels olijfolie over en meng het door met je handen. Leg de knoflook en de rozemarijn ertussen. Zet de ovenschaal in de oven.

Het duurt ongeveer drie kwartier tot ze lekker knapperig zijn gebakken. Schep de aardappelstukken ieder kwartier even om, dan worden ze rondom krokant.

## GEGRILDE GROENE ASPERGES

Groene asperges hoef je niet te schillen. De onderkant van de asperge kan wel wat houterig zijn. Voel dus even met je vingers tot hoever de onderkant hard aanvoelt. Breek op die plek de onderkant van de asperge af.

Giet wat olijfolie in een schaal en leg daar de asperges in. Rol de asperges met je handen goed door de olie. Daarna kun je ze grillen (op de grillplaat of barbecue) of even bakken in een koekenpan. Draai ze voortdurend om, want ze bakken snel aan. Strooi er dan wat zout en peper over.

1 bosje groene asperges  
olijfolie  
zout en versgemalen zwarte  
peper





## KATTENTONGEN MET CHOCOLADE

100 gram zachte gezouten  
boter  
100 gram witte  
basterdsuiker of  
poedersuiker  
100 gram bloem  
2 eiwitten (losgeklopt)  
100 gram chocolade  
4 eetlepels suiker  
scheutje water  
20 gram boter

### Het beslag

Mix de boter met de suiker. Voeg de bloem toe. Spatel het losgeklopte eiwit erdoor. Roer net zolang tot je een glad deeg hebt gekregen.

Verwarm de oven voor op 170°C.

Doe de helft van het beslag in een spuitzak met een gladde spuitmond.

Zet de bakplaat net onder het midden van de oven en bak de kattentongen in 12 tot 15 minuten mooi bruin. Let op de randen van de koekjes. Ze gaan bruin kleuren maar mogen niet te donker worden.

Bedek een bakplaat met bakpapier.

Spuut vlakke strepen beslag van ongeveer 15 cm op het bakpapier. Geef ze een beetje ruimte.

Zet dan de bakplaat net onder het midden van de oven en bak de kattentongen in 12 tot 15 minuten mooi bruin. Let op de randen van de koekjes, ze gaan bruin kleuren maar mogen niet te donker worden. Haal dan de bakplaat uit de oven. Laat de kattentongen even afkoelen en leg ze dan op een rooster om nog verder af te koelen.

### De chocolade smelten

Zet een pannetje met een scheutje water op het vuur en breng dit aan de kook.

Als het water kookt, kan het vuur laag. Strooi de suiker erbij. Even omroeren. Dan de boter en de chocolade erdoor roeren.

Breek de chocolade in stukken en doe ze in een kom. Zo smelt de chocolade langzaam en wordt hij mooi glanzend. Roer de chocolade pas door als hij echt zacht is geworden.

De koekjes doop je een voor een tot de helft in de warme chocolade (of gebruik een kwastje).



## ZANDGEBAK MET VERS FRUIT EN SLAGROOM

160 gram bloem  
½ theelepel bakpoeder  
80 gram kristalsuiker  
120 gram gezouten  
roomboter  
½ losgeklopt ei  
snufje zout  
vers zacht fruit, bijvoorbeeld  
frambozen, bessen,  
aardbeien  
250 milliliter slagroom  
2 eetlepels suiker

Verwarm de oven voor op 200°C.

Het deeg kun je in de keukenmachine maken. Draai de bloem, het bakpoeder, de boter, de suiker, het zout en het ei in de machine tot een deegbal. Kneed de deegbal tot een rol.

Leg een vel bakpapier op een bakplaat. Snijd de rol in vingerdikke plakken en leg die op de bakplaat. Laat er wat ruimte tussen.

De zandkoeken zijn in ongeveer 11 minuten gebakken.

Laat ze, uit de oven, goed afkoelen op de bakplaat.

Klop de slagroom met de suiker tot je de room met een lepel kunt opscheppen.

Schep wat room op de koeken en leg er royaal fruit op. En dan nog wat slagroom.



## CHOCOLADEKOEKJES

**voor ongeveer 26 koekjes**

170 gram koude gezouten

roomboter

150 gram bruine

basterdsuiker

50 gram kristalsuiker

1 ei

1 theelepel vanillesuiker

250 gram bloem

1 theelepel bakpoeder

mespuntje zout

300 gram pure chocolade

Verwarm de oven voor op 200°C.

Doe de boter en de suiker in een kom. Mix het goed door elkaar. Mix het ei erbij. Dan de vanillesuiker, de bloem, het bakpoeder en het zout.

Als het mixen moeilijk gaat, dan meng je verder met de hand.

Meng de chocolade door het deeg.

Maak van het deeg kleine balletjes. Zet de balletjes een poosje in de koelkast.

Leg bakpapier op een bakplaat en leg er de helft van de balletjes op. Houd wat ruimte tussen de balletjes, want het deeg gaat uitlopen.

Zet de bakplaat in het midden van de oven. Het duurt ongeveer 10 minuten.

Haal de bakplaat uit de oven en laat de koekjes afkoelen. Ze worden dan ook wat steviger.

Bak de rest van het deeg op dezelfde manier.

