

# INLEIDING

*Groente. Als kind mocht ik een groente kiezen die ik niet hoefde te eten. Dat werd witlof, want ik kreeg al zure oprispingen bij de gedachte aan die slijmerige stronken in kaaspap.*

En dat is precies waar het al helemaal fout gaat: we zijn in onze jeugd allemaal zo geprogrammeerd dat vlees het lekkerste is van wat op je bord ligt en groentes een noodzakelijk kwaad. 'Eerst je groente eten, daarna krijgt Mitchell een toetje van mama.'

Goed, hier kan ik weinig aan veranderen, maar ik wilde het toch even aanstippen. Waar ik wel wat aan kan veranderen, is het tweede probleem: onsmakelijk eten. Ik geloof er heilig in dat geen enkel ingrediënt vies is, al zijn er wel ontzettend veel vieze recepten en bereidingen.

Neem bijvoorbeeld mijn jeugdtrauma: de witlof. Er zijn heus een heleboel heerlijke bereidingen voor deze groente te bedenken: doe haar rauw in een salade of karameliseer haar rustig in de pan met een klontje boter, honing en een snufje zout.

Voor mij zijn groentes een enorme bron van inspiratie, want er is heel veel mogelijk. Ik zie het niet als een beperking om geen vlees of vis te gebruiken in de keuken; creativiteit begint pas echt als je van de gebaande paden af gaat.

Dit boek gaat dus absoluut niet over wat je allemaal níét mag eten als vegetariër (of veganist), maar over wat je juist wél kunt eten. Er gaat een wereld aan mogelijkheden voor je open als je verdiept in alle mogelijke bereidingen van groente. Om die reden vind je dus ook geen enkele vleesvervanger in dit boek; die vind ik namelijk nog te veel lijken op de oude manier van denken. Heel fijn dat ze er zijn, voor als je even snel wat in elkaar wilt draaien op de woensdag, maar net zoals in het vorige boek vind je hier geen supermakkelijke, snelle recepten voor hippe jonge ouders met een overvolle agenda. Dit is een boek om mee uit te pakken. Dit is een boek voor als je indruk wilt maken, dit is een boek voor de chefs, die net als ik, harder gaan rennen voor applaus en eer.







# LINZENKROKET

MET UIENCHUTNEY

Moeilijkheidsgraad

\*\*\*\*

5 tot 8 stuks

Keuken: Midden-Oosters

Bereidingstijd: 60 minuten + 7 uur wachttijd

## INGREDIËNTEN

- 1 portie uienchutney (zie blz. 51)

### VULLING

- 40 g linzen
- 70 g ui
- 1 knoflookteen
- 1 eetl. harissapasta
- 1 eetl. zelfgemaakte chutney
- 4 g platte peterselie

### VELOUTÉ

- 20 g boter
- 20 g bloem
- 100 ml groentebouillon (zie blz. 30)

### PANEREN

- 100 g bloem
- 100 g paneermeel
- 100 g panko
- 3 eieren

## SPECIALE TOOLS

Frituurpan

*Wij zijn niet heel gelovig opgevoed, maar mijn vader schepte er een sadistisch genoegen in om elke keer een Bijbels verhaal over linzensoep te vertellen als er linzen op tafel kwamen. Alsof de sfeer niet al verziekt genoeg was bij de aanblik van die smaakloze peulvruchten, moest hij altijd weer vertellen over twee broers die ruzie hadden om een bord linzensoep.*

*Mijn broer en ik hadden over veel dingen ruzie, maar die linzen waren er absoluut niet een van. Nu, al die jaren later, zet ik deze akelige herinnering graag om in iets positiefs. In dit geval in de vorm van een kroketje, want zeg nou zelf: kroketjes zijn altijd positief.*

- Maak de chutney volgens het recept op bladzijde 51.

- Kook de linzen 30 minuten in ruim water. Ze mogen nog een beetje bite hebben als je het water afgiet door een zeef. Hang de zeef met linzen en al weer in de pan om ze droog te stomen.

- Snijd nu de ui in kleine blokjes en hak de knoflook ragfijn. Neem een koekenpan en zet op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en ui in een klein beetje olie tot de ui glazig wordt. Doe dan de harissa en de chutney erbij. Bak een paar minuten door en voeg dan de gekookte linzen toe. Bak ook dit weer een paar minuten en zet dan het vuur uit.

- Maak de velouté naar het recept

van bladzijde 45 met de verhoudingen uit dit recept.

- Als de velouté klaar is, schep je de linzenvulling uit de koekenpan erbij en roer je alles goed door. Tot slot mag de gehakte peterselie erbij en voeg je zout toe naar smaak.

- Schep de vulling in een plastic bakje en koel het minstens 4 uur terug in de koelkast. Haal daarna uit de koelkast en verdeel in 5 tot 8 ballen (net hoe groot je ze wilt hebben).

- Kneed voorzichtig de bal tot een kroketje en rol met je ring-, middel- en wijsvinger tot een mooie cilinder. Je duim en pink zorgen er tegelijkertijd voor dat het cilindertje mooie platte zijanten heeft. Leg de kroketjes op plasticfolie en zet in de koelkast om even terug te koelen.

## WJNPAIRING

*Pinot Noir uit Oostenrijk*

- Zet nu 3 borden op een rijtje: een-tje met bloem, een met 3 geklutste eitjes en een met een mix van panko en paneermeel.
- Kies zorgvuldig welke hand je ei-hand wordt en welke hand de paneer-hand wordt. Als je ze door elkaar haalt, krijg je kroketvingers en dat wil je niet (neem ik aan).
- Rol het kroketje eerst door de bloem. Hier kun je de vorm nog ietsjes corrigeren. Dan gaat de kroket in het badje van ei en tot slot doop je hem met je ei-hand in de pankomix.

Schep de pankomix met je paneer-hand over de kroket en rol de kroket er goed door. Druk de panko goed aan alle kanten aan en benadruk met je handen nog even de gewenste vorm. Als je tevreden bent over de coating en de vorm, mag het kroketje in een bakje en ontferm je je over de volgende. Als alle kroketten klaar zijn, mogen ze in de vriezer tot later gebruik.

- Frituur de kroketten een aantal minuten op 180 graden tot ze goudbruin zijn. Serveer met de zelfgemaakte uienchutney.



# BIETENRISOTTO

MET GEROOSTERDE BIET IN BALSAMICO

Moeilijkheidsgraad

\*\*\*

Voor 2 hoofdgerechten of  
4 tussengerechten

Keuken: Italiaans

Bereidingstijd: 30 minuten + 3 uur wachttijd

## INGREDIËNTEN

- 600 ml groentebouillon (zie blz. 30)
- 800 g bieten
- 1 theel. goede gerijpte balsamico (8 jaar of ouder)

## RISOTTO

- ½ witte ui
- 1 knoflookteen
- 150 g risottorijst
- 100 ml goede witte wijn
- 25 g (plantaardige) boter

## SPECIALE TOOLS

Staafmixer

*Risotto is een eenvoudig, maar enorm veelzijdig gerecht op basis van rondkorrelrijst. De ronde korrel kan vier keer zijn eigen gewicht aan vocht opnemen en houdt door zijn vorm toch nog bite in de kern. Mits je het dus niet helemaal tot pap kookt, want daar hebben sommige mensen nog wel eens een handje van. Dat mag geen risotto meer heten, maar scharen we onder 'hartige rijstepap'.*

*Een goede risotto maken heb je zo onder de knie; het is bijvoorbeeld veel makkelijker dan een perfecte fried rice. Zolang je je maar aan twee regels houdt, komt alles goed: 1) neem de tijd en 2) gebruik goede ingrediënten. Maar goed, dat is niet echt iets nieuws in dit boek.*

- Maak eerst de groentebouillon van bladzijde 30. Breng nog niet op smaak met zout en peper, want dan heb je geen controle over het eindresultaat. Je hebt 600 ml nodig. Heb je te veel, dan kook je het nog even in, heb je te weinig, dan doe je er een plensje water bij.

- Verwarm de oven voor op 180 graden.

- Doe de 800 gram bieten met schil en al in de voorverwarmde oven en rooster ze 2,5 uur. Als ze klaar zijn, laat je ze afkoelen en pel je ze. Je hebt dan zo'n 300 gram over. Neem 200 gram voor de puree en bewaar de rest voor garnering.

- Voor de puree doe je 200 gram geroosterde biet met 100 ml bouillon in een maatbeker. Pureer dit mengsel helemaal glad met een staafmixer. Neem hier de tijd voor, want hoe gladder het is, hoe luxer het mondgevoel. En dat wil je.

- Passeer alles door een zeef om er zeker van te zijn dat er geen enkel klontje in zit. Ook dit mengsel breng je nog niet op smaak.

- Als alles klaarstaat, start je met de risotto. Snijd de witte ui in stukjes zo groot als de rijstkorrel en snijd de knoflook zo fijn als je kunt.

- Neem een mooie grote pan en bak de ui en de knoflook in een beetje olie op laag vuur. Laat het heel rustig

