

**nog meer
ovenshotels**

Leesexemplaar

nog meer

oven schotels



WIM BALLIEU

P E L C K M A N S

CONCHITA'S ALBONDIC
BALLS & GLOP



Basisrecepten 12

Herfst

Spinazieknoedels met champignons en spek	26
Lasagne van verse spinazie met amandelen	28
Porchetta van buikspek met herfstgroenten en pruimen	30
Hasselback	32
Parmigiano voor de zondag	34
5-schotel	36
Quiche met boerenkool en feta	38
Strata met boterhammen	40
Gelakte hammetjes met ovengebakken peren, noten en bramen	42
Vol-au-vent uit de oven met bladerdeegkorst	44
Pompoenpuree met knolselder, spekjes en kastanjes	46
Gratin van venkel	48
Zoete aardappel met chili van lam	50
Lasagne met pompoen-spinazie-ricotta	52

Winter

Lamsballetjes met butternut en gekonfijte citroen	56
Gratin met zalm en witlof	58
Blackwell met schorseneer en aardappelgratin	60
Ossobuco met rijst en wortel	62
Chicken pie op z'n Engels	64
Ovengebakken bloemkool en broccoli met kippenworstjes	66
In beslag gebakken worteltjes met Hasseltse speculoos	68
Konijn met pruimen	70
Wildballetjes uit de oven	72
Breakfast-ovenshotel van witte bonen en worst	74
Vegan fricandon van rode bonen met mosterdsaus	76
Appeltaart-lookalike met rodekool	78
Hachis van witlof	80
Hete bliksem met hartige granola	82
Wraps met pulled chicken en ovengebakken spruitjes	84

Lente

Mexicaanse ovenschotel	88
Het beste van twee werelden	90
Gratin van prei en gegrilde courgette met currypuree	92
Orloffgebraadje	94
Ovengebakken caesarsalade	96
Kippengehakt met courgette	98
Artisjokharten met lamsgehakt in witte saus	100
Polenta met knolselder, merguez en doperwtjes	102
Prei met smeùige munsterkaas	104
Kip met orzo en koolrabi	106
Knobbeltjesschotel met aardappelballetjes en juliennegroenten	108
Tartaarstoemp met zalm en broccoli	110
Makkelijke crumble van scampi	112
Gevulde spitskool met gehakt	114
Gevulde courgettes met geitenkaas	116
Escabeche van makreel	118

Zomer

Thomas' tomatentaart	124
Ovengebakken zalm met venkel en kappertjes	126
Traybake van kippendijen met cajun	128
Pladijsballetjes met knolselder en champignons	130
Traybake van kip en broccoli	132
Verrassende kip met maïs	134
Gehaktballen van bruine rijst in tomatensaus	136
Varkenshaasje en krielaardappelen met zilveruitjes en spekjes	140
Almôndegas met kersen, spitskoolpuree en amandel	142
Kippendijen met mirabellen	144
Gelakte aubergine met sesam en hoisin	146
Gemarmerde groentecake	148
Spirelli bolognese uit de oven	150
Snijbietgratin met gekonfijte schol, kappertjes en croutons	152
Gevulde aardappel met chorizo	154
Tarwetaart met radijsjes en heksenkaas	156



Voorwoord

Eerst & vooral een dikke merci dat dit boek voortaan deel uitmaakt van je boekenkast & hopelijk niet weg te krijgen is uit je keuken. Ik kan alleen maar hopen dat je dit boek personaliseert met melk-, ketchup- & eivlekken. Dat er eens een hoekje omhoogkrult omdat dit boek nét te dicht lag bij het afgieten van je aardappelen. Ik hoop met je mee dat er over tien jaar een aantal pagina's van het boek wat loskomen & vooral dat er recepten bijgeschreven worden, kaartjes met schrijfsels toegevoegd worden en/of aangevuld met een receptje uit je favoriete magazine.

Een warme oproep dus om dit boek te laten leven, om zelf voluit te genieten van het leven, om ovenschotels je keuken-, living- of terrastafel sfeer te laten geven, om samen te lachen, te praten, te ontdekken & misschien wel eens een traantje weg te pinken. Laat het toe dat je eens een restje van een ovenschotel in een diep bord met ketchup & enkel een eetlepel als gerei verorbert in je zetel of in je bed, bij een boek of een tv-reeks. Voor mij zou een leven zonder lekker eten, zonder de joie de vivre die ermee gepaard gaat, geen optie zijn. Daarom dat ik graag die 'goesting' in eten met je deel. Het gaat ook over 'goesting' in een wereld waar beter Belgisch eten zijn plaats opeist: van eetwinkel tot restaurant, van

school tot serviceflat. Dat we onze rijke eetcultuur van boer tot bord vol goesting & passie mogen beleven, mogen uitdragen & mogen doorgeven aan de volgende generaties.

Dit boek is het resultaat van die passie & goesting, maar ook kennis & creativiteit, en dan heb ik het vooral niet over mezelf. De bron van vele recepten ligt in het 'nest' waarin ik opgroeide:

De vakanties op de boerderij van mijn grootouders zorgen ervoor dat ik aan een gelukkige koe denk als ik een fles melk opentrek & niet aan de gruwel die je ziet in Netflix-reeksen uit het buitenland. Ik voel me schuldig als ik zin krijg in aardbei of framboos tijdens de winter omdat ik op de boerderij 'die vrucht' van het seizoen leerde kennen. Het receptenboekje van mijn metje Mariette hebben we vereeuwigd & met de 10 kleinkinderen afgedrukt, zodat elk van ons haar leidraad ter inspiratie in onze keuken kan gebruiken. Haar vlierbessensiroop is een recept dat ik vaak gebruik, maar ik heb ook een ander trekje van haar overgenomen: metje had bijvoorbeeld drie recepten voor biscuit: biscuit 'Marene', biscuit 'Georgette' & biscuit 'Yvonne'. Het is dus geen toeval dat 'Thomas' tomatentaart' de titel werd van een van de recepten in dit boek.

Mijn vader, moeder & zus, die vanuit hun slagerij & traiteurszaak me af & toe met de voeten op de grond houden, maar die ook grenzeloos meegaan in nieuwe ideeën. Laatst nog, toen we mijn vaders gehakt maakten met everzwijn & het pimpten met peperkoek & geraspte aardappel. *Re-inventing traditions* ‘gelijk ze zeggen’. Het is fijn om die roots – met het beste gehakt van Gent – te delen met de wereld. Ik ben wel wat voorzichtiger geworden met het ‘bestoefen’ van dat gehakt sinds er iemand uit Friesland over de vloer kwam in de slagerij in Gent. Ik had namelijk op de Nederlandse televisie gezegd dat het beste gehakt van de wereld te vinden is op de Ottergemsesteenweg...

Dat **het team van Balls & Glory** het beste team van de wereld is, da’s zeker. Laten we zeggen dat de ‘debatcultuur’ niet toelaat dat we er de kantjes vanaf zouden lopen: de ‘food first’-strategie staat centraal: al meer dan tien jaar wordt er hard gewerkt om het beste slow food in een fast-served omgeving te serveren. Dat er nu ook ovenshotels in de koeltoonbank liggen is mooi & dat geeft goesting in de toekomst die we samen tegemoetgaan.



Piet De Kersgieter & Debby de Mangelaere dragen als fotograaf & foodstyliste niet alleen bij aan de ‘smaak’

van onze restaurants. De kleur & appetijt die dit boek uitstraalt komt door hen. Het is een plezier om met hen te koken, & ik beken meteen dat ik sinds een aantal jaar pas de recepten voor een kookboek afwerk nadat we samen de foto’s gemaakt hebben, omdat er toch steeds ergens een ingrediënt of idee tussen sluipt. Meestal zit het meteen goed, die foto. Soms voelen we het niet & doen we het opnieuw. Want gevoel is alles!

Uitgeverij Pelckmans, met Lise en Jeroen, die weten hoe ze boeken moeten maken. Trui let op de taal en Karen heeft ervoor gezorgd dat je niet naast het boek kon kijken in je favoriete boekwinkel.

Lang leve beter Belgisch eten, lang leve het ovenshotelboek.

Smakelijk!
Wim

 @wimsdeli
 @wimballieu





Basisrecepten

Purees

Aardappelpuree

- 40 g boter, of melk, of olijfolie, of plantaardige boter, of zure room, of kruidenkaas, of parmezaan, of (gezonder)
- 1 dl groentebouillon
- 1 kg loskokende aardappelen
- 1 eidooier
- nootmuskaat
- zwarte peper
- zout

Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water. Giet ze af en laat het restje kookvocht verdampen op een zacht vuur.

Stamp de aardappelen tot puree. Doe er de boter en de dooier in. Roer tot je een smeùige puree krijgt en breng de bereiding op smaak met versgeraspte nootmuskaat, zwarte peper en wat zout.

Ik voeg zelden melk toe aan mijn puree, maar als dat in jouw traditie zit: doen!

De tijd van zware aardappelpuree is voorbij. Je kunt makkelijk de helft van de aardappel vervangen door groenten. Hardere groenten zoals wortelen, knolselder, pompoen, koolrabi... kook je mee vanaf het begin. Zachtere groenten zoals prei, courgette of grote stukken kool voeg je pas na de helft van de kooktijd toe. De echt zachte groenten hoef je maar een paar minuten mee te koken. Dan denk ik aan bladspinazie, doperwtjes of fijngesneden savooi. Smaakbommetjes zoals ajuin of champignons bak je beter afzonderlijk aan. Of bak de groenten in de oven! In dit boek staan flink veel recepten 😊.

Spinaziepuree

- 1 kg loskokende aardappelen
- 300 g verse spinazie
- 3 el zure room
- olijfolie
- peper & zout
- verse nootmuskaat

Schil de aardappelen, snijd ze in stukjes en kook ze gaar in gezouten water. Giet af. Stoof de spinazie aan in een klontje boter. Voeg vervolgens de aardappelen toe en stamp ze fijn. Meng nu de zure room onder de puree. Breng het geheel op smaak met peper, zout en versgeraspte nootmuskaat.

Fijne puree voor de zondag

- 1 kg bloemige aardappelen zoals bintje
- 130 g koude boter
- 2,5 dl volle room (min. 30% vet)
- 3 teentjes look
- 4 takjes peterselie
- 4 takjes basilicum
- 1 laurierblad
- nootmuskaat
- peper & zout

Schil de aardappelen en snijd ze in identieke kleine kubussen van zo'n 2 bij 2 cm. Doe de blokjes in een pot met koud water, voeg zout toe en zet het deksel erop. Laat de aardappelen 7 tot 8 minuten koken en giet af. Zet de aardappelen opnieuw op het vuur tot het restje kookvocht verdampt is.

Neem de pot van het vuur en laat de aardappelen een paar minuten rusten onder deksel. Giet intussen de room in een pannetje en voeg de gekneusde looktenen toe, samen met

de peterselie, basilicum (ook de stengels) en de laurier. Verwarm de room op een zacht vuur. Voeg een snuif nootmuskaat toe en breng de room tot tegen het kookpunt.

Pureer de warme aardappelen met behulp van een roerzeef. Heb je die niet, gebruik dan gerust een aardappelstamper, maar nooit een mixer. Zeef het roommengsel, giet het over de aardappelpuree en roer. Voeg in delen blokjes koude boter toe en meng ze door de puree. Kruid met wat (grof) zout en zwarte peper.

Pompoenpuree

- 25 g + 50 g boter (olijfolie of kokosvet kan ook, maar niets overtreft de smaak en textuur van een goed klontje lokale boter)
- 500 g vruchtvlees van een pompoen
- 2 dl water of kippenbouillon
- 2 rode ajuinen
- 1 teentje look
- 2 laurierblaadjes
- 3 takjes tijm
- peper & zout

Snipper de ajuin fijn en plet de look tot pulp.

Zet een stoofpot op een matig vuur en smelt er een flinke klont boter (25 g) in. Stoof de ajuin en de look op een matig vuur.

Schil de pompoen en verwijder ook alle zaadjes. Doe dat het best met een lepel. Snijd het vruchtvlees in stukken van 3 cm.

Voeg de stukjes pompoen toe in de stoofpot en giet er een scheut water of kippenbouillon bij. Voeg de laurier en de tijm toe en laat alles onder het deksel sudderen op een zacht vuur tot de stukken pompoen gaar zijn en goudbruin kleuren.

Mix de groenten met een klont boter, wat peper, een snuifje zout en wat versgeraspte nootmuskaat tot een fijne puree. Proef en voeg naar smaak extra peper en/of zout toe.

Sauzen en bouillons

De heilige witte sauzen

Bechamelsaus is een veelzijdige witte saus en de basis van heel wat comfortfoodgerechten. Je hebt maar een paar ingrediënten nodig: boter, volle melk, bloem, eieren (al worden die in onze Vlaamse keuken tegenwoordig amper nog gebruikt) en zout. Bechamel begint met een klassieke Franse witte roux: een paar eetlepels bloem en een paar eetlepels boter, samen gebakken in een zware pan tot zich een dikke pasta vormt. Daarna wordt de melk langzaam in het mengsel geklopt. De saus wordt dan gekookt tot ze een romige consistentie krijgt.

Wat is roux?

Roux is een combinatie van bloem en vet die wordt gebakken en gebruikt als basis om sauzen in te dikken en op smaak te brengen. De methode voor het maken van roux maakt

gebruik van een deel olie of vet op een deel (of ietsje meer) bloem, constant op het vuur geklopt totdat het een optimale tint bereikt, variërend van wit tot donkerbruin. De afgewerkte basis kan worden gebruikt om sauzen, jus en soepen in te dikken. Roux wordt gebruikt in drie van de vijf 'moedersauzen' van de klassieke Franse keuken: Espagnolesaus, bechamelsaus en veloutésaus. (De andere twee zijn hollandaisesaus en tomatensaus, mocht je je het afvragen.)

Er zijn vier soorten roux en elke soort is het resultaat van een andere kooktijd. Lichtere roux wordt kort gekookt en donkerbruine roux het langst. Voor mij is er maar één soort roux die telt, en dat is de blonde roux. Die heeft een nootachtigere smaak dan witte roux en is geschikt voor sauzen en soepen.

Bechamel, klassiek (witte saus)

- 30 g boter
- 40 g bloem
- 7 dl halfvolle melk
- sap van ½ citroen
- peper & zout
- nootmuskaat

Smelt de boter in een middelgrote steelpan, voeg de bloem toe en laat het mengsel zanderig worden van textuur. Laat even meebakken tot het naar koekjes begint te ruiken. Schenk de koude melk bij de geurige roux. Blijf geduldig

roeren met een garde tot de saus pruttelt en bindt tot een gladde bechamelsaus. Neem de saus van het vuur en roer er een scheutje citroensap door. Breng op smaak met peper van de molen, zout en versgeraspte nootmuskaat.

Mornaysaus

Mornaysaus is dé smaakmaker van al je ovenschotels. Het is een kaassaus die op dezelfde manier wordt gemaakt als een klassieke bechamelsaus, maar dan met geraspte kaas. Roer gruyèrekaas, emmentaler, Oud Brugge of een andere smeltkaas op een laag vuur door de bechamelsaus en klaar.

Witte saus op basis van ‘gekneede boter’

- 40 g boter
- 40 g bloem
- 7 dl halfvolle melk
- sap van ½ citroen
- peper & zout
- nootmuskaat

Neem boter op kamertemperatuur en kneed er met je vingers de bloem door. Zet opzij of even in de koelkast. Breng de melk aan de kook en kruimel het boter-bloemmengsel erin terwijl je blijft roeren. Laat een paar minuten doorkoken terwijl je blijft roeren. Breng op smaak met peper, zout, nootmuskaat en wat citroensap.

Een beurre manié is dus simpeler: je mengt boter met bloem tot een egaal geheel. Dit wordt vaak gebruikt in restaurants.

Wat is het verschil tussen een roux en beurre manié?

Een roux vormt vaak de basis van een saus: je begint met de (warme) roux en voegt daarna geleidelijk aan de rest van de (koude) ingrediënten zoals melk of bouillon toe om een dikke saus te maken. Een beurre manié gebruik je als toevoeging aan een saus, om die een lichte binding te geven. De verhoudingen boter tot bloem of vetstof zijn ietsje anders: bij beurre manié gebruik je gelijke delen boter en bloem, bij roux wat meer bloem, in de verhouding 5:6.

Waarom is het ideaal?

Beurre manié is perfect om een saus of soep een iets dikkere textuur te geven. Doordat de bloem wordt omhuld met een laagje boter en de boter smelt zodra je die aan een warme saus toevoegt, wordt de bloem heel mooi verdeeld over de saus. Daardoor krijg je geen klonters. Beurre manié geeft dus een wat lichtere binding dan roux en dat is vaak ideaal voor soep en saus. Het wordt in restaurants ook vaak als laatste stap toegevoegd aan een saus om die gladder en glanzender te maken.

Hoe bewaar je beurre manié?

Supertip: als je beurre manié hard laat worden en in blokjes invriest, heb je ze altijd bij de hand als redmiddel om soepen en sauzen te laten indikken. Bij ons in de keuken draaien we ze door de gehaktmolen, zo hebben we steeds handige korreltjes bij de hand. Beurre manié blijft in de koelkast een paar dagen goed.

Gezonde(re) witte saus op basis van bloemkool

- 1 bloemkool
- 120 ml rijstdrink
- handvol gemalen kaas (gruyère, emmentaler...)
- nootmuskaat
- peper & zout

Haal de bloemkool uiteen in roosjes en kook ze goed gaar in gezouten water. Doe de bloemkool in de blender en voeg de rijstdrink

en een scheutje olijfolie toe. Mix fijn. Kruid bij met peper, zout en nootmuskaat. Voeg nog een handvol gemalen kaas toe en roer.

Met dank aan

Sandra Bekkari

die dit recept in ijltijde de Vlaamse keukens binnenbracht

Mayonaise

- **2 grote eieren**
op kamertemperatuur
- **2 tl versgeperst citroensap**
of azijn

Belangrijk: de eieren moeten vers en op kamertemperatuur zijn, anders zal de mayonaise niet dik worden.

Breek de eieren open en scheid het eigeel van het eiwit. Doe het eigeel in de kom, het eiwit heb je niet nodig en kun je eventueel voor een ander recept gebruiken. Giet het citroensap of de azijn in de kom en meng goed met de eieren. Het eigeel zorgt ervoor dat de ingrediënten goed binden.

- **250 ml plantaardige olie**, liefst arachideolie, zonnebloemolie of maïsolie

Giet de olie traag in de kom terwijl je goed roert. Het is belangrijk dat alle olie goed opgenomen is voor je meer olie toevoegt. Doe dit tot je de gewenste dikte hebt. De olie traag toevoegen en goed mengen is het belangrijkste deel van mayonaise maken.

Voeg ten slotte zout en eventueel wat mosterd toe om de mayonaise af te werken.

- **1 el mosterd**, optioneel en naar smaak
- **zout**

Honing-mosterdsaus

- **3 dl mayonaise**
- **3 el honing**
- **3 el graanmosterd**
- **sap van 1 limoen**

Barbecuesaus

- **1 rode ajuin**
- **1 stengel gember**
- **1 teentje look**
- **150 g ketchup**
(zie basisrecept p. 17)
- **50 g rodewijnazijn**
- **60 g bruine suiker**
- **2 el honing**
- **1 el worcestershiresaus**
of kokos-aminos
- **1 el citroensap**
- **peper**
- **grof zout**
- **¼ tl tabasco** (optioneel)

Snijd de rode ajuin, de gember en de look fijn. Meng met de rest van de ingrediënten in een middelgrote pan op een middelhoog vuur. Laat het tot een bubbel komen en zet het vuur dan laag. Laat ongeveer 10 minuten sudderen tot de saus ingedikt is. Serveer direct of laat iets afkoelen en bewaar maximaal een week in een luchtdichte verpakking in de koelkast.