

Kookpret uit Moestuinbed

van zaad tot tafel, koken met eigen oogst

Kookpret uit Moestuinbed

van zaad tot tafel, koken met eigen oogst

Colofon

Dit boek is een uitgave van Natascha le Clercq

Recepten en teksten: Natascha le Clercq

Fotografie: Natascha le Clercq

Vormgeving: Sander Hoogendoorn

Eerste druk, 2025 © Natascha le Clercq

ISBN: 9789465319728

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord.	5
Voorgerechten	
Carpaccio van rode biet.	8
Hartige courgettekoekjes.	9
Courgetterolletjes met gamba's	10
Gele dahl met spinazie en garnalen	12
Koude bloemkoolsalade met tonijn	14
Ovenschotel met zalm, groenten en geraspte kaas	15
Soepen	
Courgettesoep	18
Erwtensoepp	19
Groentesoep met ballen.	20
Oosterse pompoensoep.	21
Paprikasoep.	22
Paprika vissoep.	23
Pho ga	24
Soto ayam	26
Tomatensoep.	28
Vegetarische chilsiep	30
Hoofdgerechten	
Hartige taart van snijbieten en zalm.	33
Andijviestamppot met een gehaktbal en jus	34
Bloemkool-gehaktschotel	36
Orak arik	37
Courgettelasagne	38
Curry van pompoen, kikkererwten en garnalen.	40
Frites van zoete aardappel, pompoen en wortel met haricots verts en biefstuk.	42
Gado gado.	44
Thaise groene curry met kip	46
Konijnenboutstoofschotel met pastinaakfrietjes en tomaten uit de oven.	48
Nasi van Tassie	50
Ovenschotel met wortels, sperziebonen en rosevalaardappels.	52
Sambal-gorengboontjes.	53
Paksoi met tahoe in oestersaus en gemarineerde kippendijfilet	54
Pastinaakpuree met kabeljauw	56
Rendang met kokosboontjes.	58
Gestoomde zalm met oosterse roerbakgroenten	60
Zeewolf filet uit de oven met rosevalaardappels en venkelsalade	62
Surinaamse kerriegarnalen, kousenband en gele dahl	64
Spaghetti met vegetarische pastasaus.	66
Bijgerechten en snacks	
Gebakken bloemkool	68
Maïskoekjes	69
Gefrituurde tempehballetjes	70
Spruitjes met appel en Mexicaanse kruiden.	71
Paarse boerenkoolchips.	71

INHOUDSOPGAVE

Indische pasteitjes met runder of vega gehakt	72
Tempeh met stroperige saus	74
Sambal goreng udang peteh	75
Salades	
Lalab van taugé	78
Tomaten-mozzarella-basilicumсалade.	78
Salade met oost-Indische kers	79
Frisse salade van veldsla, kiemgroenten, zaden en verse kruiden	80
Nagerechten	
Aardbeienijs met crumble	82
Bramenijsjes	83
Makkelijke appeltaart	84
Courgette-limoen-pistachetaart	85
Wortel-walnotentaart	86
Sambals	
Sambal badjak	90
Sambal van Adjuma pepers of Madame Jeanette	91
Sambal oelek	92
Sambal peteh	93
Sambal rawit-tomaat	94
Sambal Tassie	95
Tomatensambal	96
Smeersels en meer	
Chutney van gele tomaten, appel en blanke rozijnen	98
Kruidenboter van oost-Indische kers	99
Magnolia-azijn	100
Magnoliasiroop	101
Bleekselderijzout	102
Kruidenolie	103
Ovengedroogde tomaten	104
Tomaten-aardbeienrelish	105
Tuinbonenpesto	106
Zoetzuur van bloemkool en wortels	107
Zoetzure wortel, radijs en rettich	108
IJsthee van dennennaalden en verse kruiden	109
Overigen	
Glazen (weck)potten steriliseren	110
Knoflook poten en vlechten	111
Zaden oogsten volgens de gistmethode	112
Kiemgroenten kweken in een kiemschaal	113
Taugé manier 1	114
Taugé manier 2	115
Taugé manier 3	116
Register	117

VOORWOORD

Het idee voor dit kookboek is ontstaan in de eerste lockdown in maart 2020 in Nederland. Ik moest mijn massagepraktijk sluiten en had daardoor veel tijd om in mijn moestuin door te brengen. Gelukkig was het een prachtig voorjaar en de gewassen groeiden als kool!

Omdat fotografie een hobby van mij is, begon ik daar ook weer tijd aan te besteden. Ik deelde foto's van de moestuin en de gerechten die ik ermee maakte, samen met de recepten op social media. Daar kreeg ik zulke leuke reacties op en veel mensen zeiden dat ik iets met de foto's en recepten zou moeten doen.

Toen ik voor de tweede keer gedwongen mijn praktijk moest sluiten, was het winter en vaak regenachtig en guur weer en niet aantrekkelijk om veel buiten te zijn. Maar in die 3 maanden lockdown heb ik mij niet verveeld en besloot om een begin te maken aan mijn kookboek.

Ik weet nog goed dat ik met mijn laptopje op schoot druk bezig was met het boek, toen Rutte in de persconferentie zei dat contactberoepen vanaf 3 maart 2021 weer open mochten. Ik had dat totaal niet verwacht. Ik herinner me dat ik blij was, maar tegelijkertijd ook baalde omdat ik helemaal in het proces zat.

Het maken van het kookboek stond een tijdlang op een laag pitje omdat ik het erg druk had met mijn praktijk. Toen ik half december 2021 voor de derde keer verplicht moest sluiten, nam ik mij voor het kookboek af te maken.

Helaas werd mijn vader in maart 2022 ziek en overleed 2 maanden later op 5 mei. Een groot verlies voor mij, mijn familie en zijn vrienden. Het verdriet van het verlies van mijn vader met wie ik mijn passie voor koken, reizen en fotografie deelde en van wie ik zoveel heb geleerd, zorgde ervoor dat ik niet meer de zin of energie had om dit kookboek af te maken. Maar ik heb ook van hem geleerd dat als je ergens aan begint, je het ook moet afmaken en als het moeilijk is, proberen door te zetten. Hij vond het prachtig dat ik met een kookboek bezig was en kon niet wachten

om een gedrukt exemplaar te krijgen. Met dat in mijn achterhoofd, en de aanmoediging van mijn vrienden, ben ik nu, eind 2023, bezig om de laatste hand te leggen aan dit kookboek.

Het is niet altijd even makkelijk geweest, maar wel heel erg leerzaam en leuk. Met veel plezier heb ik eraan gewerkt. Het zou me echter niet zijn gelukt zonder de hulp van de volgende personen:

Maaïke Roos, zonder wie ik nooit een moestuin zou hebben gehad. Bedankt voor je hulp bij het krijgen van de moestuin, je enthousiasme over mijn recepten, het samen organiseren van onze oogstfeesten, voor je luisterend oor als dat nodig is en vooral vooral voor alle lol die we altijd samen hebben.

Sander Hoogendoorn, die de vormgeving van dit boek heeft verzorgd. Bedankt lieverd, voor je geduld als de keuken weer eens was ontploft, voor je hulp in de moestuin wanneer ik dat nodig had, voor het proeven van mijn testgerechten en voor de prachtige vormgeving van dit kookboek.

Een ieder die mij heeft geënthousiasmeerd om iets met de foto's, recepten en gerechten te doen. Zonder die aansporing was ik waarschijnlijk nooit op het idee gekomen om dit boek te maken.

En uiteraard mijn vader, Robert Jerry le-Clercq.

Lieve pa, ik draag dit boek met alle liefde aan jou op. Ik had nooit gedacht dat jij dit niet meer zou meemaken, maar ik heb het doorgezet zoals jij mij hebt geleerd. Bedankt voor alles!

Ik hoop dat jullie genieten van de recepten uit dit boek!

Liefs,
Natascha



Voorgerechten

Een voorgerecht brengt je gasten alvast in de stemming voor wat er nog meer op het menu staat. De smaakpapillen worden gestimuleerd en de opmaak en geur prikkelt de zintuigen. Een heerlijk, visueel mooi uitziend voorgerecht kan ervoor zorgen dat je nog meer geniet van het hoofdgerecht. Het hoeft niet ingewikkeld te zijn en het is leuk om met verschillende smaken, ingrediënten en opmaak te experimenteren. Het geeft net dat beetje extra aan je menu.

In een restaurant bestel ik liever een voorgerecht dan een nagerecht want meestal zijn twee gangen genoeg om een voldaan gevoel te hebben. Bovendien ben ik meer een liefhebber van hartig dan van zoet. Omdat ik zo van soep hou, is dat wat ik meestal bestel.

In dit kookboek heb ik een apart hoofdstuk gewijd aan soepen, dus vind je in dit hoofdstuk een aantal andere heerlijke voorgerechten.

Ze zijn niet moeilijk te bereiden alhoewel een aantal van de voorgerechten wel wat snijwerk vereisen. Laat je daar echter niet door weerhouden ze te bereiden want ze zijn verrassend smaakvol en zien er ook nog eens prachtig uit. Hiermee zal jij degenen voor wie je kookt zeker aangenaam verrassen!



CARPACCIO VAN RODE BIET

Ik hou van rode bieten. Je kunt er van alles mee doen en dus ontbreken ze niet in mijn moestuin. Dit feestelijke voorgerecht zou zeker niet misstaan op de tafel tijdens de feestdagen. Het is makkelijk en snel te maken en vegetarisch, heerlijk en supergezond!

Bereidingstijd:

- voorbereiding 10 minuten
- kooktijd 5 tot 30 minuten

Ingrediënten (4 personen):

- 4 rode bieten, rauw of voorgedaard
- 20 gram rucola
- grof geraspte Parmezaanse kaas
- 40 gram pijnboompitjes
- 1 el azijn (ik heb mijn eigengemaakte magnolia-azijn gebruikt, maar je kunt ook witte- of rodwijnazijn gebruiken)
- 3 el extra vierge (truffel)olijfolie
- 1 tl honing
- 1 tl mosterd

Bereiden:

Als je rauwe bieten gebruikt, kook ze dan in 30 tot 45 minuten in de schil gaar. De kooktijd is afhankelijk van hoe groot ze zijn. Laat afkoelen en schil ze daarna.

Rooster de pijnboompitjes 5 minuten in een koekenpan zonder olie tot ze goudbruin zijn.

Maak een dressing van de azijn, olijfolie, honing en mosterd.

Schaaf met een mandoline of snij met een mes flinterdunne plakjes van de bieten.

Maak de borden op: Leg eerst dakpansgewijs de plakjes rode biet erop. Leg er een handje rucolasla overheen. Strooi wat pijnboompitjes erover. Druppel royaal dressing erover. Strooi er wat Parmezaanse kaas overheen.

Tip

Rucolasla is heel makkelijk te verbouwen, ook als je geen tuin hebt. Je kunt de zaadjes in een (moestuin)bak zaaien op het balkon of in een brede ondiepe schaal of pot in huis. Binnen 2 tot 4 weken kun je al oogsten!



HARTIGE COURGETTEKOEKJES

Geïnspireerd op een Turks recept met courgette en kruiden uit de moestuin. Lekker met een tomaten-basilicumsalade.

Bereidingstijd:

- voorbereiding 15 minuten
- kooktijd 10 minuten



Ingrediënten (4 personen):

- 1 kopje rijst
- 1 geraspte courgette
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 3 el bloem
- 5 eieren
- handvol verschillende verse kruiden, zoals tijm, bieslook, peterselie en basilicum
- 1 tl zeezout
- 1 tl zwarte peper uit de molen
- halve tl nootmuskaat
- zonnebloemolie

Bereiden:

Bereid de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.

Rasp de courgette.

Pel en snipper de ui.

Snij de knoflook fijn.

Zeef de bloem zodat er geen klontjes in zitten.

Klop de eieren los.

Meng alles in een grote kom.

Verhit een ruime hoeveelheid olie in een koekenpan op een matig vuur.

Doe er, afhankelijk van hoe groot de koekenpan is, steeds 3 of 4 flinke eetlepels courgettebeslag in. Doe niet te veel beslag ineens, want dan koelt de olie te veel af. Zorg dat de koekjes los van elkaar blijven tijdens het bakken. Bak ze goudbruin in circa 5 minuten. Keer halverwege een keer om.

Serveer op een bord met bijvoorbeeld een beetje tomaten-basilicumsalade (zie hoofdstuk Salades).

Tip

Verse kruiden kun je prima in je eigen tuin of in een pot op je balkon verbouwen. En heb je verse kruiden over, droog ze dan door ze samen te binden en ondersteboven op te hangen op een droge plek. Zo heb je altijd kruiden in huis en hoeft je niks weg te gooien.



COURGETTEROLLETJES MET GROTE GAMBA'S OF TIJGERGARNALEN EN KRUIDENOLIE



Mijn courgetteplanten geven altijd veel courgettes. Je kunt ze verwerken in de rolletjes van dit heerlijke voorgerecht. Ze zien er mooi en feestelijk uit en zijn snel klaar. De verse kruidenolie geeft de courgettes net dat beetje extra smaak die ze nodig hebben.

Bereidingstijd:

- voorbereiding kruidenolie 10 minuten
- voorbereiding rolletjes 10 minuten
- kooktijd 12 minuten

Ingrediënten (4 personen):

- 1 courgette
- 12 rauwe grote gamba's of tijgergarnalen
- 1 witte ui
- 1 tl zwartepeperkorrels
- 5 takjes verse tijm
- 5 takjes verse oregano
- 2 tenen knoflook
- 1 citroen
- zwarte peper uit de molen
- zeezout
- extra vierge olijfolie
- houten cocktailprikkers

Bereiden kruidenolie:

Maak eerst de kruidenolie, het liefst een paar dagen of een week van te voren, maar in ieder geval een paar uur van te voren. Dan trekken de smaken optimaal in de olie.

Verwarm een laagje olie op laag vuur.

Plet 1 van de knoflooktenen en bak 2 minuten in de olie. Haal de knoflook eruit en gooi weg. Laat de olie afkoelen.

Rooster de peperkorrels 2 minuten in een koekenpan zonder olie.

Boen de citroen schoon en snij een kwart van de schil in 3 of 4 reepjes. Let op dat er geen vruchtvlees meer aan zit.

Spoel de kruiden af onder de kraan. Zwier en dep ze goed droog. Kneus de verse kruiden zodat de aroma's en smaken goed vrijkomen.

Snij het overgebleven teentje knoflook in dunne plakjes.

Doe de peperkorrels, oregano, tijm, knoflookplakjes en citroenschil in een gesteriliseerd glazen potje of flesje. Schenk daarbij de afgekoelde olijfolie waar je de knoflook in hebt gebakken. Vul zo nodig aan met de rest van de olijfolie totdat alles onder staat. Zet in de koelkast of een koele donkere plek en laat minimaal een paar uur maar liefst 3 tot 7 dagen trekken.





Bereiden rolletjes:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Maak de courgette schoon, dep droog en snij de uiteinden eraf. Snij de courgette in de lengte doormidden en schaaf met een kaasschaaf of mandoline dunne plakken.

Smeer beide kanten van de courgetteplakken rijkelijk in met de kruidenolie, bijvoorbeeld met een kwastje, en laat even marineren.

Pel de gamba's of tijgergarnalen. Dep ze droog. Verwijder het darmkanaal, dat onder de "ruggengraat" loopt: steek een houten tandenstoker dwars door de garnaal vlak onder het darmkanaal. Trek de tandenstoker omhoog. Het darmkanaal zou makkelijk moeten loskomen. Strooi er een beetje zout en peper over.

Rol de gamba's of tijgergarnalen in de plakken courgette en zet vast met een cocktailprikker. Leg ze in een ovenschaal en bak circa 12 minuten in de oven (200 graden).

Serveer drie rolletjes per persoon op een mooi bordje en bedruppel ze met wat extra kruidenolie.

Tip

Je kunt dit ook prima als hoofdgerecht eten. Maak dan 4 of meer rolletjes per persoon en serveer met pasta of pastinaakpuree.

Tip

Verse kruiden kun je prima in je eigen tuin of in een pot op je balkon verbouwen. En heb je verse kruiden over, droog ze dan door ze samen te binden en ondersteboven op te hangen op een droge plek. Zo heb je altijd kruiden in huis en hoef je niks weg te gooien.



GELE DAHL MET SPINAZIE EN GAMBA'S

Een van de eerste groenten die ik in het voorjaar in mijn moestuin zaai is spinazie. Ik vind het heerlijk in bijvoorbeeld hartige taarten en het past ook uitstekend bij dit op de Indiase keuken geïnspireerde gerecht.

Bereidingstijd:

- voorbereiding 10 minuten
- kooktijd 30 minuten

Ingrediënten (4 personen):

- 200 gram gele dahl
- 1 witte ui
- 1 tl djinten (gemalen komijn)
- 1 tl garam massala
- 1 tl koenjit (gemalen kurkuma)
- 3 tenen knoflook
- 1/4 Madame Jeanette of adjumapeper
- zwarte peper uit de molen
- zeezout
- 750 ml water
- zonnebloemolie
- 12 rauwe gamba's



Bereiden:

Pel de gamba's. Was en dep droog. Verwijder het darmkanaal, dat onder de "ruggengraat" loopt: steek een houten tandenstoker dwars door de garnaal vlak onder het darmkanaal. Trek de tandenstoker omhoog. Het darmkanaal zou makkelijk moeten loskomen. Bestrooi met zout en peper.

Snijd de ui in halve ringen. Verhit een ruime hoeveelheid zonnebloemolie in een pan op een middelhoog vuur en voeg de ui toe. Fruit de ui ongeveer 3 minuten.

Snij 2 teentjes knoflook en een kwart Madame Jeanette fijn. Als je van pittig houdt, laat je de peperzaadjes erin, anders verwijder je ze eerst.

Voeg de djinten, masala, knoflook, kurkuma en de Madame Jeanette toe aan de ui en fruit dit samen nog ongeveer 3 minuten.

Spoel ondertussen de dahl goed af onder koud water. Voeg de dahl toe aan het uienmengsel en roer kort door. Voeg het water toe en breng het geheel aan de kook. Laat dit vervolgens 3 minuten doorkoken. Zet daarna op laag vuur tot de dahl uit elkaar valt en de pap de gewenste dikte heeft.