

# Recepten Pasen

Zadencrackers  
Eggs benedict  
Tiffin  
Vrolijke voorjaarssalade  
Flammkuchen  
Doperwtencappuccino  
Duivekater  
Hibiscusmocktail

biologische foodcoop

Odin

## Lente op je bord

Chefs Lisa, Mirjam en Janneke hebben voor de paasdagen heerlijke voorjaarsgerechten bereid: van een verslavend lekkere Engelse tiffin tot een vrolijke voorjaarssalade en een chique (maar supersimpel te maken) doperwtencappuccino. We zijn trots op het eindresultaat en hopen dat het bij jullie net zo goed in de smaak valt, letterlijk en figuurlijk. Lekker met Pasen en alle andere lentedagen!

Lisa, Mirjam, Janneke en Claartje



### Colofon

Odin is de grootste biologische foodcoop van Nederland en bestaat sinds 1983. Consumenten kunnen lid worden van de coöperatie en hebben inspraak via de ledenraad. Odin heeft een groothandel en een bezorgdienst. Onze producten worden door winkels en horeca in Nederland en België verkocht. Ook hebben we eigen winkels, een imkerij en een boerderij voor zaadteelt & plantenveredeling. Alles 100% biologisch en het liefst biodynamisch.

Redactie: Marina de Smit (hoofdred.), Janneke Meijer, Mirjam Westerveld, Lisa Fletcher en Claartje Salzmänn (eindred.).

Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga) en Yldau ter Beek.

Recepten: Lisa, Mirjam en Janneke: p. 2 – 13. Janneke: p. 14 – 15. Claartje: p. 16.

Foto's & illustraties: Cobie den Hollander: p. 2 – 13. Janneke: p. 14 – 15. Getty Images: p. 16.

Uitgever: Odin. Oplage: 20.000. Voor meer info: [Odin.nl](http://Odin.nl), telefoon 0345-575154, e-mail: [info@odin.nl](mailto:info@odin.nl).

Deze uitgave is tot stand gekomen zonder advertentiegelden. Het productieproces is gericht op minimale papierverspilling. Ons papier is altijd FSC-gecertificeerd en we vermijden het gebruik van plastics en inpakmateriaal bij het inpakken en verzenden zoveel mogelijk. Alle recepten kun je vinden op [Odin.nl](http://Odin.nl).

## Zadencrackers

Porties: 12 crackers  
Voorbereiden: 15 minuten  
Bereiden: 30 minuten  
Totaal: 45 minuten

### Ingrediënten voor de crackers

50 g pompoenzaden  
50 g zonnebloemzaden  
50 g lijnzaad  
25 g sesamzaad  
25 g chiazaad  
1 tl venkelzaad  
1 tl zout  
150 ml water

### Voor de topping

2 avocado's  
sap van 1 citroen  
1 tl zout  
kiemen naar keuze

### Bereiding

1. Maal alle zaden grof in de keukenmachine of vijzel.
2. Doe ze in een grote kom en voeg het water en zout toe. Meng goed door elkaar en laat 5 minuten rusten.
3. Verwarm de oven voor op 160 °C. Druk het mengsel tussen 2 vellen bakpapier op een bakplaat tot een rechthoek van 2 mm dikte. Haal het bovenste vel papier eraf en snij in 12 crackers.
4. Bak de crackers zo'n 25 tot 30 minuten in de oven, keer ze halverwege om.
5. Ontpit ondertussen de avocado's en schep het vruchtvlees in een kom. Prak grof met een vork en breng op smaak met citroensap, zout en peper.
6. Schep het avocadomengsel op de afgekoelde crackers en leg de kiemen erop.

**Tip:** deze crackers zijn niet alleen gluten- en zuivelvrij, maar ook vegan en laag in koolhydraten. Voor hartig én zoet beleg.



## Eggs benedict

Porties:	4 porties
Vorbereiden:	15 minuten
Bereiden:	20 minuten
Totaal:	35 minuten

### Ingrediënten

4 dikke sneetjes zuurdesembrood  
8 eieren  
8 plakken achterham  
8 groene asperges  
1 el natuurazijn  
olijfolie  
zout en peper naar smaak

### Voor de hollandaisesaus

125 g roomboter  
3 eierdooiers  
sap van 1/2 citroen

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Snij ongeveer 2 cm af van de onderkant van de asperges. Snij de asperges in de lengte en leg op een bakplaat. Besprenkel met olijfolie, zout en peper en zet 5 minuten in de oven.
2. Rooster het brood lichtjes in een grillpan of samen met de asperges in de oven.
3. Maak de hollandaisesaus: smelt de boter in een steelpan. Doe de eierdooiers, citroensap, een flinke snuf zout en 1 tl water in een hoge beker. Zet de staafmixer er op volle kracht in en giet de hete boter er vervolgens langzaam bij met de staafmixer aan. De saus wordt zo mooi dik en glad.
4. Voeg een eetlepel natuurazijn toe aan een grote steelpan met zacht kokend water. Maak met een lepel een draaiende beweging in het water tot je een draaikolk hebt en breek het ei in het midden van de draaikolk. Je kunt 4 eieren één voor één erin doen. Schep de eieren er na 3 minuten uit met een schuimspaan. Laat uitlekken op keukenpapier of een schone theedoek.
5. Leg een snee geroosterd brood op een bord, beleg met 2 plakjes achterham en leg er 4 stuks van de halve asperges op.
6. Leg er 2 gepocheerde eieren op en schep de hollandaisesaus over de eieren.

### Achterham

Tijd, aandacht, vakmanschap en pure ingrediënten, dat maakt het vlees van Naturverbund eerlijk vlees.



## Tiffin

Porties:	8 porties
Vorbereiding:	15 minuten
Bereiding:	4 uur
Totaal:	4 uur en 15 minuten

### Ingrediënten

50 g ongezouten roomboter  
 70 g stroop (alle soorten kun je gebruiken, zoals dadelstroop)  
 200 g pure of melkchocolade  
 150 g gehakt gedroogd fruit (rozijnen, vijgen, pruimen)  
 50 g grofgehakte noten (walnoten, pecannoten, hazelnoten)  
 200 g gebroken volkoren digestive koekjes

### Bereiding

1. Bekleed de bodem en zijkanten van een cakevorm (ø 20 cm) met bakpapier.
2. Smelt de chocolade, roomboter en stroop in een pannetje op laag vuur. Haal van het vuur af, roer tot een gladde massa en laat 5 minuten afkoelen.
3. Meng de gebroken koekjes, fruit en noten in een grote mengkom. Giet het gesmolten chocolademengsel eroverheen en meng goed door elkaar.
4. Schep het mengsel in de cakevorm, druk aan en verdeel met de achterkant van een lepel.
5. Laat de tiffin 4 uur opstijven in de koelkast. Haal uit de vorm en snij in 8 porties.

**Tip:** heb je na Pasen nog paaseitjes over? Gebruik ze in dit recept in plaats van de chocolade! En heb je kleine kinderen? Gebruik dan melkchocolade.



### Pure chocolade

Bij het Franse bedrijf Kaoka maken ze al sinds 1993 (h)eerlijke biologische chocolade. Deze donkere chocolade bestaat uit 70% cacao.



## Vrolijke voorjaarsalade

Porties: 4 porties  
 Voorbereiden: 30 minuten  
 Bereiden: 15 minuten  
 Totaal: 45 minuten

### Ingrediënten

200 g bimi  
 8 groene asperges  
 500 g krielaardappelen  
 1 komkommer  
 1 rode ui  
 1 bos radijsjes  
 2 bosjes raapstelen  
 125 g gerookte forelfilet  
 1 bosje dille  
 1 bosje bieslook  
 sap van 2 citroenen  
 3 tl mierikswortelsaus  
 50 ml wittewijnazijn  
 1 tl suiker  
 150 ml olijfolie

### Bereiding

1. Maak de dressing: doe de dille, bieslook, mierikswortel, citroensap en 150 ml olijfolie in een beker en pureer met de staafmixer. Breng op smaak met zout en peper.
2. Snij de rode uien in dunne ringetjes en leg in een kommetje. Schenk de wittewijnazijn erover en voeg de suiker en 50 ml water toe. Laat even intrekken.
3. Snij de aardappels in partjes en kook in 15 minuten gaar. Giet af.
4. Snij het kontje van de radijsjes af en snij ze in partjes. Was de raapstelen en snij het onderste stukje eraf. Maak met een dunschiller dunne, lange linten van de komkommer. Scheur de forelfilet in bitesize stukjes.
5. Snij het onderste stukje van de bimi. Snij de onderste 2 cm van de asperges af en snij de asperges in schuine stukken van ongeveer 4 cm lang. Leg de bimi en asperges op een bakplaat, besprenkel met olijfolie, zout en peper en rooster ze 5 à 6 minuten in een hete oven (200 °C) of grill in een grillpan.
6. Bouw de salade op een grote schaal op. Leg de raapstelen op de bodem, daarna de aardappelen, de verschillende groenten, de forel en giet er als laatste de dressing over. Garneer met opgerolde komkommerlinten en de gepekeld rode-uienringen.



### Mousserende wijn

Deze vegan bubbel komt van het Spaanse landgoed Dominio de Punctum. Een perfecte wijn om iets te vieren.

### Amandelschaafsel

Maak je taart, salade of flammkuchen af met (geroosterd) amandelschaafsel, gemaakt van Spaanse amandelen.



## Flammkuchen met wortel en amandelen

Porties: 4 porties  
 Voorbereiden: 30 minuten  
 Bereiden: 30 minuten  
 Totaal: 1 uur

### Ingrediënten voor de flammkuchen

4 kant-en-klare flammkuchen  
 1 bos bospeentjes  
 1 bos lente-uitjes  
 125 g crème fraîche  
 25 g amandelschaafsel

### Voor de loofpesto

het loof van de bospeentjes  
 2 knoflooktenen  
 sap van 1/2 citroen  
 75 g amandelschaafsel  
 75 g geraspte Parmezaanse kaas  
 zout en peper

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Maak de loofpesto: doe alle ingrediënten in een beker en pureer met de staafmixer. Breng op smaak met zout en peper.
3. Snij met een dunschiller lange, dunne linten van de bospennen. Snij de lente-uitjes in schuine stukjes.
4. Leg de flammkuchen op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk ze met een laagje crème fraîche, maar houd rondom 1 cm van de flammkuchen vrij.
5. Bedek de flammkuchen met de wortellintjes, lente-uitjes, amandelschaafsel, zout en peper en bak 15 à 20 minuten in de oven.
6. Leg 1 flammkuchen per persoon op een bord en lepel 4 à 5 theelepels van de loofpesto willekeurig over de flammkuchen.

**Tip:** deze loofpesto maak je ook gemakkelijk met bijvoorbeeld radijsloof. Houd je het liever vegan? Vervang de crème fraîche door de plantaardige variant en de kaas door edelgistvlokken.

## Doperwtjescappuccino

Porties: 4 porties  
 Voorbereiden: 10 minuten  
 Bereiden: 10 minuten  
 Totaal: 20 minuten

### Ingrediënten

2 sjalotten, gesnipperd  
 450 g verse of diepvriesdoperwtjes  
 8 el olijfolie  
 600 ml tuinkruidenbouillon  
 200 ml slagroom  
 1 bosje munt

### Bereiding

1. Klop de slagroom loebig met de staafmixer.
2. Maak de muntolie: haal de muntblaadjes van de stengels en leg 6 blaadjes opzij. Doe de munt met 6 el olijfolie en wat zout en peper in een hoge beker en pureer heel fijn met een staafmixer.
3. Fruit de gesnipperde sjalotjes in een paar el olijfolie. Voeg de doperwtjes, 6 muntblaadjes en bouillon toe en laat 2 minuten koken.
4. Haal de soep van het vuur en pureer met de staafmixer.
5. Schenk de soep in glazen, schep er een laagje geklopte slagroom op en maak af met wat druppels muntolie.



### Verse munt

Een werkelijk onmisbaar product in deze cappuccino die zorgt voor een ware smaakexplosie!

## Duivrekater (Zaans feestbrood)

Porties: 1 brood van ca. 500 gram  
 Voorbereiden: 2 uur en 30 minuten  
 Bereiden: 45 minuten  
 Totaal: 3 uur en 15 minuten

### Ingrediënten

500 g speltbloem of gebuild tarwemeel  
 1 tl suiker  
 1/2 tl zout  
 100 ml honing  
 2 zakjes (18 g) gedroogde gist  
 1 tl wijnsteenbakpoeder  
 200 ml lauwwarme (plantaardige) melk  
 50 g roomboter of margarine  
 geraspte schil van 2 citroenen  
 1 tl gemalen steranijs  
 1 losgeklopt ei

### Bereiding

1. Maak een giststarter van 2 el bloem, 1 tl suiker en de helft van de melk. Klop goed door elkaar en zet weg. Wacht tot het vanzelf gaat schuimen, dan weet je dat de gist goed werkt.
2. Verwarm de rest van de melk en smelt de boter erin. Laat het niet koken, maar laat afkoelen tot lauwwarm.
3. Zeef de rest van de bloem en het bakpoeder in een kom. Strooi het zout over de buitenrand van de bloem. Schep de giststarter in het midden van de gezeefde bloem en meng met de melk vanaf het midden door elkaar. Kneed tot een deeg.
4. Voeg daarna de honing, citroenrasp en steranijs toe en kneed stevig door. Voeg wat lauwe melk toe als het deeg te droog is en bloem als het te nat is. Kneed tot een soepel deeg. Doe in een kom en dek af met een vochtige theedoek en laat ongeveer twee uur rijzen op kamertemperatuur.
5. Kneed, als het deeg verdubbeld is in volume, de lucht eruit en vorm een langwerpig brood van het deeg. Leg op een bakplaat met bakpapier en laat nog een half uur narijzen.
6. Verwarm de oven voor op 200 °C en bestrijk het brood met het ei. Oorspronkelijk maakte men een botvorm van het brood waarbij de uiteinden ingeknipt en omgekruld werden en er figuurtjes in werden gesneden. Bak ongeveer 35 minuten en serveer met boter.

### Eieren

Verse eieren horen er natuurlijk bij met Pasen. Ga voor de biologische eieren van De Lankerenhof of voor onze Demeter Odin eieren.





## Hibiscusmocktail

Porties: 4 porties  
Voorbereiden: 5 minuten  
Bereiden: 5 minuten  
Totaal: 10 minuten

### Ingrediënten

1 l water  
4 zakjes hibiscusthee  
2 el gember, geraspt  
2 el citroensap  
3 à 4 el limoensiroop  
ginger beer  
ijsblokjes  
1 citroen of limoen, in plakjes  
verse munt

### Bereiding

1. Breng het water aan de kook in een steelpan op hoog vuur. Haal van het vuur en voeg de hibiscusthee toe. Laat 5 minuten staan. Verwijder de theezakjes en knijp ze uit.
2. Roer de gember, citroensap en limoensiroop door de thee en zet het mengsel minimaal 4 uur in de koelkast tot het afgekoeld is.
3. Schenk het mengsel in 4 met ijsblokjes en citroen gevulde hoge glazen, vul aan met ginger beer en garneer met de verse munt.

Kijk voor meer inspirerende recepten op [Odin.nl](http://Odin.nl)





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

Compressed by

