



*Ruud 's Kookboek*

***Vergeten groenten-recepten / v2.6***

## **Inhoudsopgave.**

Vergeeten groenten.....	3
Aardpeerroomsoep met saffraan. ....	4
Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak. ....	5
Gebakken aardpeer.....	6
Gebakken Italiaanse cichorei met balsamicoazijn. ....	7
Gebakken 'little gem' sla salade. ....	8
Gegrilde varkenshaas met knolselderijpuree. ....	9
Gemarineerde Chioggia-bietjes. ....	10
Gevulde forel met koolraappuree.....	11
Gevulde portobello met geitenkaas, spinazie, granaat-appel en pastinaakchips.....	12
Groentebouillon 2. ....	13
Ingelegde radijsjes.....	14
Krokante aardpeer met balsamicoazijn.....	15
Kruidige wortelstampot met (vegetarische) rookworst. ....	16
Ovenpannenkoek met Bouquet des Moines, spek, gegrilde groenten en ei. ....	17
Pastinaak met bospeen en zoete aardappel.....	19
Pastinaak-prei soep.....	20
Pompoen-zoete aardappelsoep met geitenkaas.....	21
Raapstelenstampot met katenspek en bosui.....	22
Roergebakken witlof anders dan anders.....	23
Rosbief met vergeeten groenten en raapstelen. ....	24
Snert met pastinaak en gerookte kip.....	25
Soepje van pastinaak en knolselderij.....	26
Tapenade van artisjokharten. ....	27
Wortelgroenten met spek. ....	28
Zalm met winterpeen, pastinaak en dillesaus. ....	29
Zeebaars met aardpeer en zeekraal.....	30
Gebruikte afkortingen.....	32

## Vergeten groenten.

Aardbeispinazie	Knolkervel	Roodlof
Aardpeer	Koolraap	Schorseneren
Amarant (klaroen)	Krootjes	Slobber of smeltkoel
Andoom	Lathyruspeultjes	Snijbiet
Barbarakruid	Liefdesappel paprika	Stoppelknol
Bataviasla	Malvablاد	Suikerwortel
Biefstuktomaat	Meiraapjes	Teltower raap
Bindsla	Melde	Teunisbloem
Blauwe aardappelen	Mierikswortel	Tomatillo
Blije bietjes	Naaldenkervel	Topinamboer
Blonde pluklof	Oeraugurkje	Victoriaanse kool
Brave Hendrik	Paarse spekbonen	Wilde peertomaatjes
Broccoletto	Palmkool	Wilde spinazie
Bruinrode jaarrondsla	Pastinaak	Winterkers
Chioggiabiet	Peterseliewortel	Winterkervel
Groenlof	Platte peterselie	Winterpostelein
Haverwortel	Postelein	Witte raapjes
Heilig boontje	Purperen artisjok	Wonderboon
Kardoen	Raapjes	Wortelpeterselie
Kardonzen	Rammanas	Zebratomaatjes
Kervelknol	Rettich	Zeekool
Kliswortel	Rode spruitjes	Zeekraal

Bronnen: *BonenEnBiet.nl*, *Voedselencyclopedie*

## Aardpeerroomsoep met saffraan.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4-6  
Sterren: \*\*  
Bron: Marleen van Holsbeke

### Ingrediënten

500 g aardperen  
1 bouillonblokje,  
kruiden- of groente-  
1 tn knoflook  
½ knolselderij  
- olie, olijf-  
- peper  
- room, slag- (soja-  
rijst-, amandel- of  
haverroom)  
3 drd saffraan  
1 ui  
1½ l water  
- zout

### Bereiding.

Maak de ui schoon en snijd hem in stukjes.  
Schil de knolselderij en snijd hem in stukken.  
Boen de aardperen schoon en snijd ze in stukken.  
Bak de ui aan in de olijfolie.  
Voeg de knolselderij, aardpeer, knoflook en saffraan toe.  
Laat zo'n 5 min. stoven en voeg dan het water toe.  
Breng aan de kook en voeg het bouillonblokje toe.  
Laat ca. 5 min. koken en pureer met een staafmixer.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Roer er de slagroom of roomvervanger door en serveer als de soep goed heet is.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 2018-12

### Ingrediënten

1 el bloem, tarwe-  
30 g boter, room-, ongezouten  
1 bouillontablet, runder-  
2 laurierblaadjes  
300 ml Leffe bruin  
2 el mosterd, Dijon-  
400 g pastinaken  
- peper  
700 g sukadelappen, runder-  
2 uien, middelgrote  
200 ml water  
200 g winterpenen  
- zout

### Bereiding.

Snijd de uien in halve ringen.  
Snijd het vlees in stukken van 2 cm en bestrooi ze met de bloem, peper en evt. zout. Verhit de boter in een braadpan en bak de uien 3 min. Voeg het vlees toe en bak het in 4 min. op een middelhoog vuur rondom bruin. Voeg het bier, de bouillontablet, het water, de mosterd en de laurierblaadjes toe. Doe de deksel op de pan en laat het vlees 2 uur garen. Schil ondertussen de pastinaak en winterpeen en snijd dat in blokjes van 1 cm. Voeg als het vlees gaar is de pastinaak en wortel toe. Stoof het geheel zonder deksel nog 15 min. Verwijder de laurierblaadjes uit de stoofpot.

### Tip:

Lekker met verse pappardelle.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 2 uur 15 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 440  
Eiwit: 41 g  
Koolhydraten: 22 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 840 mg  
Vet: 18 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 8 g  
Vezels: 7 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gebakken aardpeer.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Marijke Geurts

---

### Ingrediënten

500 g aardpeer  
- bieslook of peterselie  
- boter  
1 l bouillon  
- zout

---

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Boen de aardpeer schoon.  
Kook ze in de bouillon met een snufje zout in 5 tot 10 min. gaar.  
Laat de aardpeer uitlekken en afkoelen en pel ze eventueel.  
Snijd ze daarna in plakjes en bak ze in de boter mooi bruin.  
Voor het serveren garneren met de bieslook of peterselie.

## Gebakken Italiaanse cichorei met balsamicoazijn.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Stg. Vergeten  
**Groenten En Fruit**

---

### Ingrediënten

10 ml azijn, balsamico-  
600 g cichorei,  
Italiaanse  
10 ml honing  
20 ml olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
- zout

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Leg de cichorei bladeren in de lengte in een ovenschaal of op een bakplaat.  
Bak de cichorei aan 1 kant goudbruin in de ovenschaal of op de bakplaat met olijfolie.  
Keer de bladeren zodat de gebakken kant boven ligt.  
Besprenkel die met de honing en de balsamicoazijn.  
Bak de cichorei nog een kleine 5 min. af in de oven.

## Gebakken 'little gem' sla salade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Stg. Vergeten  
groenten

### Ingrediënten

1 el azijn  
1 el honing  
- kaas, geraspte  
2-3 krp little gem,  
gewassen en uitgelekt  
1 el mosterd  
- olie, olijf-, om te  
bakken  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Halveer de kropjes 'little gem'.

Meng de mosterd, de honing, wat zout, wat versgemalen peper, de azijn en 2 el olijfolie tot een dressing.

Verhit een beetje olijfolie in een diepe pan met deksel (tegen het spetteren).

Bak de gehalveerde struikjes sla rondom goudbruin in de olie.

Leg de struikjes op een schaal of op borden en giet er de dressing over.

Bestrooi de 'little gem' daarna met de geraspte kaas.

8

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Gegrilde varkenshaas met knolselderijpuree.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** TeamOnAMission

### Ingrediënten

1 tl kaneelpoeder  
1 knolselderij (ca. 800 g)  
2 el olie, olijf-  
50 g rijst, zilvervlies-  
(snelkokend)  
350 g spruitjes,  
panklaar  
1 ui, gesnipperd  
2 x 225 g varkenshaas  
1 pt vleesfond (380 ml)

### Bereiding.

Snijd de knolselderij in plakken, schil deze en snijd ze in blokjes.

Verhit 1 el olijfolie in een pan en bak de ui en de knolselderij 2-3 min.

Schep de rijst erdoor en voeg 100 ml fond met zout en (versgemalen) peper naar smaak toe.

Smoor de knolselderij afgedekt in 20 min. zachtjes gaar.

Schenk er eventueel nog een beetje water bij.

Kook in een steelpan de rest van de fond op hoog vuur in tot nog een derde over is.

Snijd de varkenshaas in plakken van 2-3 cm dik en wrijf ze in met zout, peper en de kaneel.

Bestrijk de plakjes dun met olijfolie.

Kook de spruiten in 8-10 min. beetgaar.

Rooster de varkenshaas in een hete grillpan in 6-10 min. mooi bruin van buiten en net gaar van binnen.

Stamp de knolselderij met een stamper of met een staafmixer tot een grove puree.

Verwarm de puree nog even tot ze iets dikker is.

Schep op 4 warme borden een bergje knolselderijpuree, leg de varkenshaas erop en schep de spruiten ernaast.

Schenk er wat jus bij.

**Bereidingstijd:** 35 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 345

**Eiwit:** 32 g

**Koolhydraten:** 25 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 13 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Gemarineerde Chioggia-bietjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Stg. Vergeten  
Groenten

---

### Ingrediënten

3 el azijn, Balsamico-,  
witte  
1 biet, Chioggia-, grote  
(of 2 kleine)  
1 el honing

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

*De Chioggia wordt ook wel de Barbabietola di Chioggia ('biet van Chioggia') genoemd. Deze rode biet werd al rond het jaar 1840 beschreven en is ontdekt op de markten rondom Venetië.*

Snijd de Chioggia-biet in heel dunne plakken (als je jonge biet gebruikt hoeft je die niet te schillen).

Meng de azijn en de honing en marineer de plakjes biet hier in.

### Tip:

Lekker met zelfgemaakte pesto van Oost-Indische kers.

## Gevulde forel met koolraappuree.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** TeamOnAMission

### Ingrediënten

1 el azijn, witte-wijn-  
4 forellen  
150 g ham, rauwe  
2 tn knoflook, gepeld  
600 g koolraap, in  
staafjes  
100 ml melk, halfvolle  
50 g noten, hazel-  
1 el olie, olijf-  
30 g peterselie, verse,  
in grove stukken  
150 g tuinerwten  
(diepvries)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Bekleed een ovenschaal met bakpapier.  
Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan  
goudbruin.  
Maal in de keukenmachine peterselie met  
knoflook en hazelnoten fijn.  
Meng de olie en azijn erdoor.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Vul de buikholten van forellen met het  
notenmengsel.  
Omwikkel de forellen met plakjes rauwe ham,  
leg ze in de ovenschaal en bak ze in ca. 20 min.  
in het midden van oven gaar.  
Kook intussen de koolraap in 15 min. gaar.  
Verhit in de magnetron, in een glazen schaal  
met een bodempje water de tuinerwten  
afgedekt 2 min. op vol vermogen (of volgens de  
aanwijzingen op het pak)  
Verwarm de melk.  
Giet de koolraap af; voeg de warme melk toe en  
stamp de koolraap met een stamper tot een  
grove puree.  
Meng de tuinerwten met de puree en breng op  
smaak met zout en peper.  
Serveer de vis met de puree.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Gevulde portobello met geitenkaas, spinazie, granaatappel en pastinaakchips.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Lidl.nl

### Ingrediënten

1 appel, granaat-  
1 citroen, geraspt  
1 tn knoflook, fijn-  
gesneden  
- olie, olijf-  
1 pastinaak  
- peper  
4 portobellos (met  
geitenkaas)  
200 g spinazie, baby-  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Schil de pastinaak en maak met een dunschiller dunne lange sliertjes.  
Verdeel de slierten pastinaak over een bakplaat bekleed met bakpapier.  
Besprenkel de pastinaak met een scheutje olijfolie en breng op smaak met zout en peper.  
Rooster de pastinaak 15 min. in de voorverwarmde oven.  
Pas de oventemperatuur aan naar wat vermeld staat op de verpakking van de portobellos.  
Bereid de gevulde portobellos met geitenkaas volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Halveer de granaatappel.  
Houd een helft boven een diepe kom en tik met een houten lepel tegen de schil.  
Let hierbij op uw handen.  
Blijf rondom tikken totdat alle pitjes uit de granaatappel gevallen zijn.  
Herhaal dit met de andere helft.  
Verhit een koekenpan met een scheutje olijfolie en roerbak de spinazie met knoflook 1 min.  
Haal van het vuur en breng op smaak met zout, peper en citroenrasp.  
Vul de portobellos met spinazie, knapperige pastinaakchips en garneer ze met granaatappelpitjes.

Bereidingstijd: 60 min.  
Grill-/oventijd: 15 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Groentebouillon 2.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Vergeten groenten

### Ingrediënten

2 strnk bleekselderij  
2 bld foelie  
3 tn knoflook  
3 kruidnagels  
3 bld laurier  
10 peperkorrels, zwarte  
1 bs peterselie, stengels van  
2 preien  
1 tk rozemarijn  
1 bs selderij, stengels van  
1-2 tk tijm  
2 uien  
1½ l water  
2 wortelen, stevige

### Bereiding.

Snijd alle groenten in grove stukken en doe deze samen met de andere ingrediënten in een pan met het water (zorg dat de groenten net onder water staan).

Laat het geheel 3 uur zachtjes met de deksel op de pan pruttelen.

Zeef de bouillon (bij voorkeur door een kaasdoek) zodat de bouillon helder wordt.

### Tips:

- Voor een sterkere smaak kun je de gezeefde bouillon verder laten inkoken.
- Afgekoeld kan deze bouillon in porties worden ingevroren.

13

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Ingelegde radijsjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** ½ l  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** CuisineVanSabine.nl

### Ingrediënten

200 ml azijn, wijn-,  
witte  
5 jeneverbessen  
1 tl komijnzaad  
1 tl mosterdzaad  
5 peperkorrels  
12 radijsjes, flinterdun  
gesneden  
75 g suiker  
2 tk venkel (of wat  
venkelzaad)  
200 ml water

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe de gesneden radijsjes in een steriele pot.  
*Dit krijg je door de pot te koken, maar als ie direct uit de vaatwasser komt is het ook goed.*  
*Niet afdrogen, dan komen er bacteriën in en zijn je radijsjes veel minder lang goed.*

Verwarm in de tussentijd alle overige ingrediënten in een pannetje.

Voeg ook zout toe.

Laat een minuut of 5 inkoken (het hoeft niet stroperig te worden, als het de smaken maar opneemt).

Giet het mengsel voorzichtig over de radijsjes. Als niet alle azijn er in past, zorg dan wel dat je alle kruiden in de pot hebt.

Het laatste beetje azijn kan je weggooien.

Na 1 dag is de radijs al lekker.

Zet de pot voor gebruik in de koelkast, dan zijn ze het lekkerst.

Na openen ook in de koelkast bewaren.

## Krokante aardpeer met balsamicoazijn.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** RheiGroup.com

### Ingrediënten

500 g aardperen,  
schoongemaakt en in  
parten gesneden  
1½ el azijn, balsamico-  
- boter, ongezouten,  
klontje  
2 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
2 tk rozemarijn  
- zout, zee-

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*De aardpeer is zacht en nootachtig van smaak als deze eenmaal gebruind uit de pan komt. Het toevoegen van balsamicoazijn zorgt voor een lekkere smaak in dit gerecht. Deze groentesoort gaat goed samen met zowel vlees als vis en is verrukkelijk met antipasti, maar ook als toevoeging in een warme salade.*

Verwarm olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.

Leg alvast een deksel klaar, deze is straks nodig.

Voeg de aardperen en vier eetlepels water met zout en peper toe.

Leg het deksel op de pan en laat de aardperen koken, tot ze zacht zijn.

Roer regelmatig door (dat duurt ongeveer 8-10 min.).

Haal het deksel van de pan en laat het geheel 8-10 min. of langer koken, onderwijl roerend, tot het water is opgelost en de aardperen bruin en krokant beginnen te worden.

Leg de aardperen op een schaal.

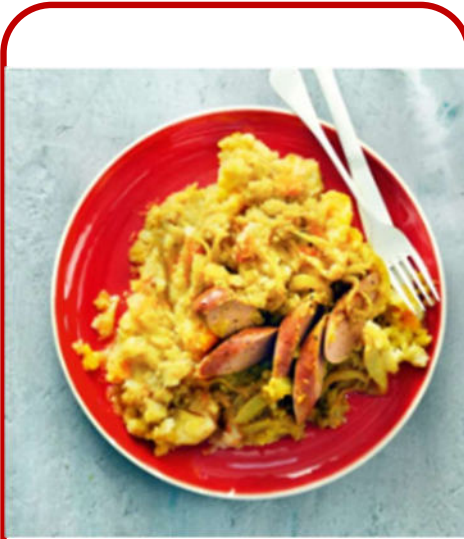
Voeg de rozemarijn en de ongezouten boter al roerend toe in de hapjespan en laat het koken tot de boter gaat schuimen en bruin wordt (dit duurt ongeveer 4 min.).

Haal de hapjespan van het vuur en roer de balsamicoazijn er doorheen.

Zorg ervoor dat de bruine stukjes in de pan loskomen.

Giet tenslotte de bruine botersaus met de rozemarijn over de aardperen heen.

## Kruidige wortelstampot met (vegetarische) rookworst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo.nl

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
2 el kerrie  
2 el margarine, vloeibare  
600 g pastinaak  
1 snf peper  
1 rookworst, (vegetarische, à 250 g)  
2 uien  
100 ml water  
600 g winterpeen

### Bereiding.

Kook de winterpeen, pastinaak en aardappelen in een flinke laag water in 15 min. gaar. Verwarm intussen de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Smelt in een koekenpan de margarine. Fruit de uienringen in 5 min. glazig. Voeg de kerrie toe en bak 2 min. mee. Schenk er 100 ml water bij en stoof de uienringen nog 1 min. Giet de wortel, pastinaak en aardappelen af; vang het kookvocht op. Stamp de aardappelen met de groenten, uienringen en voldoende kookvocht tot een smeuge stampot. Breng op smaak met peper. Schep de stampot op 4 borden. Snijd de rookworst in schuine plakken en leg op de stampot.

### Tip:

Neem voor een pittige wortelstamp kerriepoeder hot of schep 2 el Indiase milde currypasta (pot) door de uien.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 531  
**Eiwit:** 12 g  
**Koolhydraten:** 74 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 17 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g



## Ovenpannenkoek met Bouquet des Moines, spek, gegrilde groenten en ei.



**Menugang:** Hoofd-, lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** LekkerVanBijOns.be

### Ingrediënten

#### Voor de pannenkoeken:

100 g bloem  
3 el boter, gesmolten  
- boter, bak-  
2 eieren  
150 ml melk  
100 ml water  
- zout

#### Voor de vulling:

4 aardperen  
4 el boter, gesmolten  
4 eieren  
400 g kaas, wit-  
schimmel- (Bouquet des  
Moines)  
¼ knolselderij  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
¼ pompoen  
225 g spek, fijn-  
gesneden  
2-3 tk tijm  
- zout

### Bereiding.

#### De pannenkoeken.

Meng de eieren met de melk en bloem.  
Voeg de gesmolten boter, water en weinig zout  
toe en roer het geheel om tot een stevig beslag.  
Bak de pannenkoeken in een hete pan met  
bakboter.  
Draai ze na ongeveer 30 sec. om en bak ze nog  
een 10-tal sec.  
Verzamel ze op een groot bord.  
Met dit beslag maak je ongeveer 10  
pannenkoeken.

#### De vulling.

Schil en snijd de knolselderij en de pompoen in  
kleine blokjes.  
Was de aardpeer grondig en snijd hem in dunne  
schijfjes.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier, leg de  
blokjes en schijfjes groenten op de bakplaat en  
bestrooi ze met versgemalen peper en zout en  
een beetje olijfolie.  
Plaats de bakplaat onder de grill van de oven en  
laat de groenten ca. 8 min. garen.  
Neem de gegrilde groenten uit de oven.  
Laat de oven verwarmen op 180°C (hete lucht).  
Leg de pannenkoeken op een bakplaat en  
besmeer ze met een beetje gesmolten boter.  
Leg in het midden van elke pannenkoek  
ongeveer 40 g van de kaas.  
Daarop leg je een plakje spek en 1 volle lepel  
van de gegrilde groenten.  
Voeg nog wat kaas toe en vouw de zijkanten  
van de pannenkoek naar het midden, maar  
houd een opening in het midden.  
Borstel nog wat extra boter aan de zijkanten  
van de pannenkoek en breek telkens een ei in  
de opening van de pannenkoek.  
Plaats ze voorzichtig in de oven en bak ze  
ongeveer 10-12 min. tot de kaas gesmolten is  
en het eiwit voldoende gaar.  
Neem uit de oven en rits de blaadjes van de  
tijm over het geheel.  
Serveer ze meteen.

**Bereidingstijd: 30-45 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---



**Bouquet des Moines de l'Abbaye du Val-Dieu is een witschimmelkaas met zachte en fijne smaak.**

18

## Pastinaak met bospeen en zoete aardappel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** BuitenLevenGevoel.nl

### Ingrediënten

2 aardappelen, zoete, grote  
1 bs bospeen  
- olie, olijf-  
3 pastinaken  
- peper  
2 tk rozemarijn  
6 tk tijm  
2 uien, rode uien  
- zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** 20-30 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 56  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm je oven voor op 200°C.  
Schil de worteltjes, de aardappelen en de pastinaken.  
Halveer de smallere gedeeltes, en snijd de rest in parten, zodat je stukken van gelijke dikte hebt.  
Snijd de uien in ringen van ongeveer 1½ cm dik.  
Rits met een vork de blaadjes van de takjes tijm en haal ook de rozemarijnaanaldjes los. Meng dit samen met de groenten, de uienringen, een scheut olijfolie en peper en zout naar smaak.  
Bedek een bakplaat met bakpapier en verdeel hier de groenten over.  
Rooster deze gedurende 20-30 min., tot de groenten gaar zijn en lichtbruin kleuren.

## Pastinaak-prei soep.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** GezondheidsNet.nl,  
PuurGezond.nl

### Ingrediënten

800-1000 ml bouillon,  
groente-  
2 tn knoflook  
2 laurierblaadjes  
1-2 el mosterd, grove  
- olie, olijf-  
4 pastinaken  
- peper, versgemalen  
2 preien  
200 ml room

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Maak de pastinaak schoon.

Schaaf met een kaasschaaf ca. 24 dunne plakken van de pastinaak en snijd de rest in blokjes.

Maak de preien schoon en snijd ze in ringen. Pel en snipper de knoflook.

Verhit 2 el olijfolie in een soeppan en fruit de prei ca. 5 min.

Voeg 800 ml van de bouillon, de laurierblaadjes, de blokjes pastinaak en de knoflook toe en breng het aan de kook.

Laat de soep, met een deksel op de pan, ca. 10 min. koken tot de pastinaak gaar is.

Verhit ondertussen een bodem olijfolie in een koekenpan tot deze heet is.

Frituur hier de dunne pastinaakplakken in tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Haal de blaadjes laurier uit de soep en pureer de soep met een staafmixer.

Roer de room en mosterd door de soep.

Voeg evt. nog wat bouillon toe als de soep te dik is.

Verdeel de soep over 4-6 kommen, sprenkel er wat olijfolie over en garneer ze met de gefrituurde pastinaakplakken en versgemalen peper.

### Tips:

- Vervang de gefrituurde pastinaak eens door geroosterd amandelschaafsel.
- Ook lekker met fijngehakte peterselie als garnering.

## Pompoen-zoete aardappelsoep met geitenkaas.



**Menugang:** Hoofd-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Tara Rambags

### Ingrediënten

400 g aardappelen,  
zoete  
3 bouillonblokjes,  
groente-  
2 el honing  
125 g kaas, geiten-,  
zachte, in stukken  
1 tl kaneel, gemalen  
3 tn knoflook, fijngehakt  
3 el olie, olijf-  
1 pompoen, hokkaido-  
of fles- (ca. 1 kg)  
4 tk tijm, blaadjes gerist  
2 uien, gesnipperd  
2 l water

### Bereiding.

Halveer de pompoen en schep met een lepel de draden en pitten eruit.  
Snijd de pompoen in blokjes.  
Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.  
Verhit in een soeppan de olijfolie.  
Fruit de knoflook en ui 2 min. in de olie.  
Schep er de pompoen, aardappel, kaneel, honing en tijmblaadjes door.  
Voeg de bouillonblokjes en het water toe en breng aan de kook.  
Draai het vuur laag en kook de soep in 15 min. gaar.  
Pureer de soep met een staafmixer.  
Breng de soep op smaak met peper en schep in 6 kommen.  
Leg in het midden van elke kom een aantal stukjes geitenkaas.

### Tips:

Besprenkel de soep met wat extra honing en bestrooi met een paar extra tijmblaadjes.

*Een flespompoen smaakt zoet en nootachtig.  
Een hokkaidopompoen smaakt zoet en romig.*

**Bereidingstijd:** 40 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 223  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 23 g  
**w/v suikers:** 12 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 11 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 5 g  
**Vezels:** 4 g  
**Groente:** 227 g  
**Zout:** 3 g

## Raapstelenstampot met katenspek en bosui.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2000-03

### Ingrediënten

125 g kaas, room-, kruiden-knoflook-  
150 g katenspek  
230 g Maggi  
aardappelpuree à la minute voor stampot  
- peper, versgemalen  
400 g raapstelen  
3 uien, bos-

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 335  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 23 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** 570 mg  
**Vet:** 20 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 10 g  
**Vezels:** 4 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de worteltjes van de raapstelen.  
Was de raapstelen, sla ze droog en snijd ze in reepjes.  
Breng in een pan een ½ l water aan de kook.  
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.  
Snijd de katenspek in reepjes.  
Verwarm, al omscheppend, de spek in een droge koekenpan.  
Voeg, al roerend, de aardappelpureepoeder aan het kokende water toe.  
Blijf roeren tot een smeuïge puree ontstaat.  
Roer de roomkaas en de spekreepjes door de puree.  
Schep de raapstelen en de bosui erdoor.  
Warm de stampot, al roerend, zachtjes op.  
Breng de stampot op smaak met peper.

## Roergebakken witlof anders dan anders.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Hollandse**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Vergeten groenten**

### Ingrediënten

½ el azijn, balsamico-  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
½ el stroop, appel-  
½ el tijm, gedroogde  
1 ui, kleine ui  
400 g witlof  
- zout

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Verwijder het onderste stukje van de stronkjes.  
Snijd de witlof in repen.  
Snipper de ui.  
Verhit de olijfolie in een wok of koekenpan.  
Roerbak hierin de gesnipperde ui met de tijm.  
Voeg na 2 min. de reepjes witlof toe en bak het 5 min. mee.  
Voeg dan de appelstroop, balsamico-azijn en zout en versgemalen peper naar smaak.  
Roer het goed door elkaar.

### Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes.

## Rosbief met vergeten groenten en raapstelen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Fietsrecepten

### Ingrediënten

200 g aardappelen, geschild  
½ appel, in blokjes  
5 g olie, kokos-  
100 g pastinaak, geschild en in stukken gesneden  
- peper 10 g  
pompoenpitten  
150 g raapstelen, fijngesneden  
25 g rookvlees, runder- (4 flinterdunne plakjes)  
100 g rosbeef

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Leg de plakjes rookvlees op een stukje bakpapier en schuif dit in de oven.  
Bak dit in ongeveer 10 min. tot knapperige 'chips'.  
Bak de pompoenpitten in een droge koekenpan en doe ze in een schaaltje.  
Zet de aardappelen en de pastinaak op met koud water.  
Kook in 20 min. gaar en giet het vocht af.  
Stamp de pastinaak en aardappelen fijn.  
Zet de pan weer op het vuur en voeg de raapstelen en de appel toe.  
Meng dit met een pollepel goed door de puree, zodat het geheel verwarmd wordt (de raapstelen en appel blijven nog wel knapperig).  
Haal de stampot van het vuur en houd hem met de deksel op de pan warm.  
Verhit nu de kokosolie in een wok en bestrooi de rosbeef met peper naar smaak.  
Bak de rosbeef op een middelhoog vuur rondom bruin in circa 3 min.  
Schep de stampot op een bord met de rosbeef en de 'chips' van rookvlees.  
Bestrooi het gerecht met de droog gebakken pompoenpitten.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g



## Snert met pastinaak en gerookte kip.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

½ bs bladselderij, fijngesneden  
1 pt bouillon, kippen-, met vlees  
250 g erwten, split-  
200 g kipfilet, gerookte, in dunne reepjes  
150 g knolselderij, geschild, in blokjes  
2 el olie, olijf-  
200 g pastinaak, geschild, in kleine blokjes  
- peper  
½ bs peterselie, fijngesneden  
150 g prei, in kleine stukjes  
- zout

### Bereiding.

Leng de pot kippenbouillon aan met water tot je 1 l bouillon hebt (zelf bouillon trekken van een soepkip is natuurlijk nog lekkerder).

Spoel de spliterwten om in een vergiet en zet ze op met de bouillon.

Breng zachtjes aan de kook.

Voeg de ½ van de knolselderij en de ½ van de prei toe en laat circa 1 uur zachtjes koken met het deksel op de pan.

Roer de soep regelmatig door.

Voeg 10 min. voor het einde van de kooktijd de overige knolselderij en prei toe voor een lekkere bite.

Breng de snert eventueel op smaak met een beetje zout en peper.

Verhit intussen de olie in een koekenpan en roerbak hierin de pastinaak ongeveer 5 min. tot deze beetgaar en goudbruin is.

Schep de pastinaak met de selderij en peterselie door de soep.

Verdeel de reepjes kipfilet erover.

### Tips:

Lekker met geroosterd zuurdesembrood.

Erwtensoep wordt lekkerder als je het een dagje laat staan omdat de soep dan meer bindt en omdat de smaken dan beter intrekken. De snert kan ook gewoon op de dag zelf gegeten worden.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Soepje van pastinaak en knolselderij.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Flandria**

### Ingrediënten

2 aardappelen  
50 g boter  
1 l bouillon, groente-  
1 tn knoflook  
200 g knolselderij  
- olie, truffel-  
300 g pastinaak  
1 pastinaak (voor de  
chips)  
- peper  
1 ui, zoete  
- zout

### Bereiding.

#### Soep.

Schil de pastinaak en knolselderij en versnipper de ui en de knoflook.

Bak dit kort in een beetje boter op een zacht vuur.

Stoof alles en blus het geheel af met de groentebouillon.

Voeg de gesneden aardappel toe.

Breng de soep op smaak met peper en zout.

Doe de deksel op de pan en gaar de inhoud verder.

Mix de soep met een mixer tot alle brokjes weg zijn.

Voeg enkele druppels truffelolie ter afwerking toe.

#### Pastinaakchips.

Was de pastinaak.

Snijd de pastinaak in dunne schijfjes.

Bak ze in een voorverwarmde oven die niet te hoog staat.

Serveer ze samen met de soep.

**Bereidingstijd: - min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Tapenade van artisjokharten.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Portie:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Thea Spierings

### Ingrediënten

1 blk artisjokharten  
½ bs basilicum  
50 g kaas, geiten-,  
geraspt of verkruimeld  
1 tn knoflook  
12 olijven, zwarte,  
zonder pit, in ringen  
- peper  
- zout

### Bereiding.

Pureer de artisjokharten met het basilicum en de knoflook in een keukenmachine of blender. Voeg eventueel wat artisjokolie toe om de tapenade smeüiger te maken.

Breng de tapenade op smaak met zout en peper.

Garneer de tapenade met de geitenkaas en de olijven.

**Bereidingstijd:** 10 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

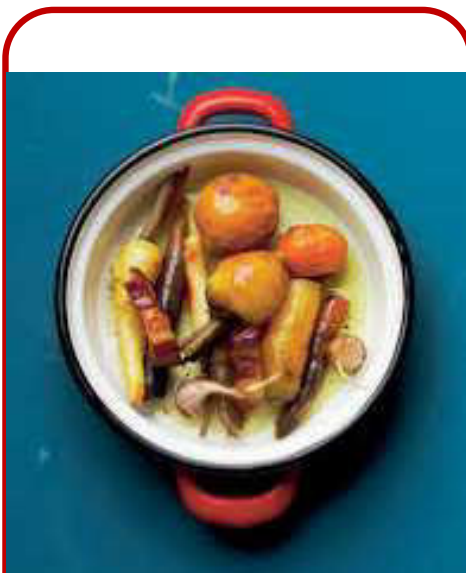
**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Wortelgroenten met spek.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Tal Maes

### Ingrediënten

450 ml bouillon,  
groente- of vlees-  
1 bouquet garni\*  
4 tn knoflook  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
400 g spek, in repen  
1½ kg  
wortelgroenten\*\*

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Maak de wortelgroenten schoon.  
Snijd grote exemplaren in grove stukken.  
Snijd van de tenen knoflook de onderkanten af, maar pel ze niet.  
Leg de groenten met de knoflook en het bouquet garni in een ovenvaste schaal of pan.  
Voeg wat peper, een scheut olijfolie en de bouillon toe.  
Verdeel de repen spek erover.  
Laat de groenten afgedekt in de oven in ca 2 uur gaar stoven.

### Tip:

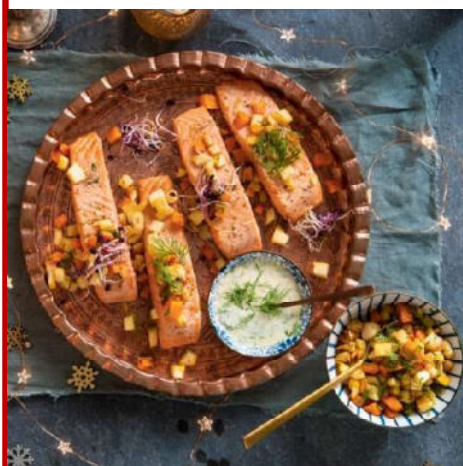
Lekker bij geroosterd vlees of gegrilde vis.

\* een bouquet garni is één van de meest gebruikte 'producten' om gerechten smaak te geven en wordt vaak mee gegaard in bijvoorbeeld soepen, sauzen of vleesgerechten. Over het algemeen bestaat het bouquet garni uit een (hard) kruidenmengsel, samengesteld uit takjes verse peterselie, tijm en een laurierblaadje. Afhankelijk van de regio, het seizoen en het gerecht worden er nog andere smaakmakers aan toegevoegd zoals bijvoorbeeld rozemarijn, bleekselderij, wortel, prei en salie.

\*\* (paarse) wortel, koolraap, biet, peterseliewortel, aardpeer en pastinaak.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Zalm met winterpeen, pastinaak en dillesaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*\*

**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

25 g boter, room-, ongezouten  
2 tk dille  
1 tn knoflook, fijngehakt  
- kruiden, vis-  
2 el olie, olijf-  
1 snf peper  
100 ml room, slag-  
1 sjalot, fijngesnipperd  
200 ml visfond of -bouillon  
100 ml wijn, witte, droge  
150 g winterpeen,  
4 zalmfilets, met huid

### Bereiding.

Hak de stelen en het blad van de dille fijn; houd steel en blad gescheiden.

Smelt in een (saus-) pan de boter.

Fruit de sjalot 1 min.

Voeg de wijn, dillesteeltjes, visfond en slagroom toe.

Breng aan de kook en laat 10-15 min. inkoken tot 200 ml.

Houd de saus op laag vuur warm.

Schil de winterpeen en snijd in blokjes van ½ cm.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Verhit in een koekenpan 1 el olijfolie.

Bak de wortel en pastinaak 1 min.

Voeg de knoflook toe en bak de groenten in 2-3 min. beetgaar.

Leg de zalm op de huid op de bakplaat.

Bestrijk de vis met de laatste el olijfolie.

Bestrooi de zalm met viskruiden.

Verdeel er de wortel en pastinaak over en bestrooi met peper naar smaak.

Bak de zalm met de groenten in de voorverwarmde oven in 10-12 min. gaar.

Dek de bakplaat (met bakpapier bekleed) na 8 min. af met aluminiumfolie.

Voeg het dilleblad toe aan de saus en mix het geheel met de staafmixer schuimig.

Verdeel de zalmfilets en de groenten over 4 borden en schep de dillesaus over de vis.

Garneer de zalm en groenten eventueel met wat extra dille of kiemgroente.

### Tip:

Bak de groenten 1 dag tevoren en bewaar ze afgedekt in de koelkast. Ook de saus kan 1 dag eerder worden gemaakt.

**Bereidingstijd:** 30 min.

**Grill-/oventijd:** ca. 10-12 min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

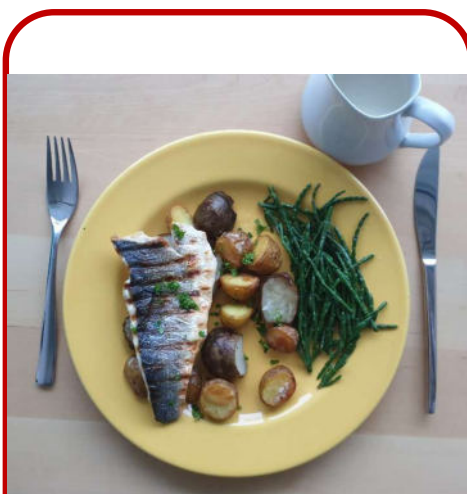
**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Zeebaars met aardpeer en zeekraal.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** GroenteGroente.nl

### Ingrediënten

1 kg aardpeer  
- boter, room-  
1/2 blk bouillon, vis-  
2 citroenen  
800 g krieltjes  
- olie, olijf-  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
2 hv peterselie, verse,  
fijngesneden  
400 ml room  
500 g zeebaarsfilet met  
huid (ca. 4 tot 6)  
160 g zeekraal  
- zout



Zeebaars is een roofvis die de Europese zeeën – waaronder onze Noordzee – onveilig maakt voor tal van kleine vissen, schaaldieren en ongewervelden. Ondanks zijn bescheiden omvang en zijn aanvalslustige karakter is het in de keuken een milde vissoort met fijn wit vlees, dat tamelijk mager is maar toch romig. Dat maakt zeebaars zeer geschikt om te combineren met andere subtiele smaakmakers, zoals in dit recept is gedaan. Het kost ongeveer 1 uur om dit gerecht op tafel te zetten, maar het grootste gedeelte daarvan kun je rustig achterover zitten terwijl de oven z'n werk doet.

### Vorbereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Was de krieltjes en snijd ze doormidden (de schil kun je laten zitten).  
Doe ze in een grote, brede ovenschaal of op een bakplaat, giet er enkele el olijfolie over en doe ze in de oven.  
Laat 25 min. staan (schep halverwege even om).  
Was de aardperen en snijd ze in ongeveer even grote stukken als de krieltjes (als ze lekker vers zijn, hoeft je ze niet te schillen; gebruik anders een dunschiller).  
Boen de citroenen schoon en rasp de schil eraf. Haal de zeebaarsfilets uit de koelkast en leg ze op wat keukenpapier om uit te lekken.

### Bereiding.

De krieltjes krijgen na 25 min. een beetje een kleurtje (zo niet, laat ze dan nog 10 min. in de oven).  
Voeg de aardpeer toe en meng goed door elkaar.  
Voeg evt. nog wat olie toe.  
Schuif het geheel dan nog 15 min. terug in de oven.  
Schep de aardpeer en krieltjes nog een laatste keer om en zet ze terug in de oven.  
Verwarm de grillpan alvast voor.  
Maak de zeekraal schoon (droge of harde stukjes aan de uiteinden weg snijden).  
Doe de room in een steelpannetje, breng het aan de kook en laat het in enkele min. wat inkoken.  
Voeg ook de visbouillon toe – of gewoon wat peper en zout.  
Haal het pannetje van het vuur en voeg de citroenrasp toe.  
Proef en voeg evt. nog wat extra citroensap toe.  
Maak de saus af door hem te monteren: klop er enkele blokjes roomboter doorheen, zodat de

Vorb. tijd: - min.  
Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



saus wat dikker wordt en gaat glanzen. Dep de zeebaars nog een laatste keer droog en leg hem met de velkant naar beneden in de hete grillpan. Laat hem 2-3 minuten bakken, zodat er mooie grillstreepjes op de vis komen en het velletje krokant wordt.

Draai de filets voorzichtig om en laat ze nog maximaal 2 min. garen (let op dat je de filets niet te lang in de pan laat).

Laat intussen wat boter smelten in een grote koekenpan en bak de zeekraal op halfhoog vuur enkele min. tot deze beetgaar is.

Haal de aardpeer en de krieltjes uit de oven en verdeel ze over 4 borden.

Leg daar de zeebaarsfilets op en breng het geheel op smaak met flink wat zout en peper.

Strooi er de peterselie over en leg er de zeekraal naast.

Giet de roomsaus aan de andere kant van het bord of dien deze op in een sauskom.

#### Tips:

Serveer de vis met een volle, droge witte wijn.

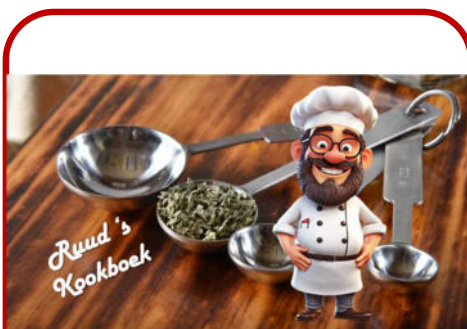
Het dunne, knapperige velletje van zeebaars is zeer smakelijk en zorgt er bovendien voor dat de filets niet uit elkaar vallen in de pan. Laat het dus beslist zitten.

Als je geen grillpan (of barbecue) hebt, dan kun je de zeebaars ook prima in een koekenpan bakken.

Gebruik dan wat neutrale olie om aanbakken te voorkomen en kerf de huid voorzichtig (ondiep) in om te voorkomen dat-ie omkrult.

Zeebaars is niet de meest algemene vis. Mocht je visboer hem niet hebben, laat je dan niet verleiden om hem te vervangen door een roodbaars. Dat is namelijk een heel andere vissoort, eveneens heerlijk maar veel krachtiger van smaak. Voor dit recept is witvis een veel geschikter alternatief.

## Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje





v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs­j	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

