

Recepten

We hebben een reeks recepten verzameld die niet allemaal carnivoresk zijn. Dus ook soep, vis, gevogelte, desserts en vegetarisch. Raar? Iedereen die zelf kippen heeft weet hoe onnatuurlijk het voelt om fabriekseieren te kopen. Vaak leidt dat ertoe dat er geen eieren worden gegeten als de kippen een tijdje niet leggen. Wij hopen op iets soortgelijks bij mensen met een eigen koe; dat ze eerder voor een vleesloze dag zullen kiezen dan voor een noodzakelijke vlucht naar fabriekskoe.

inhoud

Rundvlees	3
Boeuf stroganoff à lá Philip Mechanicus	3
Entrecote met sauce béarnaise (voor 4 personen)	3
Keng Kari Nua	3
Gehaktknotsjes	4
Stoofschotel van kalfsnier en kalfslende	4
Gevogelte	5
Afrikaanse kip in tomaten-pindasaus	5
Koninginnehapje	6
Vis	6
Zalmburgers met zalmartaar en waterkers voor 4 personen:	6
Bretonse ovenschotel met gezouten kabeljauw en gegratineerd met prei	7
Scampi met gemarineerd citrusfruit en schuim van ras el-hanout	8
Zalmpastrami met rode biet, rucola en mierikswortelsaus	8
Groenten	9
Wintergroenten gesmoord in bier	9
Pastinaakcrème	9
Omeletjes met snijbiet en saffraan	9
Paddestoelen	10
Pappardelle con porcini	10
Steinpilzknödel	10
Pappardelle met eekhoortjesbrood	11
Romige paddestoelenpasta	11
Sauzen	12
Peterseliesaus	12
Currysaus	12
Knoflooksaus	12
Mayonaise verte	13
Tomatenketchup	14
Salades	14
Salade Caprese	14
Soep	14
Soep van knolselderij en mosselen	14
Glutenvrije tomaten-, gegrilde paprikasoep	15
Tapa s/Mezze	15
Gefrituurde indische linzenballetjes met yoghurtsaus	15
Yoghurtsaus	15
Ta' amiah the Sudanese way!	15
Desserts	16
Chocoladetaart	16
Warm chocoladetaartje met een lopende vulling	16
Pithiviers.....	17
Limoncello	17

Rundvlees

Boeuf stroganoff à lá Philip Mechanicus

"Hier voor een enkele keer geen drank. Daarna weer dubbel. Een grote ui kleinsnijden en in boter goudgeel en zachtjes zacht laten worden. Honderd gram champignons erbij en al roerend mee laten smoren. In een andere pan 250 gr ossenhaas (in... reepjes van 1 bij 6 centimeter) en snel (twee minuten ongeveer) bakken. Ui en champignons bij het vlees doen en van het vuur afnemen. Tijdens deze procedure was een plastic bekertje zure room, vermengd met een eetlepel mosterd (probeer eens twee soorten door elkaar) al lauwwarm geworden toen het stond te wachten tot het aan de beurt was. Alles kittig door elkaar scheppen en op de bordjes. Met nog iets naar keuze. Verder wil ik iedereen aanraden witte pioenrozen te kopen en daar minstens elke halve dag aan te ruiken, knäckebröd met sesamzaad erop aan te schaffen. De woorden van Sartre te lezen en te zwijgen wanneer men dat juist acht. Men zij met u."

Entrecote met sauce béarnaise (voor 4 personen)

- 1 sjalot
- 1 el gehakte kervel
- 1 el gehakte dragon
- een paar blaadjes dragon extra
- 2 el witte wijnazijn
- 2 el witte wijn
- 3 eierdooiers
- 125 g boter
- 2 dikke entrecôtes

Haal het vlees tijdig uit de koeling en laat het op temperatuur komen. Hak de sjalot en doe hem met de wijn, de azijn, de gehakte kervel en dragon, en peper en zout in een steelpannetje. Laat inkoken tot er 1 eetlepel vocht over is (dat gaat snel).

Bak eerst de entrecote: bestrooi hem met peper en zout en laat hem in een klontje roomboter bruin worden – niet in verbrande boter op heel hoog vuur, gewoon rustig bakken. Daarna op laag vuur zo gaar laten worden als gewenst. Te gaar is bij heel goed vlees wel erg zonde, bak vooral niet te lang. Leg hem even in aluminiumfolie gewikkeld opzij terwijl de saus afgemaakt wordt.

Splits drie eieren en kluts de dooiers los. Druk de inhoud van het steelpannetje door een zeef boven de eidooiers, klop goed.

Gooi de inhoud van de zeef weg.

Smelt de boter in hetzelfde steelpannetje met een paar fijngehakte blaadjes dragon. De boter moet niet bruin worden, maar wel flink heet. Schenk de gesmolten boter in een dun straaltje in de kom met de eierdooiers, intussen goed klutsend. Waarschijnlijk bindt de saus meteen al voldoende, zo niet, giet de saus dan nog even terug in de steelpan en zet hem op laag vuur, al klutsend met een garde. Hij moet dik en lobbige worden, iets dunner dan mayonaise. Niet op hoog vuur heet laten worden! Dan schift-ie.

Proef op peper en zout en zuur (eventueel 1 drupje citroensap erbij) en giet de saus in een voorverwarmde juskom, of direct op de warme borden.

NRC Marjoleine de Vos

Keng Kari Nua

Gele rundvleescurry

- 4 aardappelen vastkokend
- 600 gram runderbieflappen
- 15 sjalotten

laatste update woensdag 20 juli 2011

Recepten [MijnKoeJouwKoe](#)

- blikje kokosmelk 400ml
- 2 eetlepels gele kerriepasta (rode mag ook)
- 3 eetlepels vissaus
- 160 gram suiker
- 1 komkommer
- 1 rode Spaanse peper
- 1 dl rijstazijn
- 1 theelepel zout
- plantaardige olie

Vlees in blokjes snijden van 2 cm, sjalotten pellen en in schijfjes snijden. Vier eetlepels kokosmelk in de pan verhitten, kerriepasta erdoor roeren en 2 minuten laten trekken op laag vuur. Vuur hoger draaien, rest van de kokosmelk erbij en een halve liter water plus de vissaus en 1 eetlepel suiker.

Vlees toevoegen en doorroeren. Vijftig minuten laten sudderen op laag vuur tot het vlees gaar is. De aardappelen schillen en in blokjes snijden, toevoegen en 20 minuten laten stoven tot alles gaar is en het vlees acht. Met zout op smaak brengen.

De komkommer schillen en in blokjes snijden. De peper wassen, zaad verwijderen en in ringetjes snijden. Sjalotte pelen en fijn snijden. De azijn met de resterende suiker, een theelepel zout aan de kook brengen, goed doorroeren als de suiker is opgelost en laten afkoelen. Komkommer, sjalot en peper bij elkaar doen en overgieten met de azijn.

De rest van de sjalotten en ringen snijden en in de olie goudgeel fruiten, uit de pan nemen en apart houden.

Serveren met rijst. De uitjes gaan over het vlees.

Gehaktknotsjes

(recept voor 4 personen)

- 120 gr gehakt van de eigen koe of van Vrije Koe
- 1/2 sjalot gesnipperd
- 1 eetlepel fijn gesneden bieslook
- 1 mespuntje kerrie
- 1 theelepel zonnebloemolie
- 1 kwart citroen
- Peper
- Zout
- Soja
- Oestersaus
- Tempura beslag (naar recept pak)
- 4 houten maïskolfprikkers (of satéstokjes)

Meng het gehakt, sjalot, bieslook, kerrie, citroen, en de zonnebloemolie door elkaar zodat alles goed verdeeld is.

Voeg peper, zout, soja, oestersaus toe naar eigen smaak, roer vervolgens alles weer door elkaar.

Maak van de massa 4 mooie tonnetjes in de palm van je hand, haal de tonnetjes vervolgens door het tempura beslag, frituur ze krokant goudbruin in een frituur van 180 graden, laat de tonnetjes uitlekken op een stukje keukenrol en zout ze nog even na.

Prik de maïskolfprikker in het tonnetje zodat er een lolly effect ontstaat, serveer als onderdeel van een gerechtje of als feestelijke snack, eet smakelijk!

Stoofschotel van kalfsnier en kalfslende

- 1 kalfsnier
- 6 cl olijfolie

Recepten [MijnKoeJouwKoe](#)

30 g boter
1 teentje knoflook
250 ml kalffond
400 g kalfsfilet
50 g parmezaanse kaas
witte wijn
rozemarijn
platte peterselie
bloem
peper
zout

De niertjes ontdoen van hun vet, goed zouten, na tien minuten het zout er vanaf spoelen en droogdeppen. De niertjes met bloem bestuiven, in de boter met de olie, de rozemarijn, fijngehakte knoflook en de fijngesneden peterselie op een matige vlam aanbraden. Daarna met een scheut witte wijn blussen. De fond toevoegen en op een heel laag vuur, met de deksel op de pan tien tot twaalf minuten stoven. De filet ondertussen in plakken snijden, met zout en peper bestrooien en de laatste drie minuten laten meestoven. Voor het serveren parmezaanse kaas aan de saus toevoegen.

Lekker met Steinpilzknödel.

Runder- of kalstong in room-mierikswortelsaus (zes personen)

1 rundertong van ongeveer 1 kg
bosje soepgroenten (prei, wortel, sellerie)
een halve ui
5 peperkorrels
2 eetlepels bloem
2 eetlepels boter
3 eetlepels mierikswortel - vers geraspt of uit een potje
1 dl slagroom
zout en peper

De gehalveerde ui met ongeschild, zonder vet in een droge pan op het snijvlak bruin roosteren. de tong onder stromend koud water grondig wassen en daarna in een grote pan in ca. 3 liter water met de soepgroenten en de ui aan de kook brengen en gaar koken. Dit duurt ongeveer drie uur. Hij is gaar als de 'huid' loslaat. Af laten koelen, kooknat bewaren en de tong van de witte 'huid' ontdoen en daarna in plakken snijden.

In een pan de boter verhitten, de bloem toevoegen en goudbruin laten worden. Dan het kookvocht toevoegen en onderwijl goed doorroeren met een garde, tot de gewenste dikte is bereikt. Tien minuten zachtjes laten koken en op smaak brengen met zout, peper, room en mierikswortel. Eventueel een heel klein beetje suiker toevoegen

Lekker met gekookte aardappelen met veel peterselie, aardappelpuree, worteltjes of koolrabi.

Gevogelte

Afrikaanse kip in tomaten-pindasaus

Fruit 1 gesnipperde ui in arachideolie, voeg 2 tenen knoflook, 1 theelepel chilipoeder en 1 eetlepel paprikapoeder toe. Bak hierin 1 kilo kipstukken. Als de kip bruin is 450 gram gezeefde tomaten toevoegen en een halve liter water met kippenbouillon. Een half uur laten pruttelen op een zacht vuur totdat de kip door en door gaar zacht is. Neem wat vocht uit de pan en meng dit met 2 eetlepels pindakaas en doe dit terug in de pan. Naar smaak zout en peper toevoegen.

laatste update woensdag 20 juli 2011

Koninginnehapje

De krochten van de eetmarkt

In Nederland is het kippenpasteitje meestal een deplorabel gerecht, dat naar de krochten van de eetmarkt is gezakt dankzij armetierig gevulde oudbakken bladerdeegbakjes met een op behanglijm gelijkende saus en flintertjes kip. Hoe anders zijn de bouchées à la reine in België en in Frankrijk die royaal worden voorzien van kip maar er zijn ook sjeike versies met kalfstong en -zwezerik.

Wij houden het op kip, champignons en kalfsgehaktballetjes.

Ingrediënten, voor 4 goedgevulde pasteibakjes

200 gram kalfsgehakt

1 snee witbrood

1 eetlepel melk

1 eetlepel fijngeknipte platte peterselie

0,5 losgeklopt ei

peper

zout

0,5 liter kippenbouillon

200 gram witte champignons

30 gram bloem

30 gram boter

0,4 liter kippenfond

1,25 dl slagroom

250 gram gare kip

1 dunne prei, het witte/lichtgroene deel in ragfijne ringetjes

1 eetlepel fijngeknipte dragon

4 pasteibakjes van bladerdeeg (haal ze bij de banketbakker of maak ze zelf)

Bereiding

Maak het gehakt aan met het losgeklopte ei, in melk geweekt kruim van een snee witbrood, peper, zout en fijngeknipte peterselie. Draai er kleine balletjes van. Borstel de champignons schoon, verwijder het onderste stuk van het voetje. Snij grote exemplaren in kwarten. Pocheer eerst de champignons in de kippenbouillon, daarna de gehaktballetjes.

Warm de pasteibakjes in ongeveer 10 minuten op in de oven bij 175 graden.

Laat in een pan met dikke bodem 30 gram boter bruisen. Roer er 30 gram bloem doorheen. Een paar minuten laten pruttelen op een matig vuur. Roer regelmatig. Voeg in drie tot vier keer de kippenfond toe. Laat hem elke keer opborrelen en roer dan stevig tot een homogene massa. Een paar minuten laten pruttelen tot de bloemsmak is verdwenen. Voeg de slagroom toe en breng op smaak met peper en zout. Doe het kippenvlees, de gehaktballetjes, de champignons, de preiringen en de dragon erbij. Laat de ragout goed doorwarmen. Zet op elk bord een bladerdeegbakje, verdeel de ragout erover en leg het bladerdeegdeksel er schuin op. En Zij zag dat het goed was.

NRC: Joep Habets

Vis

Zalmburgers met zalmtartaar en waterkers voor 4 personen:

Soms, wanneer ik zalm eet, moet ik denken aan Therese, 't meest flegmatische meisje op aard. Tja, dat was wat met haar, altijd zo stil en bedaard. Alleen als ze zwom had ze 't echt naar d'r zin.

Wanneer ze een vijver zag, plonsde ze erin. En dan zwom ze, om en om. En ze zwom en ze zwom en ze zwom.

Het is best een treurige geschiedenis eigenlijk. Therese's fietsclubje wordt uitgemoord, haar verloofde begrijpt haar niet, en op haar trouwdag eindigt ze in een schaal mayonaise. (Mayonèèze,

Recepten [MijnKoeJouwKoe](#)

zingt Wim Sonneveld zo heerlijk smeug.) Dat komt, in haar vorig bestaan was Therese een zalm. Daarom was ze zo koel en zo kalm.

Gelukkig hoef ik niet altijd wanneer ik zalm eet aan Therese te denken, dat arme kind; ik zou geen hap meer door m'n keel krijgen. Terwijl ik zalm met mayonaise toch echt een van de heerlijkste dingen op aarde vind. Er is iets in die combinatie van vette vis met vette saus dat wonderwel werkt. Gepocheerde zalm met bearnaisesaus is ook verschrikkelijk lekker. Zalm gebakken in roomboter. Of zalmtartaar met crème fraîche, zoals in dit recept, waarbij de romige rauwe vis reuzefijn contrasteert met de krokant gebakken burgers.

250 gram vastkokende aardappelen, geschild en in blokjes
500 gram zalmfilet
100 ml crème fraîche
½ bosje bieslook, fijngeknipt
rasp en sap van 1 (onbespoten) citroen
3 lenteuitjes, fijngesneden
1 – 2 theelepels scherpe mosterd
1 ei, losgeklopt
2 handjes (zelfgemaakt) paneermeel
25 gram boter
2 eetlepels olijfolie
4 broodjes
1 bos waterkers, gewassen en gedroogd

Kook de aardappelen gaar in gezouten water, en stoom ze even droog. Snijd 300 gram zalm in blokjes van 0,7 x 0,7 cm, en snijd de rest van de zalm heel klein. Meng de kleingesneden zalm met crème fraîche en bieslook. Maak de tartaar op smaak met een klein deel van de citroenrasp, een deel van het citroensap, zout en peper.

Pureer de aardappelen in een pureeknijper. Schep de blokjes zalm en lenteui erdoor en maak pittig op smaak met citroenrasp en citroensap (u heeft misschien niet alles nodig), mosterd, zout en peper. Voeg zoveel van het ei toe als nodig is voor een samenhangend mengsel, en vorm er met schone handen 4 burgers van. Haal de burgers door het paneermeel, zodat ze mooi aan alle kanten bedekt zijn. Verhit de boter en olijfolie in een koekenpan en bak de burgers ongeveer 2 minuten per kant – de zalm hoeft niet helemaal gaar te worden. Snijd de broodjes horizontaal open, beleg met een dot waterkers en de zalmburgers. Verdeel daar de zalmtartaar over en dek af met het kapje. Serveer direct (en denk maar even niet aan Therese.)

NRC, Janneke Vreugdenhil

Bretonse ovenschotel met gezouten kabeljauw en gegratineerd met prei

1 kg kabeljauw met vel – grof zeezout – 400 gr. aardappel puree – wit van 4 preien
1,5 dl slagroom – roomboter - paneermeel – peper en zout

Plaats de kabeljauw met vel kant naar beneden in een passende bak en bestrooi met ruim zeezout. Plaats de bak voor 1 nacht in de koelkast.

Als de kabeljauw stevig aanvoelt onder de kraan het zout afspoelen en de kabeljauw in een bak of pan plaatsen en net onderzetten met water. Op zacht vuur (niet laten koken) de vis gaar laten worden en in zijn vocht af laten koelen.

Als de vis is afgekoeld voorzichtig het vlees plukken zonder graten.

Dit geheel met een vork fijnmaken.

Meng de geplukte vis met de aardappelpuree en breng op smaak met peper en indien nodig met zout. Verdeel over de bodem van een ovenschotel.

Recepten [MijnKoeJouwKoe](#)

Snij het wit van de prei in fijne ringen en was ze goed. Roomboter in een pan laten smelten (niet kleuren) en de prei toevoegen. Even zachtjes laten smoren voor een paar minuten. De room toevoegen en wat kookvocht van de kabeljauw. Dit zachtjes in laten koken tot de prei gaar is. Op smaak brengen met peper en zout. Verdeel de prei over de aardappelpuree met kabeljauw en bestrooi met een dun laagje paneermeel. Sprenkel hier wat gesmolten boter overheen en plaats in een oven van 180 graden. Laat de schotel staan tot er een mooi bruin korstje op zit.

Scampi met gemarineerd citrusfruit en schuim van ras el-hanout

20 scampi gepeld en ontdaan van darmkanaal

1 handsinaasappel

1 bloedsinaasappel

1 rode grapefruit

1 witte grapefruit

1/4 liter water

250 gr. suiker

2 stuks steranijs

1/2 vanillestokje

3 blaadjes laurier

4 stuks kruidnagel

1/4 liter melk (volle)

1 theelepel ras el hanout

garneersla en kruiden

Kook het water met de suiker tot deze is opgelost. Haal de pan van het vuur en voeg de steranijs, het vanillestokje, laurier en de kruidnagel toe en laat dit afkoelen. Schil de citrusvruchten en snij de partjes vruchtvlees tussen de vliezen uit. Doe de partjes citrusvrucht in het suiker/specerijenwater en laat dit ongeveer 24 uur marinieren. Doe de melk in een pannetje en voeg de ras el hanout toe en laat het geheel zachtjes trekken zonder dat dit gaat koken. Haal de citrusvruchten uit het vocht en dresseer deze op 4 borden. Bak de scampi in een koekenpan met een scheutje olijfolie en schroei de ze even dicht. Draai het vuur wat lager en laat de scampi nog even doorgaren in de pan. (laat ze niet te ver garen dan worden ze taai en droog)

Klop met een garde of een cappuccinoschuimer de melk met ras el hanout schuimig.

Verdeel de scampi over de borden en schep met een lepel de schuim over het gerecht.

Zalmpastrami met rode biet, rucola en mierikswortelsaus

750 gr. zalmfilet met vel zonder graat

1 eetlepel olijfolie

(kruidenmengsel) 1 eetlepel zeezout - 1 eetlepel suiker - 1 theelepel gemalen piment -

1 theelepel paprika poeder - 1 theelepel knoflookpoeder - 1 theelepel uienpoeder -

1 eetlepel grove of milde mosterd - 2 eetlepels gehakte bieslook - 2 eetlepels gehakte dille

2 eetlepels mayonaise

1 theelepel geraspte mierikswortel

4 gekookte bietjes (op smaak gebracht met wat suiker balsamico-azijn peper en zout.)

100 gr. fris gewassen blaadjes rucola

Meng de ingrediënten voor het kruidenmengsel door elkaar in een kom. Wrijf hiermee de zalm aan de vleeskant in. Verpak het stevig in plasticfolie. En zet geheel 1 nacht onder licht druk koel weg. Meng voor de mierikswortelsaus de mayonaise met de geraspte mierikswortel en eventueel wat peper en zout.

Haal het teveel aan kruidenmengsel van de zalm af, snij het in 4 gelijke delen en smeer het in met de olijfolie. Schroei de zalm op de velkant dicht in een hete koekenpan.

Beweeg de zalm een klein beetje door de pan ongeveer 3 minuten lang. Verwarm ondertussen de in plakjes gesneden en op smaak gebrachte rode biet. Keer de zalm om en bak vervolgens nog een

minuut of 2. De vis mag van binnen nog een beetje rosé zijn. Dresseer de biet en de zalm op 4 borden

Garneer het geheel af met de rucola en wat streepjes mierikswortelsaus.

Groenten

Wintergroenten gesmoord in bier

7 sjalotjes heel bakken in olijfolie. Dan meebakken een kwart groene kool in reepjes gesneden, 2 in stukjes gesneden stengels bleekselderij, 2 tenen knoflook uit de knijper en een pond wortels in schijven. Toevoegen 15cl donker zoet bier (je kan ook een trappist nemen). Tot slot toevoegen 1 dl groentebouillon, 1,5 eetlepel tomatenpuree en 1/2 eetlepel bruine suiker en 15 minuten laten smoren. Zout en peper naar smaak toevoegen.

Pastinaakcrème

pond pastinaken
100 milliliter room
300 milliliter melk
nootmuskaat
knoflook
zout, peper

Snijd de pastinaak in plakjes en doe deze in een pan met de melk en de room, een beetje zout en peper. Laat de pastinaak en twee teentjes knoflook drie kwartier op zeer laag vuur – melk en room kunnen overkoken – zacht worden. Zet vervolgens de staafmixer in de pan en tover de inhoud om in een gladde, zoetige puree. Controleer op pittigheid en voeg ook wat nootmuskaat toe.

Het staat aardig om de crème uit een spuitzak op de borden te doen en het lam voor te snijden. Serveer met bijvoorbeeld een Griekse salade met tomaat en komkommer en geitenkaas, of met ratatouille.

Omeletjes met snijbiet en saffraan

In dit gerecht kan de snijbiet worden vervangen door spinazie of bietenloof en wellicht ook door rucola. In plaats van saffraan kan koenjit worden gebruikt.

250 gram geschilde vastkokende aardappelen in kleine blokjes (<1cm)
plukje saffraan of theelepels koenjit
350-400 gr snijbietenblad (grof hakken)
2 eetlepels citroensap
1 teen knoflook (fijn gehakt)
5 eieren
4 eetlepels melk
20 gr fijngehakte kruiden (peterselie, dille, dragon, bieslook)
zonnebloemolie
125 ml crème fraîche
zout
versgemalen peper

Kook de aardappelblokjes 4 minuten in 200 ml water met zout en saffraan of koenjit. Voeg de snijbiet toe met wat zout en peper en laat nog vier minuten zachtjes stoven tot de aardappelen gaar zijn. Giet voorzichtig af, meng de citroensap erdoor en laat het afkoelen.

Klop de eieren met de melk, kruiden, zout en peper door elkaar. Verhit de olie in een koekenpan en schenk een kwart van het mengsel in de pan, maak er een dunne omelet van. Bak zo ook de andere omeletten en laat ze afkoelen.

Verwarm de oven voor op 170°C, bestrijk de helft van elke omelet met crème fraîche. Proef het aardappel/snijbiet-mengsel en breng op smaak met zout en peper. Verdeel het over de crème fraîche-helften en vouw de omeletten dubbel (eventueel tweemaal dubbel). Leg de omeletten op een ingevette schaal en laat ze in zeven minuten in de oven heet worden, serveer direct.

Paddestoelen

Pappardelle con porcini

15 gr porcini (gedroogd eekhoortjesbrood), geweekt in heet water, dan klein snijden. Weekwater bewaren.
2 teentjes knoflook, fijngesneden.
1 plak pancetta, fijngesneden
Olijfolie
150 ml witte wijn
Room naar smaak
Citraensap naar smaak
Peterselie naar smaak.
Peper uit de molen
350-500 gr pappardelle
Vers geraspte Parmezaanse kaas voor het serveren.

Klein beetje olie verhitten. Pancetta bakken . Knoflook toevoegen. Afblussen met de wijn. Dan de paddenstoelen toevoegen met het weekwater. Ca 15 minuten verwarmen op een laag vuur. Kook intussen de pasta beetgaar. Water koken. Als het water kookt, zout toevoegen. Opnieuw aan de kook brengen, dan pasta toevoegen. Als de pasta beetgaar is. Het proces stoppen door direct een kopje koud water in de pan te gieten. Afgieten en een beetje kookvocht bewaren. Saus eventueel afmaken met room en wat kookvocht. Op smaak brengen en door elkaar husselen. Naar keuze vers gehakte peterselie erover. Direct serveren met de kaas.

Steinpilzknödel

Duurzaam omdat het een prima manier is om oud brood te recyclen!

500 g witbrood
20 g boter
500 g eekhoortjesbrood (of 50 gram gedroogd eekhoortjesbrood dat eerst minimaal 30 minuten heeft geweekt in heet water (vocht bewaren en toevoegen aan jus of saus)
2 sjalotjes
50 g gedroogde ham
50 g gedroogde tomaten
100 g Mozzarella
5 eieren
1 laurierblad
100 g paneermeel
50 g parmezaanse kaas
4 cl plantaardige olie
tijn
dragon
suiker
peper
zout

Het brood in dobbelsteentjes snijden, de boten met de tijm in een koekenpan goudgeel aanzetten en uit de pan nemen. In dezelfde pan het fijngesneden eekhoortjesbrood, de sjalotten, de ham, tomaten en de dragon kort aanzetten en toevoegen aan het brood.

De gesneden mozzarella toevoegen, kruiden met zout, peper en zout naar smaak.

De eieren, op het wit van eentje na, toevoegen en het geheel met de hand goed kneden tot er een stevige massa ontstaat die tot balletjes gevormd kan worden.

Recepten [MijnKoeJouwKoe](#)

De knödel in kokend heet water met een laurierblad gedurende 12-15 minuten laten 'trekken' (niet laten koken).

Het eiwit losslaan. De knödel door het eiwit halen en dan door het paneermeel en de parmezaanse kaas rollen en deze daarna in een beetje olie goudgeel bakken.

Pappardelle met eekhoortjesbrood

450 gr Pancetta of ontbijtspek

1 eetlepel olijfolie

2 kleiue knoflookteentjes

3 twijgjes rozemarijn

1 kg vers eekhoortjesbrood of 250 gr gedroogd (met gedroogd is helemaal niks mis - wel een uurtje laten weken in heet water en dat weekwater gebruiken voor in de jus o.i.d.)

500 gr Pappardelle, soort brede tagliatella, liefst van Cecco

12 eetlepels olijfolie

wat zwarte peper en zout

100 gr parmezaanse kaas

Pancetta of spek in reepjes van 0,5 cm snijden, knoflook schillen en uitknippen, rozemarijntwijgjes ontdoen van de blaadjes en de blaadjes grof hakken. Het eekhoortjesbrood (indien vers) in 1 cm dikke schijven snijden, indien gedroogd is het meestal reeds fijn genoeg en kan je volstaan met goed uitknippen na het weken.

De pasta volgens de aanwijzingen koken in water met flink veel zout en ondertussen de reepjes pancetta knapperig bakken in een eetlepel olijfolie, knoflook en rozemarijn toevoegen en wegzetten.

Tegelijkertijd het eekhoortjes brood in drie porties met telkens een derde van het restant van de olie, op hoog vuur bakken en op smaka brengen met zout en peper. De paddestoelen met het spek mengen. De pasta afgieten en in een schotel los vermengen met het paddestoelen/pancettamengsel. Smaak controleren en opdienen met parmezaanse kaas.

Romige paddestoelenpasta

pasta voor 3 personen

200 gram gemengde paddestoelen (bijvoorbeeld cantharellen, shi take, kastanjechampignons) ook heel lekker is een basis van champignons, aangevuld met gedroogd eekhoortjesbrood (uiteraard wel eerst in heet water weken tot ze zacht zijn, uitknippen aan aan de champignons toevoegen en even mee laten bakken. Het vocht bewaren (zie stap 3)

100 ml slagroom

200 gram zachte geitenkaas

2 tenen knoflook

verse tijm

handje rucola

Veeg de paddestoelen schoon met een stukje keukenpapier. Snijd ze in schijfjes en bak ze op hoog vuur in een beetje olie met boter. Niet te veel tegelijk, ze moeten niet op elkaar liggen, want anders gaan ze koken. Als ze gaan piepen peper en zout toevoegen - niet eerder. Net zo lang doorgaan tot ze bruin/donkerbruin zijn. Zet weg en begin met stap twee.

Snij de knoflook piepklein. Verhit wat olijfolie in een pan met een dikke bodem, bak de knoflook op laag vuur. Ris de tijmtakjes boven de pan en roerbak tot het lekker gaat ruiken. Voeg dan de champignons toe.

Giet de slagroom erbij, laat rustig warm worden. Kruimel het grootste deel van de geitenkaas boven de paddenstoelen (hou een beetje achter), roer tot de geitenkaas is opgelost in de saus. Voeg het paddenstoelenvocht toe)Breng op smaak met peper en zout.

Kook de pasta af. Sprenkel er wat olijfolie overheen en verdeel de pasta over de borden.

Schep de saus over de pasta, kruimel de laatste geitenkaas erover en strooi er wat grofgesneden rucola overheen. Direct opeten!

Sauzen

Peterseliesaus

bosje peterselie
3 sjalotjes, half teentje knoflook
10 gr boter, halve theelepel bloem
1/b l witte wijn
2 dl melk, 20 gr zachte boter
1,5 dl slagroom
zout, witte peper
mespuntje nootmuskaat

Peterselie wassen en droog slaan, stelen verwijderen. Stelen fijn snijden. Sjalotjes en knoflook snipperen, samen in een steelpan glazig fruiten in de boter. Peterseliesteeltes kort meefruiten en de bloem erover strooien. De witte wijn erbij en vijf minuten laten koken op laag vuur. Melk erbij en laten reduceren tot de helft van het volume. De peterselieblaadjes met de zachte boter in blender of met staafmixer pureren en mengsel in de koelkast plaatsen. Slagroom bij de saus doen en 5 minuten laten koken. Peterselieboter uit de koelkast halen en bij de saus voegen. Staafmixer erop. Op smaak brengen met peper en zout en eventueel nog wat stijfgeslagen slagroom erdoor.

Currysaus

klein sjalotje
olijfolie
knoflook
currypoeder (lieft die van Tiger Tiger)
droge witte wijn
1/2 dl slagroom
110 gr boter

Sjalotje fijnsnijden en aanzetten in de olijfolie met knoflook, myoteer de curry (even mee opwarmen, zodat het smaak gaat afgeven), afblussen met 1 dl witte wijn, in laten koken en de room toevoegen, monteren met klontjes koude boter en breng op smaak met peper en zout.

Lekker bij gebakken scampi met asperges.

Knoflooksaus

Nodig voor 4 personen:
2 flinke knoflooktenen (of meer naar smaak)
8 eetl Griekse/Turkse yoghurt
4 eetl mayonaise
1 theel Dijon-mosterd
1 theel provençaalse kruiden
zout en peper uit de molen

Het valt niet langer te ontkennen: het zomerseizoen is goed en wel losgebarsten. De krant is in vakantiesferen en ook elders is het komkommertijd - voor wie nog durft na de recente EHEC-perikelen, waar die arme komkommer overigens niks aan kon doen. En de barbecues maken overuren. Wanneer u van mij nu een barbecuerecept verwacht, moet ik u helaas teleurstellen. Ik ben niet zo'n barbecueër. Ik probeer het wel eens, maar meestentijds vraag ik me af waarom je toch zou moeten hannesen met kooltjes die ofwel niet willen branden, ofwel al uitgebrand zijn tegen de tijd dat je buiten komt met je zorgvuldig gemarineerde en aan elkaar gefröbelde spiezen. Ook zo'n schrikbeeld: halfvrouwe maar wel zwartgeblakerde kippenpoten. Of mannen met een vleestang in de

Recepten [MijnKoeJouwKoe](#)

hand die het allemaal weer eens beter weten. En dat alles terwijl er binnen een perfect fornuis inclusief oven ter beschikking staat.

Weet u waar ik ook al niet zo happig op ben? Op een carrousel vol flessauzen die je over het gebarbecuede vlees kunt schenken. Toegegeven, dan merk je niets meer van eventuele aanbrandsels, een verdienste die vermoedelijk de immense populariteit van sauzen-uit-een-flesje verklaart. En er komen er alsmaar meer bij, als ik de schappen van de supermarkt bekijk. Laten we wel zijn, saus in een flesje is handig. En houdbaar. Maar neem nu knoflooksaus. Die is werkelijk doodeenvoudig om te maken, zeker volgens de werkwijze van vriendin C, wat mij betreft de onbetwiste knoflookskampioene van Nederland. Dit recept is zelfs dermate simpel, dat ik deze complete column vol moet kletsen omdat de bereidingsinstructie slechts drie zinnen telt.

O ja, nog even een kleine waarschuwing: provençaalse kruiden zijn beperkt houdbaar. Dat zakje herbes de Provence dat de buurvrouw twaalf jaar geleden meenam uit Nice als dank voor het op de plantjes passen, heeft intussen alle geur en smaak verloren.

En nu aan de slag.

Doen:

Roer yoghurt, mayonaise, mosterd, provençaalse kruiden en uitgeknepen knoflooktenen door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Laat de saus liefst minstens een uur staan, dan kunnen de smaken beter intrekken.

Tips:

Let op dat je mooie verse knoflooktenen gebruikt. Ruiken ze muf? Niet doen. Eventuele groene kernen eruit halen, die kunnen bitter zijn.

Griekse en Turkse yoghurt zijn veel steviger dan 'gewone' yoghurt. Omdat ze minder vocht bevatten maar wel veel smaak, zijn ze ideaal voor sausjes.

Neem graag lekkere mayonaise, liefst zonder suiker. Hellmann's, Devos-Lemmens en Ton's zijn in steeds meer supermarkten te vinden.

Natuurlijk mag er bij gebrek aan provençaalse kruiden ook iets vers van de balkontuin door: bieslook, peterselie, dille of - voor de liefhebber - koriander geven weer een heel ander effect.

Mayonaise verte

- 8 à 10 spinaziebladeren
- 2 eetlepels fijngehakte sjaolot
- 25 gram waterkers
- 4 eetlepels fijngehakte peterselie
- 1 deetlepel vers dragon of een halve eetlepel gedroogde
evt. 2 eetlepels verse kervel

Breng 2 dl water aan de kook en kook daarin de spinazie en de sjaolot (2 minuten) voeg daarna de rest toe. Afgieten, afspoelen met koud water en daarna droogdeppen.

- 1 heel ei
- ¼ theelepel mosterdpoeder
- ½ theelepel zout

Breek het ei en doe het in de blender, voeg de mosterd en eht zout toe en laat de blender 30 seconden op de hoogste stand draaien tot het goed schuimig is.

- 1 eetlepel goede azijn of citroensap (het laatste m.n. bij gebruik voor bij voor vis en schaaldieren)

Blender 10 sec. laten draaien en dan - met beleid, maar niet zo neurotisch als bij handgemaakte mayonaise - olie toevoegen. Gebruik een neutrale olie, olijfolie smaakt al snel te sterk. Blijf net zo lang toevoegen tot het lobbijg wordt en het nauwelijks meer olie wil opnemen Klaar.

Recepten [MijnKoeJouwKoe](#)

Eventueel twee uitgeperste tenen knoflook toevoegen, witte wijn en 2 dl slagroom voor een pittige dipsaus.

Tomatenketchup

1 blik tomaten (in puree)
1 ui, fijnggehakt
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel tomatenpuree
85 gram bruine suiker
64 gram ciderazijn
halve theelepel zout

De tomaten met het vocht uit het blik in de blender pureren tot het een gladde massa is.

De ui in een zware pan op matig vuur in de olie zacht en glazig laten worden (ongeveer 8 minuten). Af en toe roeren.

De tomatenmassa samen met de rest van de ingrediënten bij de uien doen en in de pan - zonder deksel - zachtjes laten pruttelen, totdat het heel dik is geworden. Dit duurt ongeveer een uur. Tegen het einde moet je vaker roeren om te voorkomen dat het aanbrandt.

Iets laten afkoelen en dan in porties in de blender tot er weer een gladde (homogene) massa is ontstaan. **Pas op dat je je niet brandt!**

Afgedekt in de koelkast minstens twee uur wegzetten.

Salades

Salade Caprese

Roma tomaten per persoon 1 stuks
Buffel mozzarella, 1 bolletje per 2 personen
Goede olijfolie, extra vergine
Balsamico azijn
Verse basilicum blaadjes
Peper en zout uit de molen

Snij de tomaten en de mozzarella in plakjes. Leg om en om. Sprenkel er olijfolie en een druppeltje azijn over. Een weinig peper en naar keuze zout. Bestrooi met verse basilicum blaadjes. Dien op met geroosterd ciabatta brood.

Soep

Soep van knolselderij en mosselen

Ingrediënten:

30 stuks mosselen - handje mosselgroenten - scheutje witte wijn - 1 knolselderij
2,5 dl. Slagroom - peper en zout - olijfolie - 100 gr blokjes koude roomboter.

Snij de knolselderij in 8 stukken (met schil) en plaats ze in een ovenvaste schaal.

Besprenkel met olijfolie en peper en zout en plaats in een oven van 180 graden voor ongeveer 1/2 uurtje. Doe de mosselen in een bak met koud water en verwijder de drijvende mosselen. Doe de mosselen met aanhangend vocht in een passende pan met scheutje witte wijn en mosselgroenten. Bestrooi met wat peper en zout en breng aan de kook met deksel op de pan, de mosselen zijn gaar als ze goed open staan.

Recepten [MijnKoeJouwKoe](#)

Schep de mosselen uit het vocht en zeef het vocht door een natte doek.

Het vocht in een pan doen met de gegaarde van schil ontdane stukken knolselderij.

(eventueel de knolselderij nog wat kleiner snijden)

aan de kook brengen en room toevoegen. Ongeveer 20 min. Zachtjes laten koken en dan met de staafmixer fijn maken. Terug op het vuur plaatsen en nog 5 min. Laten koken.

Op smaak brengen met peper en zout en dan van het vuur af met de staafmixer de koude boter erdoor mixen. Mosselen verdelen in kommen en de soep hierover verdelen.

Glutenvrije tomaten-, gegrilde paprikasoep

Recept voor 2 liter Flinke scheut (bak)olijfolie in de pan, 2 gesnipperde uien hierin "frituren", daarna verse tomaten (pond) of een pakje gezeefde tomaten (450 gr.) toevoegen. Dit ongeveer 15 minuten laten pruttelen totdat de tomaten iets oranje gaan kleuren. Toevoegen 1,5 liter water en 6 gegrilde rode paprika waarvan de zaadlijsten en het velletje zijn verwijderd. Pureer de inhoud tot een homogene massa en voeg zout, peper en een druppeltje citroensap naar smaak toe. Nogmaals verwarmen totdat de soep kookt en smullen maar!

Tapa's/Mezze

Gefrituurde indische linzenballetjes met yoghurtsaus

Recept voor ongeveer 40 ballen Het loont de moeite om in een keer 40 ballen te maken omdat ze goed zijn in te vriezen en de bereiding van enkele ballen in verhouding te arbeidsintensief is. Ingrediënten voor de ballen: 250 gram linzen en 250 gram mungbonen (1 uur laten weken) 5 groene pepers (ontdaan van (zaad)lijsten) 2 tenen knoflook 30 gram verse gember (geschild) 1,5 theelepel suiker 1 theelepel bakpoeder 1 eetlepel bloem zout, peper De meeste ingrediënten zijn verkrijgbaar in een toko. Alle ingrediënten in de keukenmachine en fijn laten malen totdat er een homogene massa is ontstaan. Met 2 (natte) eetlepels van het mengsel balletjes en van de lepel in de frituurpan laten glijden (180 graden). Voor direct gebruik frituur je ze 6 minuten. Als de balletjes worden ingevroren 3 minuten. Tegen de tijd dat je ze ontdooit voor gebruik dan nogmaals 3 minuten frituren.

Yoghurtsaus

1 theelepel zwarte peperkorrels 1 theelepel korianderkorrels 1 theelepel komijnzaad Deze specerijen in een droge koekenpan een paar minuten op middelmatig vuur "bakken". In een vijzel alle specerijen tot poeder wrijven. De specerijen vermeng je met 250 ml. volle yoghurt. Bulgarse yoghurt of turkse roomyoghurt maken de saus

romiger maar neem geen creme fraiche of zure room. De enigszins droge linzenballetjes hebben de frisse smaak van yoghurt nodig. Tot slot voeg je wat zout naar smaak toe. Laat de saus bij voorkeur een paar uur staan zodat de smaak er goed kan intrekken. Voor de presentatie is een beetje fijn gesneden koriander over de saus en de balletjes een mooie afsluiter.

Ta`amiah the Sudanese way!

- 3 koppen gedroogde kikkererwten (garbanzos)
- Grote bos peterselie (platte soort is het smakelijkst) of verse koriander (kasbara)
- 1 grote ui
- 2 tenen knoflook
- 1 eetlepel Komijn (de groene soort)
- 1 flinke eetlepel Gomasio (mengsel van zeezout/gemalen sesamzaad – bij de reformwinkel te verkrijgen)
- Zout naar smaak
- 1 theelepel bakpoeder (bisodiumcarbonaat)
- Olie

Ouderwetse gehaktmolen (desnoods krachtige keukenmachine)

Week 3 kopjes gedroogde kikkererwten 24 uur in water. Giet de kikkererwten af. Was de bos Peterselie/koriander en sla hem uit. Snijd de ui in grove stukken. Knoflook wordt vanzelf fijn gemaal in de molen. Maal al deze ingrediënten.

Meng er de kruiden door, behalve het bakpoeder! Doe het bakpoeder door het deel dat je nu wilt gaan bakken (er is vaak te veel). Proef of het zout genoeg is.

Doe een flinke laag zonnebloemolie of arachideolie in een koekenpan, verhit de olie. Neem 1 schep met een eetlepel van het rauwe mengsel. Druk dit plat met je gestrekte wijsvinger (mag ook andere vinger zijn, maar deze doet het het beste bij mij) en strijk het glad in de lepel. Duw met je vinger het mengsel van de lepel in de hete olie.

Herhaal dit tot de pan vol ligt met de koekjes. Het vuur blijft hoog, tenzij het te snel gaat (vrijwel direct nadat koekje in olie beland is, zwarte kleur = niet goed). Draai ze om als ze aan de onderkant bruin zien en bak de andere kant. Als beide kanten bruin zijn, schep je ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Vers gebakken het lekkerst. Ook heerlijk met wat yoghurt. Gewoon indopen. Yoghurt niet aanmaken.

...bij gehaktmolen en kinderassistentie: let op de vingers! Het is tenslotte een vegetarisch gerecht.

Desserts

Chocoladetaart

3 dl. Cointreau of andere likeur
3 dl. Eidooyer
750 gr. Pure chocolade
750 gr. slagroom
chocoladecake

Chocolade in een bak doen en deze au bain marie laten smelten. De slagroom opslaan tot yoghurtdikte. Cointreau verwarmen en onder voortdurend kloppen aan de eidooiers toevoegen. Dit mengsel rustig aan de chocolade toevoegen en doorroeren.

Laten afkoelen tot kamer temperatuur. Bakblik bekleeden met folie en de bodem bedekken met dunne plakken chocolade cake. Slagroom toevoegen aan het chocolade mengsel en rustig doorroeren. Het mengsel in het bakblik storten en op laten stijven in de koelkast.

Warm chocoladetaartje met een lopende vulling

2 eieren
2 eidooiers
50 gr. suiker
140 gr. pure chocolade
100 gr. roomboter
20 gr. gezeefde bloem
gesmolten boter om in te vetten
bloem om de vorm te bestuiven

Klop de eieren, de dooier en de suiker luchtig. Smelt de chocolade en de boter samen au-bain-marie. Vermeng het ei-suikermengsel voorzichtig door het chocolade-botermengsel. Spatel er de bloem door. Beboter 4 koffiekopjes en bestuif ze met een dun laagje bloem. Schep het beslag in de kopjes. Bak deze op het laatste moment gedurende ongeveer 7 minuten op 200 graden celsius.

Recepten [MijnKoeJouwKoe](#)

Serveer de chocoladetaartjes warm en bestrooid met poedersuiker eventueel met wat ijs of lobbige geslagen slagroom.

Pithiviers....

Maak “spijs” door 90 gram amandelen te mengen in een keukenmachine met 75 gram suiker, 1 ei, de schil van 1 sinaasappel, 75 gram boter, 1 eetlepel bloem en 15 cl sinaasappellikeur. Laat het mengsel opstijven in de koelkast.

Steek 16 rondjes uit bladerdeeg van ongeveer 14 cm doorsnee. Doe een ruime eetlepel van het amandelmengsel op 8 rondjes. Doe de andere 8 rondjes er bovenop en maak de randen dicht met een vork. Bestrijk met een beetje ei. Doe deze pakketjes, pithiviers in de oven voor ongeveer 15 minuten (180 graden) totdat de pithiviers gaar zijn. Lekker met koud vanille-ijs....

Tiramisu Salvatore

- 2 kakelverse eieren
- Ca 75 gr fijne suiker
- 500 gram mascarpone
- 250 ml zeer sterke bij voorkeur espresso koffie, gemengd met wat amaretto
- Lange vingers
- Strega (italiaanse likeur) en/of cointreau

Meng de mascarpone met de eieren, suiker, cointreau en/of strega tot een mooie lobbige massa. Laat de lange vingers even, dus kort, weken in de koffie met amaretto. Bedek de bodem van een schaal met een gedeelte van de lange vingers, Dan een laag mascarpone (2 tot 3 cm), dan weer lange vingers ,enz. Minstens 3 uur laten opstijven in de koelkast. Voor het opdienen bestrooien met cacao door een zeefje.

Limoncello

- 5 onbehandelde citroenen (citraenen uit Sorrento zijn hier net zo lastig te krijgen als pure alcohol, maar met Siciliaanse citroenen van het bio-merk Salamita gaat het uitstekend)
- 1 liter alcohol van minimaal 90 procent
- 500 g suiker

Boen de schil van de citroenen grondig schoon. Trek er met een dunschiller de gele schil af (pas op: het witte deel van de schil maakt de likeur bitter.) Stop de citroenschillen in een grote pot en schenk er de alcohol op. Sluit af en laat drie – vier weken marineren op een donkere plek.

Breng twee liter water aan de kook en los er al roerend de suiker in op. Laat afkoelen en voeg de suikersiroop toe aan de alcohol. Filter de limoncello door een dubbelgevouwen stuk kaasdoek of een schone theedoek en vul er kleinere flessen mee.