

SONJA VAN DE RHOER
SUCCESSVOLLE
SEIZOENSRECEPTEN
écht (h)eerlijk met wijnadviezen

© 2021 Sonja van de Rhoer
© 2021 Ezo Wolf Uitgevers, Sint Pancras

Vormgeving omslag: Sanneke Vlam | Sproud
Vormgeving binnenwerk: Otto Wollring

ISBN: 9789083144382 / NUR: 441

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

ezowolf.nl



Ezo Wolf

Voorwoord

Janny van der Heijden

Hoe leuk is het om een voorwoord te schrijven voor iemand die al zo lang een dierbare collega is. Sonja en ik kennen elkaar al meerdere decennia. Beiden begonnen we recepten en culinaire artikelen te schrijven in de tijd dat bloggen en vloggen over eten nog ver te zoeken was. Een column in krant en tijdschrift, een kookboek of een radio-optreden dat was het in die jaren wel qua culinaire aandacht. Bovendien was de groep die er over schreef beperkt tot slechts enkelen.

Met een stevige basis als docente heeft Sonja in de loop der jaren stug gebouwd aan haar oeuvre. Tientallen kookboeken heeft ze op haar naam gezet. Klassiekers ook. Daarnaast schreef ze bijna 30 jaar lang een column voor dagblad Trouw. Als je zo lang vertoeft in de culinaire wereld, betekent het automatisch dat je veel trends hebt zien komen én gaan. Bistro, nouvelle cuisine, light koken, dieethypes, superfoods, noem maar op. Maar wat blijft en bovenal noodzakelijk is, blijkt variëren met een stevige basiskennis, koken met de seizoenen, testen, respect voor het product hebben. Eerlijk en vers koken. Ze deed het allemaal en bleef zich ontwikkelen en dat maakt automatisch dat haar recepten betrouwbaar zijn, je er altijd mee uit de voeten kunt.

Tel daar bij op dat Sonja oog heeft voor de stress rond de vraag 'Wat zet ik mijn(onverwachte) gasten voor?' of 'Ik heb niet altijd evenveel tijd, dus hoe kan ik maaltijden plannen?', dan weet je dat dit boek niet alleen in je boekenkast wilt hebben staan, maar vooral op het aanrecht wilt hebben liggen.

Janny van der Heijden





Inleiding Sonja van de Rhoer

*Opgegroeid als dochter van een drankengroothandelaar en limonadefabrikant, ben ik van jongs af aan bezig met eten en drinken. Later als docent koken en voedingsleer en nu al ruim 45 jaar als auteur van kookboeken en culinair journalist. Gezond en lekker eten is een vanzelfsprekende combinatie. Dit thema komt altijd terug in mijn werk. In mijn culinaire blogs voor *Ambiance Travel*, *Golfreiswijzer* en op mijn eigen website *culinaireproducties.nl*. En natuurlijk in mijn wekelijkse column, die ik dertig jaar lang voor dagblad *Trouw* schreef.*

Zo ook in dit kookboek waar eerlijk, duurzaam en voor ruim de helft vegetarisch eten de basis is van alle recepten. Koken met de seizoenen, niet te ingewikkeld, maar net dat tikje anders dan anders. Een verrassende toevoeging van een vers kruid, specerij, variëren met ingrediënten of een spannende combinatie van smaken. En ... met een passend wijnadvis. Koken voor meerdere keren tegelijk. Gebruik maken van je diepvriezer, zodat je op elk gewenst moment in een mum van tijd een maaltijd op tafel kunt zetten, ook voor onverwachte gasten. Een kookboek dat je in de keuken altijd bij de hand wil hebben.

Sonja van de Rhoer



Bereidingstijd: circa 35 min. vegetarisch

Klassieke aspergesoep

Ingrediënten

- 750 g soepasperges of dunne asperges
- 5 + 2 dl groentebouillon
- 8 takjes verse kervel
- zout, peper
- 150 ml room
- 1 (biologische) citroen

Tips:

• *Serveer de soep in voorverwarmde borden. Garneer met de gebakken mini-asperges of courgettebolletjes. Druppel de korianderolie over de soep en garneer met een paar blaadjes koriander.*

• *Voor een extra feestelijke soep: voeg op het laatst aan de bouillon een scheutje Noilly Prat (droge vermout) toe, dan wordt de kervelsmaak net iets versterkt.*

• *De schuimig geslagen room geeft de soep de nodige smaakrijkdom. De kervel en citroen geven een zekere frisheid.*

Bereiding

- 1 Snijd 12 mooie punten (totaal 4-5 cm) van de asperges af en zet deze apart.
- 2 Was de rest van de asperges, schillen of uiteinden verwijderen is niet nodig.
- 3 Breng 5 dl groentebouillon aan de kook en voeg de asperges toe. Kook ze tot ze gaar zijn, 15-25 minuten. Controleer de gaarheid regelmatig, de asperges mogen zeker niet te zacht koken. Pureer de asperges met een deel van de bouillon in de blender. Doe dit in gedeelten. Hang een zeef boven een kom of pan en schep steeds het reeds gepureerde deel in de zeef en wrijf dit met de bolle kant van een lepel door de zeef. Wat achterblijft, kan worden weggegooid, dit zijn de schillen en houtige delen.
- 4 Schil de aspergepunten wat bij. Kook ze apart in circa 6-8 minuten beetgaar in 2 dl groentebouillon. Neem ze uit de bouillon, snijd ze in diagonale stukjes en houd ze apart. Schenk de bouillon bij de overige soep en breng deze, zo nodig, op smaak met zout en peper. Bedruppel met olijfolie, echt heel weinig.
- 5 Knip of hak de kervel fijn en leg in elke soepkom onderin vast wat kervel en een deel van de asperges.
- 6 Klop de room schuimig. Boen de citroen schoon en haal er 4-6 mooie schilletjes af.
- 7 Schenk de hete bouillon in de soepkommen. Verdeel er wat schuimig geklopte room over en garneer met een takje kervel en een citroenschilletje.
- 8 Serveer de soep met toast met boter en kervel.

Bereidingstijd: circa 40 min. vegetarisch

Traybake met groente en knoflook-citroen-puree of yoghurt dressing

Ingrediënten

voor de groenten:

- 1 struikje broccoli in roosjes
- 1 venkelknol in plakken (harde kern en groen verwijderd)
- 500 g groene asperges
- 2 el rozemarijnnaaldjes, fijngehakt
- 2 el olijfolie
- zout, peper

voor de knoflook-citroenpuree:

- 1 bol knoflook, gehalveerd
- ½ el olijfolie
- 1 (biologische) citroen

voor de yoghurt dressing:

- 4 el dikke (Griekse of Turkse) yoghurt
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, geperst
- zout, peper
- 2 el fijngehakte muntblaadjes

Bereiding

- 1** Maak eerst de knoflook-citroenpuree. Rasp de schil van de schoongeboende citroen en bewaar deze. Bestrijk de gehalveerde knoflook met olijfolie. Halveer de citroen.
- 2** Grilleer of rooster de gehalveerde knoflook op een met bakpapier beklede bakplaat in een oven van 190 °C of op een stuk ingevet aluminiumfolie op de barbecue in circa 20 minuten zacht en lichtbruin.
- 3** Laat de knoflook iets afkoelen, haal de tenen los, en knijp de pulp eruit. Je kunt de velletjes vervolgens gewoon weg gooien. Pers de citroen uit, voeg naar smaak het sap en de rasp (proef tussentijds) met de olijfolie toe en breng de puree op smaak met zout en peper.
- 4** Indien een yoghurt dressing: Klop een yoghurt dressing van de genoemde ingrediënten.
- 5** Meng de gekozen groenten met de rozemarijn en olie en grilleer of rooster ze in circa 15 minuten gaar en mooi bruin. Keer ze tussentijds 2 à 3 maal. Bestrooi ze met (weinig) zout en peper naar smaak. Serveer ze met de knoflook-citroenpuree of met de yoghurt dressing.

Gegrilleerde groenten smaken het hele jaar door heerlijk. Uit de oven, uit de grillpan of op een mooie zomeravond van de barbecue. Serveer er couscous of stokbrood bij met de knoflook-citroenpuree of de yoghurt dressing.





Bereidingstijd: circa 15 min. vegan voorgerecht

Carpaccio van gegrilde koningsoesterzwam

Ingrediënten

- 250 g koningsoesterzwammen in dunne plakken gesneden
- 1 el (zonnebloem of arachide) olie
- 2 el Japanse sojasaus
- versgemalen peper
- 1 el sesamololie
- 2 el mirin seasoning of Japanse rijstwijijn
- 1 rode peper, in ringetjes
- 75 g slamelange met geraspte wortel
- 4 partjes limoen

Bereiding

- 1 Bestrijk de plakken koningsoesterzwam dun met olie en sojasaus en bestrooi met wat peper.
- 2 Klop een dressing van de rest van de sojasaus, sesamololie, mirin seasoning of rijstwijijn en roer de rode peper erdoor. Schep 1 eetlepel dressing door de salade.
- 3 Verhit de grillpan en grilleer de plakken koningsoesterzwam op vrij hoog vuur in circa 4 minuten gaar en met mooie grillstrepen. Druk de paddenstoelen tijdens het grillen met een spatel plat.
- 4 Verdeel de koningsoesterzwammen over 4 borden. Leg de salade ernaast en druppel de dressing over de paddenstoelen. Leg het partje limoen naast de carpaccio en druppel hiermee naar smaak limoensap over de koningsoesterzwammen. Serveer warm.

Wijnadvies:

Een klassieke rode wijn met een aardse ondertoon, zoals een pinot noir, doet het goed bij de oesterzwammen. Denk aan de 1620 Pinot Noir van het wijnhuis Lorgèril uit de Languedoc, Frankrijk. Een wijn waarin je rood fruit (kers, aardbei), kruiden en viooltjes ruikt. Een soepele wijn met een mooie balans en dropachtige tannine.

