



inleiding pag. 4 orde op zaken stellen pag. 13

de lente is begonnen pag. 23

vroege zomer pag. 71

midden in de zomer pag. 121

herfst pag. 175

het wordt winter pag. 241

midden in de winter pag. 303

basisrecepten pag. 351 dankwoord pag. 374 register pag. 375

inleiding

Onder mijn vrienden sta ik bekend als een obsessieve verzamelaar van groente. In de koelkast ligt een kwart paprika, in een kan water staan wortels, waarvan het lof is afgesneden en verpakt is in een zak. Je kunt mij aantreffen terwijl ik wat bloemkoolbladeren, voorzien van chilivlokken, zout en citroensap, rooster of wanneer ik oneetbare uienschillen of groenteschillen gebruik voor een beproefde zelfgemaakte bouillon. Ik ben er behoorlijk goed in om iets in elkaar te draaien op basis van wat er in de koelkast of keukenkast ligt, ongeacht waar ik ben, om op die manier heerlijke, voedende gerechten te maken van iets wat niets lijkt te zijn.

We zijn gefixeerd geraakt op het gebruik van veel ingrediënten in onze maaltijden – zoals een kant-en-klaarmaaltijd met een ingrediëntenlijst die te lang om te lezen is of het idee dat een etentje betekent dat je 30 nieuwe dingen moet kopen in de supermarkt. Ik wil je laten zien dat het gebruik van minder ingrediënten niet betekent dat je hoeft in te leveren op smaak. Je creëert juist gerechten met bijzonder veel smaak, omdat de groenten op hun hoogtepunt zijn!

Ieder recept in dit boek is ontwikkeld met het idee dat je de gehele groente gebruikt. Ik raad je aan om niets weg te gooien, wat je normaal gesproken misschien wel zou doen. Bewaar de afsnijdsels en schillen om ze later te verwerken in een ander gerecht of om ze in de bak voor bouillon te doen. Alles wat dan niet gebruikt kan worden, kan natuurlijk in de compostbak. Er zijn veel manieren waarop je de recepten kunt aanpassen zodat ze passen bij jouw manier van koken of bij jouw smaak, net zoals dat je, waar je ook bent in de wereld, gebruik kunt maken van wat er in het seizoen is of wat voor weer het is.

Deze methode vat mijn manier van koken perfect samen. Ik heb een passie (en enigszins een obsessie) voor het minimaliseren van afval en voor het gebruiken van de onderdelen van een stuk fruit of groente die minder alledaags zijn of meestal worden weggegooid.

Op deze manier wordt hun volledige potentieel benut, wat ook in ons voordeel is. Zelfgemaakte bouillon, pesto van bladgroen, in stukken gehakte broccoli, gezouten geroosterde bladeren, alles wat maar mogelijk is. Ik ben van mening dat fruit en groenten

geëerd moeten worden, dat er met zo min mogelijk bereiding of gedoe van genoten moet worden en dat je de smaak op een eenvoudige manier kunt versterken met slechts een snuf zout, wat versgemalen peper, een scheut olijfolie of een beetje balsamicoazijn. Maak groente interessant door het de hoofdrol te geven in een gerecht. Groente past perfect bij granen, gezonde vetten, olie van goede kwaliteit, zoete en hartige azijn, ongeraffineerde suikers, verse kruiden en andere smaakmakers. Het is mijn bedoeling om in mijn koken een balans te vinden tussen texturen, smaken en voedingsstoffen, je te inspireren tot een eenvoudigere manier van bezig zijn met eten, je totale hoeveelheid afval te verminderen en je houding ten opzichte van eten te verbeteren.

koken volgens de seizoenen

Ik ben zeer fanatiek wat betreft verse ingrediënten en gebruik het liefst de beste groenten en fruit die in het seizoen zijn. Natuurlijk moeten ze wel binnen bereik zijn. De beste manier om volgens de seizoenen te eten is door lokaal boodschappen te doen en kleinere winkels, boerderijen en (biologische en boeren-)



Deze Caesarsalade is geïnspireerd op een reis naar Californië waar ik een uitgekilde versie van deze salade ontdekte. Mijn versie is gemaakt voor het voorjaar. Het is een stevige salade met een subtiel vleugje paprika waardoor hij boven het gewone uitstijgt.

CAESARSALADE MET BLOEMKOOL

met knapperige tuinbonen en tahindressing

Verwarm de heteluchtoven voor tot 190 °C. Meng in een kom de bloemkool goed met het gerooktpaprikapoeder, de sojasaus, oregano en edelgistvlokken tot hij erdoor omhuld is. Rooster de bloemkool ongeveer 20 minuten tot hij zacht en licht knapperig is.

Maak de croutons door de stukjes brood te husselen met de olijfolie, knoflook, het zout en de peper. Ze hoeven maar ongeveer 10 minuten in de oven, dus je kunt ze bij de bloemkool in de oven zetten.

Maak de rest van de salade. Doe de uitgelekte kikkererwten, ui, bleekselderij en kappertjes in een kom. Zet de kom opzij terwijl je de dressing en de knapperige tuinbonen maakt.

Bereid de tuinbonen. Verwarm de kokosolie op laag vuur. Voeg de tuinbonen, knoflook en wat zout en peper toe. Roer om te voorkomen dat de tuinbonen aanbakken en bak ze tot ze een fellere kleur hebben en een beetje bruin verkleuren. De buitenkant kan enigszins gaan verschrompelen, dat is normaal.

Maak de dressing. Klop in een kom of meng in de blender de tahin, knoflook, edelgistvlokken, sojasaus, het sap en de geraspte schil van een citroen, mosterd, het paprikapoeder en de oregano door elkaar. Breng de dressing op smaak met zout en peper. Voeg een beetje water toe als je wilt dat de dressing dunner is.

Stel de salade samen. Voeg de geroosterde bloemkool toe aan de kikkererwten. Voeg de sla, de helft van de croutons en de helft van de tuinbonen toe. Schenk de helft van de dressing erbij en meng langzaam om alle ingrediënten te omhullen. Strooi de rest van de tuinbonen en de croutons over de salade, besprenkel hem met de dressing en serveer hem. Je kunt de salade verdelen over borden of hem in een grote kom serveren.

voor 4 personen

voor de salade

- 1 kleine of middelgrote bloemkool, in roosjes
- 1 tot 2 tl gerookt-paprikapoeder
- 3 tot 4 el (gluten-vrije) sojasaus
- 4 tl gedroogde oregano
- 3 volle el edelgistvlokken
- 3 tot 4 oude boterhammen, in stukjes
- 2 el olijfolie
- 2 tenen knoflook, geperst
- zout en peper
- ongeveer 200 g gekookte kikkererwten, afgespoeld
- 1 middelgrote krop sla, bladeren van elkaar losgehaald, gewassen
- 1 kleine rode ui, in dunne ringen
- 2 stengels bleekselderij, inclusief de blaadjes, in reepjes

- 2 el kappertjes, uitgelekt

voor de knapperige tuinbonen

- 1 el kokosolie
- 180 g dubbelgedopte tuinbonen
- 1 teen knoflook, geperst
- zout en peper

voor de tahindressing

- 2 volle el tahin
- 2 tenen knoflook
- 3 el edelgistvlokken
- 2 el (glutenvrije) sojasaus
- sap en geraspte schil van 1 biologische citroen
- 2 el dijnmosterd
- ½ tl paprikapoeder
- 2 tl gedroogde oregano
- zout en peper



no waste tips

Deze croutons zijn een goede manier om oud brood op te maken. Ze zijn ideaal in salades, bij geroosterde groente of kunnen zelfs als basis dienen voor paneermeel met knoflooksmak die een paar dagen houdbaar is in de koelkast. Tuinbonen vragen wat inspanning als ze nog in hun peulen zitten. Je kunt de peulen in je bouillonbak doen, maar ze hebben een iets bittere smaak, dus let erop dat je voldoende andere afsnijdsels en restjes hebt voordat je een bouillon maakt (zie pag. 352). Je kunt ook gedroogde splittuinbonen gebruiken. Kook ze eerst vóór en rooster ze vervolgens op dezelfde manier.

Dit is een alternatief voor het traditionele gerecht, maar het is net zo lekker. Het gebruik van een groente – courgette in dit geval – in plaats van lagen pasta is een openbaring. Het water loopt mij al in de mond bij de gedachte aan lagen tomatensaus, romige plantaardige ricotta en een dikke pesto. Het is een goed idee om de lasagne eerder op de dag, wanneer je meer tijd hebt, voor te bereiden en hem later met een frisse salade te serveren.

LASAGNE VAN COURGETTE

Verwarm de heteluchtoven voor tot 180 °C.

Maak eerst de ricotta. Giet en spoel de amandelen goed af, hak ze grof en doe ze in een hogesnelheidsblender. Voeg het sap en de geraspte schil van de citroen, het zout, de misopasta, oregano, knoflook, azijn, edelgistvlokken en peper toe. Voeg geleidelijk de melk toe, begin met de kleinste hoeveelheid en pureer tot het mengsel een gladdere textuur begint te krijgen. Voeg indien nodig de overgebleven melk toe. Het ricottamengsel zou moeten binden en textuur moeten hebben. Zet de ricotta in de koelkast en laat hem iets opstijven.

Maak de tomatensaus. Bak de ui in een scheut water tot hij doorschijnend begint te worden. Bak de knoflook ongeveer een minuut mee. Voeg de tomaten, de tomatenpuree, het water, basilicum en de gedroogde oregano toe. Breng de saus op smaak met zout en peper en laat hem ongeveer 12 minuten zachtjes koken op laag vuur. Het is de bedoeling dat de saus dik en vol wordt, maar voeg een scheut water toe als hij begint uit te drogen. Kook de saus nog ongeveer 10 minuten zachtjes terwijl je intussen verder gaat met de volgende stappen. Draai het vuur uit zodra de saus klaar is en laat hem rusten.

Maak de pesto. Doe alle ingrediënten voor de pesto in een schone blender en maal ze tot er een pasta of grof mengsel ontstaat. Voeg indien nodig extra olijfolie toe om de pesto te verdunnen.

[lees verder op pag. 94 »](#)

voor een serveerschaal
van 20 bij 25 cm
(9 stukken)

voor de ricotta (je
maakt meer dan
hier nodig is)

120 g amandelen,
minstens 2 uur
en idealiter een
nacht geweekt,
grofgehakt
sap en een plukje
geraspte schil van
1 kleine biologische
citraan
1 volle tl zout
1 tl miso (bij
voorkeur wit of
lichtgekleurd)
2 tl gedroogde
oregano
2 tenen knoflook,
geperst of
fijnggehakt
1 tl appelciderazijn
4 volle el edelgist-
vlokken
snuf peper
60 tot 125 ml
plantaardige melk

voor de
tomatensaus

1 kleine ui,
gesnipperd
2 tenen knoflook,
geperst of
fijnggehakt
12 cherrytomaten
of 6 grotere
tomaten, in
vieren
2 tot 4 volle el
tomatenpuree
125 tot 150 ml
water
handvol verse
basilicum,
grofgehakt
(pas op dat je
de blaadjes niet
kneust)
2 tl gedroogde
oregano
zout en peper

»





Dit is het perfecte bijgerecht om bij de tomaten te serveren. Het is een variatie op een bescheiden Griekse klassieker die zich langzaam – en terecht – onder mijn wekelijks terugkerende gerechten heeft geschaard. En beter nog, de limabonen kunnen makkelijk omgetoverd worden in hummus of worden toegevoegd aan een salade (zoals hierboven) of aan soepen of stoofschotels om die wat steviger te maken. De limabonen worden bereid met kruiden uit het seizoen en een vleugje geraspte schil van een citroen. Dit gerecht verveelt nooit.

voor 2 tot 3 personen
als bijgerecht

MIJN MOEDERS BESTE LIMABONEN

Meng in een pan de gekookte bonen met het sap en de geraspte schil van de citroenen, olijfolie, het water, de knoflook, oregano, 1 eetlepel kruiden, de chilivlokken en flink wat zout en peper.

Warm langzaam de bonen op matig vuur op. Het vocht kookt snel in, draai het vuur laag zodra het vocht begint te borrelen. Laat de bonen 10 minuten zachtjes koken. Voeg een scheut water toe als ze beginnen uit te drogen.

Voeg de andere eetlepel kruiden toe en voeg indien nodig meer zout en peper toe. Serveer de bonen als stevig, bescheiden bijgerecht bij salades of vers brood.

ongeveer 270 g
gekookte
limabonen (135 g
gedroogd, een
nacht geweekt en
gekookt)
sap van 2 biologi-
sche citroenen en
de geraspte schil
van 1
2 el olijfolie
4 tot 6 el water
2 tenen knoflook,
geperst of
fijngehakt

1 tl gedroogde
oregano
2 volle el verse
kruiden naar
keuze (bladpeter-
selie, basilicum,
dille of een
combinatie),
fijngehakt
snuf chilivlokken
(optioneel)
zout en peper

Dit is een enigszins bijzondere pannenkoek, die licht en luchtig is, op een crêpe lijkt en een beetje pit krijgt van de kurkuma. Ik gebruik graag kurkuma vanwege zijn sterke smaak, en als je het op een subtiele manier gebruikt, geeft het niet alleen een prachtige kleur maar ook een geur die niet te vergelijken is met iets anders. De kurkuma voegt een flinke dosis voedingsstoffen toe en geeft wat extra smaak aan de pannenkoeken. De smaak van de kurkuma-pannenkoeken in combinatie met die van de zoete, gekruide appels en die van de zure bramencoulis zijn in perfect evenwicht met elkaar. Ik houd ervan om op een rustige ochtend in het weekend deze pannenkoeken met de gekruide appel en de bramencoulis te eten en strooi er dan nog een snuf zeezoutvlokken over.

KURKUMA-PANNENKOEKEN

met gekruide appel en bramencoulis

Meng in een grote kom met een houten lepel het boekweitmeel met het havermeel, bakpoeder, de kaneel, kurkuma en een snuf zout. Maak een kuiltje in het midden om de vloeistoffen in te schenken.

Schep eerst de ahornsiroop in het kuiltje, schenk daarna al kloppend met een garde langzaam de melk in het kuiltje. Het beslag moet glad, maar niet te dun zijn en geen klontjes hebben. Zet het beslag opzij en bereid de coulis en de appel.

Maak de coulis. Meng in een kleine steelpan de bramen met het sap en de geraspte schil van de citroen, het water en een snuf zout en breng het water langzaam aan de kook. Draai het vuur lager, kook de bramen tot ze zacht worden en er een compote of en wat grover, jamachtig mengsel ontstaat. Dit zou niet langer dan 8 tot 10 minuten moeten duren. Voeg nog een scheut water toe als de bramen te droog worden. Haal de pan van het vuur zodra de bramen zacht zijn, zet de pan opzij en leg een deksel op de pan.

Bereid de appel. Verwarm een eetlepel kokosolie in een kleine pan.

[lees verder op pag. 182 »](#)

voor 2 personen

**voor de
pannenkoeken
(voor ongeveer
6 dunne
pannenkoeken,
afhankelijk van de
grootte)**

60 g boekweitmeel
40 g havermeel (je kunt dit maken door havermout of -vlokken in de keukenmachine te malen)
½ tl bakpoeder
1 tl kaneel
2 tl kurkuma
snuf versgemalen zwarte peper
snuf zout
1 el ahornsiroop
125 tot 185 ml plantaardige melk

kokosolie, om in te bakken (voel je vrij om hem weg te laten als je een pan hebt met een goede antiaanbaklaag)

voor de coulis (je maakt meer dan je hier nodig hebt)

200 g bramen, vers of diepvries
sap en plukje geraspte schil van 1 biologische citroen
½ el suiker (kokosbloesem-, palm-, ruwe rietsuiker)
ongeveer 80 ml water
zout

»



Deze romige pasta is een van de favoriete gerechten van mijn vriend Paul. De salie voegt iets subtiel knapperigs en een vleugje kleur toe, als contrast met de beigetinten. Gebruik iedere pasta die je wilt, maar ik ga hier voor orecchiette. Deze kleine pasta in de vorm van een hoed of oortje neemt de saus op en verrast je met een smaakexplosie. Met zijn rijke en exquise smaak is dit een echt winters gerecht.

voor 4 tot 6 personen

ROMIGE PASTA MET KASTANJES EN SALIE

Verwarm de heteluchtoven voor tot 200 °C. Maak met een scherp mes een kruisvormige snede aan de boven- en onderkant van iedere kastanj. Leg de kastanjes op een bakplaat en pof ze ongeveer 15 tot 20 minuten in de oven. De schillen krullen om vanaf waar je de sneden hebt aangebracht zodat het vruchtvlies binnenin zichtbaar wordt. Laat de kastanjes een paar minuten afkoelen en pel ze.

Verwarm een eetlepel olijfolie in een steelpan en bak de ui tot hij zacht en lichtverkleurd is. Bak de knoflook ongeveer een minuut mee en breng op smaak met zout en peper. Bak de salie en de tijm even mee.

Voeg de aardappelblokjes, bouillon, sojasaus, tahin, mosterd en het paprikapoeder toe. Bestrooi opnieuw met zout en peper. Breng de bouillon aan de kook, draai het vuur lager en kook de aardappels tot ze gaar zijn en het vocht in de pan is ingekookt.

Breng intussen gezouten water in een pan aan de kook en kook de pasta ongeveer 10 minuten tot hij al dente is. Giet de pasta af, bewaar een beetje kookvocht en doe de pasta terug in de pan. Roer de andere eetlepel olijfolie door de pasta om te voorkomen dat de pasta aan elkaar kleeft. Leg een deksel op de pan.

Haal de andere pan van het vuur zodra de aardappelblokjes gaar zijn. Schenk het sausmengsel in de blender, of gebruik een staafmixer en laat het sausmengsel in de pan, voeg de gepofte, gepelde kastanjes toe en pureer de saus glad. Zet de pan met de pasta op laag vuur, schenk de saus over de pasta, roer goed en verwarm de pasta en de saus. Breng de pasta indien nodig op smaak met zout en peper. Serveer de pasta warm met je favoriete bijgerechten of met plantaardige kaas (zie pag. 364 en 365).

ongeveer 450 g kastanjes	kleinere aardappels, in blokjes
1 tot 2 el olijfolie	750 ml tot 1 l groentebouillon
1 middelgrote ui, gesnipperd	2 el (glutenvrije) sojasaus
4 tenen knoflook, geperst of fijngehakt	2 el tahin
zout en peper	1 el dijonmosterd
3 tot 5 verse blaadjes salie, grofgehakt	½ tl pikant-paprikapoeder
1 el gedroogde tijm	250 tot 400 g orecchiette (afhankelijk van het aantal personen voor wie je kookt)
1 middelgrote aardappel, iedere variant, of 2	

no waste tips

Vervang de aardappel door zoete aardappel, flespompoe of een andere pompoeensoort. Kastanjes zijn verrukkelijk in deze tijd van het jaar en het is altijd beter om ze vers te kopen. Indien nodig kun je verse kastanjes ook vervangen door kant-en-klare exemplaren. Ga op zoek naar kastanjes in een glazen pot, zodat je de verpakking opnieuw kunt gebruiken. Laat de kastanjes weg als je ze niet kunt krijgen, verdubbel in dat geval de hoeveelheid aardappels in het recept en voeg in totaal 4 eetlepels tahin toe om een vergelijkbare consistentie te krijgen.



Wanneer Sri Lanka India ontmoet en vervolgens het Midden-Oosten. Dit recept is geïnspireerd op de keukens van deze drie regio's met veel kruiden en specerijen, een eenvoudige tahinsaus en nog een andere geweldige manier om kool in een recept te verwerken.

DOSA MET PEER, KOOL, ZA'ATAR EN TAHINSAUS

Verwarm de heteluchtoven voor tot 180 °C. Maak eerst de tahinsaus zodat hij in de koelkast iets kan opstijven. Klop in een kleine kom de tahin, het sap en de geraspte schil van de citroen, azijn, mosterd, (glutenvrije) sojasaus, ahornsiroop, zout en peper door elkaar. Voeg een scheut water toe als je liever hebt dat de saus wat meer vloeibaar is. Zet de tahinsaus in de koelkast en laat hem wat dikker worden.

Verspreid de peren en de kool over een bakplaat, bestrooi ze met de za'atar specerijenmix en besprenkel ze met de olijfolie. Breng de peren en de kool op smaak met zout en peper. Rooster de peren en de kool ongeveer 20 minuten in de oven. Hoe zachter de peren zijn, hoe sneller ze klaar zijn, dus houd ze in de gaten. Haal de bakplaat uit de oven zodra de peren en de kool klaar zijn en laat ze iets afkoelen.

Maak de dosa. Meng in een kom de geraspte wortel met de ui en de knoflook. Voeg het kikkererwtenmeel, de gehakte kruiden, komijn, kurkuma, edelgistvlokken, zout en peper toe en meng opnieuw. Schenk al roerend het water erbij. Het beslag moet vloeibaar zijn zonder klontjes bloem. Voeg indien nodig een beetje meer water of bloem toe.

Verwarm in een koekenpan een kleine hoeveelheid olie op matig vuur. Verdeel de olie al zwenkend met de pan over de gehele bodem. Schep met een soeplepel behoedzaam wat beslag in de pan. Maak de dosa zo klein of zo groot als jij wilt. Vul de hele pan met één dosa of maak er een paar per keer – de baktijd wordt dan iets anders. Bak de dosa een paar minuten aan één kant tot er luchtbelletjes zichtbaar zijn aan het oppervlak en de onderkant bruin is. Keer de dosa en bak hem een paar minuten aan de andere kant.

voor 2 tot 3 personen

voor de tahinsaus

2 volle el tahin
sap en plukje
geraspte schil van
1 grote, biologische
citraen
½ tl azijn naar
keuze
1 el dijonmosterd
2 tl (glutenvrije)
sojasaus
1 el ahornsiroop of
een andere
zoetstof naar
keuze
zout en peper

voor de peer, kool en za'atar

2 middelgrote peren
(iedere variant,
die verkrijgbaar
is), in de lengte
gehalveerd,
vervolgens in
vieren, pitten
verwijderd
½ kleine kool naar
keuze, in de
lengte in smalle
reepjes
2 tl za'atar

1 tot 2 tl olijfolie
zout en peper

voor de dosa

1 tot 2 kleine
wortels, geraspt
1 kleine ui, gesnip-
perd, geraspt
2 tenen knoflook,
geperst of
fijngehakt
120 g kikkererwten-
meel
1 grote handvol
verse kruiden naar
keuze (bladpeter-
selie, dille,
koriander of een
combinatie),
fijngehakt
1 tl komijn
1 tl kurkuma
1 volle el edelgist-
vlokken
zout en peper
185 tot 250 ml water
olie naar keuze, om
in te bakken
(kokosolie,
olijfolie of
avocado-olie)

»



voor erbij

2 tot 4 lente-uien, in smalle ringen
sesamzaad, licht geroosterd
olijfolie, om te sprenkelen

Leg de dosa op een bord, beleg hem met de gewenste hoeveelheid peer en kool en sprenkel hier de tahinsaus over. Maak het af met wat ringetjes lente-ui, sesamzaad en olijfolie. Breng de peer en kool indien nodig op smaak met meer zout en peper.

Zodra de wilde paddenstoelen verschijnen, kan ik ze moeilijk weerstaan. Mijn vriend Paul lacht altijd hoe extreem enthousiast ik over deze paddenstoelen ben. Hun seizoen is heel kort, maar ze zijn het wachten helemaal waard. In dit gerecht doen de paddenstoelen al het werk, geserveerd met een licht pittige harissa en een eenvoudig graan.

WILDE PADDENSTOELEN, GIERST EN GROENE HARISSA

Begin met het maken van de harissa. Doe de knoflook, jalapeño, koriander, munt, bladpeterselie, het sap en de geraspte schil van de citroen, het komijnzaad, korianderzaad en de azijn in een blender (of in een kom en gebruik een staafmixer). Breng de inhoud van de blender op smaak met zout en peper. Maal ongeveer een minuut, voeg de olijfolie toe en ga verder met malen tot je een grove pasta hebt. Proef de harissa, voeg als je dat wilt de chilivlokken toe of roer meer olijfolie door de harissa om hem te verdunnen. Schep de harissa in een kom en zet hem opzij.

Breng in een pan gezouten water aan de kook. Kook de gierst ongeveer 12 minuten tot hij al dente is. Giet de gierst af zodra hij gaar is en leg een deksel op de pan om hem warm te houden.

Verwarm 1 eetlepel olie in een pan terwijl de gierst kookt. Bak de sjalotten tot ze zacht worden en verkleuren. Bak de knoflook ongeveer een minuut mee, zorg ervoor dat hij niet verbrandt.

Roer de witte wijn, mosterd, het sap en de geraspte schil van de citroen en de gemengde kruiden of oregano door de uien. Breng het uienmengsel op smaak met zout en peper. Breng de saus tot net aan de kook, voeg de paddenstoelen toe en roer om ze met de saus te omhullen.

Stoof de paddenstoelen ongeveer 10 minuten tot ze zacht zijn en ze de saus een volle kleur geven. Breng de paddenstoelen indien nodig op smaak met zout en peper. Roer de kikkererwten door de paddenstoelen, roer er 2 tot 4 eetlepels harissa doorheen en verwarm de paddenstoelen door en door.

Serveer de gierst bedekt met de paddenstoelen en een extra klodder groene harissa en bestrooid met wat verse kruiden.

voor 4 personen

voor de harissa

- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 grote jalapeño, zaad verwijderd als je dat wilt
- grote handvol verse koriander, inclusief steeltjes, grofgehakt
- grote handvol verse munt, blaadjes grofgehakt, steeltjes op composthoop
- grote handvol verse bladpeterselie, inclusief steeltjes, grofgehakt
- sap en plukje geraspte schil van 1 grote biologische citroen
- 1 tl komijnzaad, geroosterd
- 1 tl korianderzaad, geroosterd
- 1 el wittewijnazijn of appelciderazijn
- zout en peper
- ongeveer 125 ml olijfolie
- ¼ tl chilivlokken (optioneel)

voor de gierst en de paddenstoelen

- ongeveer 350 g gedroogde gierst
- 1 tot 2 el olijfolie
- 2 kleine sjalotten, in dunne ringen
- 2 tenen knoflook, in dunne plakjes
- 65 ml witte wijn of 2 el wittewijnazijn als je de alcohol wilt weglaten
- 1 el dijnmosterd
- sap en plukje geraspte schil van 1 kleine citroen
- 2 volle tl gedroogde kruiden of oregano
- zout en peper
- 500 g gemengde wilde paddenstoelen, grof gescheurd of gehakt (je kunt ook andere soorten of een combinatie ervan gebruiken)
- 400 g (1 blik) kikkererwten



no waste tips

Je kunt iedere soort paddenstoelen gebruiken in dit gerecht, zodat je het recept makkelijk kunt aanpassen of vervang de paddenstoelen bijvoorbeeld door 2 middelgrote aubergines, die een vergelijkbare consistentie hebben maar voor een andere uitkomst zorgen. Zie pagina 320 voor het koken van gedroogde kikkererwten als je geen kikkererwten uit blik gebruikt. Je kunt ook andere bonen gebruiken. Voor dit gerecht maak ik af en toe van de harissa een dunne saus die gesprekeld kan worden. Schep hiervoor een paar eetlepels harissa in een kom, voeg een scheut sap van een citroen en ongeveer 1 eetlepel tahin toe, meng alles met een vork en sprenkel de saus over het bereide gerecht.

Sommige van mijn favoriete recepten ontstaan uit niets anders dan een voorliefde voor een bepaalde groente. Deze *slaw* kwam in feite tot stand toen ik meer spruitjes in mijn koelkast had dan dat ik recepten wist om ze te bereiden. Ik kwam op het idee om spruitjes te masseren tot ze geslonken zijn, zoals kruisbloemige groenten en donkere bladgroenten ook wel worden bereid. In combinatie met een krachtige vinaigrette is deze *slaw* altijd een succes. Beter nog is het iemand die je kunt bekeren tot het eten van spruitjes.

SLAW VAN APPEL EN SPRUITJES

Maak eerst de vinaigrette zodat hij tijd heeft om iets dikker te worden. Pureer alle ingrediënten samen in de blender. Doe dit met de hand als je geen blender hebt, door alle ingrediënten in een kom door elkaar te kloppen met een garde of een vork. Klop tot een dikke vinaigrette en breng hem op smaak met zout en peper.

Maak de salade. Gebruik een mandoline of een dunschiller om de spruitjes in dunne reepjes te snijden. Een keukenmachine met deze mogelijkheid werkt ook goed, als je die hebt. Snijd de overgebleven stronk fijn. Doe de gesneden spruitjes in een grote meng- of saladekom.

Hak de boerenkool inclusief de stelen fijn en voeg hem toe aan de spruitjes in de kom.

Hak de sjalot en de appel fijn en voeg ze toe aan de groenten in de kom. Rooster de walnoten licht in een pan op het fornuis of 5 minuten in een heteluchtoven die tot 180 °C is voorverwarmd. Voeg de walnoten toe aan de groenten in de kom.

Schenk ongeveer de helft van de dressing in de kom, bestrooi de groenten met een flinke snuf zout en masseer met je handen de boerenkool en de spruiten tot ze zacht worden. Voeg de rest van de dressing toe, samen met de edelgistvlokken of plantaardige Parmezaanse kaas en meng alles losjes. Breng de slaw indien nodig opnieuw op smaak met zout en peper.

Serveer de slaw bestrooid met de rest van de walnoten in een grote kom of verdeeld over borden.

voor 4 personen

voor de vinaigrette

2 tl dijnmosterd
2 tl grove mosterd
2 tl ahornsiroop
80 ml appelcider-
azijn
125 ml olijfolie
1 tot 2 ml
gedroogde
oregano (naar
smaak)

voor de slaw

ongeveer 450 g
spruitjes
kleine bundel
boerenkool
1 middelgrote sjalot
1 grote appel,
klokhuis
verwijderd
50 tot 70 g walnoot,
grofgehakt, plus
30 g walnoten ter
garnering
20 g edelgist-
vlokken of
Parmezaanse
notenkaas (zie
pag. 365)
zout en peper

no waste tip

Het behouden van de stengels en de stronken van de boerenkool en spruiten heeft niet alleen voordelen wat voedingswaarde betreft, maar voorkomt ook onnodige verspilling. Als je niet alle stengels wilt gebruiken, dan kun je ze ook fijnhakken en invriezen, toevoegen aan smoothies of toevoegen aan je bouilloningrediënten in het vershoudbakje in de vriezer.

