

Recepten

Derden

Ruud 's Kookboek

*Behagen met kruiden*

*(Milieuraad en gemeentebestuur van de gemeente Berlaar)*

---

# BEHAGEN MET KRUIDEN

---

101 recepten in het kader van de actie *Behaag het Landschap 2015* van de gemeente Berlaar



---

*MET DANK AAN DE LEDEN EN EX-LEDEN VAN DE MILIEURAAD VOOR  
HUN INBRENG.*

*MET DANK AAN HET WERELDWIJDE WEB VOOR BIJKOMENDE  
TOELICHTING.*

*OPMERKINGEN, AANPASSINGEN EN VERBETERINGEN VAN DE  
GERECHTEN ZIJN ALTIJD WELKOM NET ZOALS NIEUWE EN EIGEN  
BEREIDINGEN. BEZORG ZE GERUST AAN [MILIEU@BERLAAR.BE](mailto:MILIEU@BERLAAR.BE) DAN  
KUNNEN ZE DELEN MET DE HELE GEMEENTE.*



























---



















# RECEPTENLIJST

**K**: gerecht geschikt om met of door kinderen te maken (toezicht en hulp van een volwassene is doorgaans nodig)





















**V**: vegetarisch gerecht of vegetarische varianten zijn mogelijk

1.	Gevulde eieren met ham en bieslook <b>K</b>	7
2.	Wortelkoekjes <b>KV</b>	7
3.	Meiwijn (Maitrank)	7
4.	Mei-Chateau	8
5.	Meiwijn-aperitief	8
6.	Bernagie-spinazie <b>V</b>	8
7.	Suikerbloemen - Suikerblaadjes <b>KV</b>	8
8.	Wortelsoep met goudsbloem en bieslook <b>V</b>	9
9.	Koolsalade met goudsbloem <b>V</b>	9
10.	Goudsbloemenrijstpap <b>V</b>	9
11.	Tzatziki met bloempjes <b>V</b>	10
12.	Spelt-Zuurkool ovenschotel <b>V</b>	10
13.	Zuurkool <b>V</b>	10
14.	Goulash	11
15.	Gulyásleves (origineel Hongaars)	12
16.	Bouquet Garni	12
17.	Forel met Laurier	13
18.	Karwijworteltjes <b>V</b>	13
19.	Laurierpudding met fruit <b>V</b>	13
20.	Lavasmayonaise <b>KV</b>	14
21.	Kruidenkabeljauw	14
22.	Champignonragout met tuinkruiden <b>KV</b>	15
23.	Lavasgehaktbrood	15
24.	Lamsburger <b>K</b>	15
25.	Citroenmelissecake <b>KV</b>	16
26.	Citroenmelisselimonade <b>KV</b>	16

27.	Goudsbloemolie 	.....	17
28.	Provençaalse olie 	.....	17
29.	Kaaskoekjes met Rozemarijn 	.....	17
30.	Kruidencake met zaden 	.....	18
31.	Soep van Oost-Indische Kers 	.....	18
32.	Stevige Oost-Indische Kers en groentesoep 	.....	18
33.	Ingemaakte Oost-Indische Kers-zaden 	.....	19
34.	Pesto van Karwij 	.....	19
35.	Aardappelkoeken met (wilde) kruiden 	.....	19
36.	Aardappelcakejes met kruiden 	.....	20
37.	Kruidenazijn 	.....	20
38.	Oost-Indische kersazijn 	.....	21
39.	Aperitief met Rozengeur 	.....	21
40.	Rozenbottelijsthee met appeltjes 	.....	21
41.	Drôme-aperitief 	.....	21
42.	Bieslookkaas 	.....	22
43.	Goudsbloemkaas 	.....	22
44.	Wilde kruidenstammetjes 	.....	22
45.	Frisse kruidenroomkaas 	.....	23
46.	Goudsbloemsoep met Lavas 	.....	23
47.	Muntsoep 	.....	23
48.	Zalmbrood met Peterseliebeleg 	.....	24
49.	Rozenbladeitjes 	.....	24
50.	Rozenaperitief 	.....	24
51.	Kruidenwijn 	.....	25
52.	Gefrituurde bloempjes 	.....	25

53.	Gevulde Oost-Indische kers 	25
54.	Goudsbloembolletjes 	26
55.	Kaasmelissetoast 	26
56.	Bloemrijk Appelsap 	26
57.	Kiwipunch 	26
58.	Gekonfijte Rozenbottels 	27
59.	Gelakte kippenboutjes met rozemarijn	27
60.	Zoet-zure rozenbottels 	27
61.	Saliebeignets 	28
62.	Quiche van kwark en salie 	28
63.	Tijmtaart 	29
64.	Munt-melisselikeur	29
65.	Rozenlikeur	29
66.	Jam met Lievevrouwebedstro 	30
67.	Goudsbloem-fruitlikeur	30
68.	Laurierlikeur	30
69.	Pittige bloemenlikeur	31
70.	Rozenbottelsiroop 	31
71.	Rozenbotteljam of -confituur 	31
72.	Aquavit	32
73.	Kummelbrood 	32
74.	Eszterhazygebraad	33
75.	Boskonijn	33
76.	Tuinbonensalade (  )	34
77.	Ravioli Verde 	34
78.	Culinair everzwijn met saus van Westmalle	35
79.	Kippenborst in kruidenmarinade	35
80.	Muntsaus 	36
81.	Mojito	36
82.	BOB-Mojito (zonder alcohol)	36
83.	(zonder alcohol) 	37

# 4

84.	Tuinbonen met Bonenkruid 	37
85.	Thuisgedroogde Tomaten 	37
86.	Gekruide Heksenprotten  	38
87.	Snoep  	38
88.	Rozensiroop 	39
89.	Muntsiroop 	39
90.	Carpaccio van zalm met Hopscheuten 	39
91.	Rozenbottelthee 	40
92.	Gehaktspiesen met Muntsaus.....	40
93.	Oriëntaalse gehaktschotel.....	40
94.	Hamburger voor alle seizoenen 	41
95.	Hongaarse Vleessoep .....	42
96.	Peterseliepatat 	42
97.	BBQ-patat 	43
98.	Worteldipsaus  	43
99.	Thuischips  	43
100.	Fruitchips  	44
101.	Hoptaart met Hoegaardenmousseline 	44

---

# KRUIDEN BEHAGEN

---

Hier vind je informatie over de kruiden die via de actie 'Behaag het Landschap 2015' van de gemeente Berlaar konden worden aangekocht. Er wordt bij elk kruid verwezen naar de receptnummers waar recepten met het betrokken kruid in de receptenlijst te vinden zijn.

Alvast veel kookplezier en smakelijk!

**Bieslook** recepten 1, 2, 8, 9, 22, 35, 37, 42, 43, 44, 45, 48, 52, 75, 90, 94 en 98

Gebruik: kruiding, lichte look-achtige smaak, geschikt voor potten  
Om ze te bewaren kan je bieslookblaadjes niet drogen maar wel invriezen.  
Zowel de stengels als de bloemen zijn eetbaar.

**Lievevrouwebedstro** recepten 3, 4, 5 en 66

Gebruik: geur, insect verdrijvend, kruiding van dranken (Meiwijn)

**Bernagie** recepten 6, 7, 9, 11, 21, 35, 36, 43, 47, 48, 52, 76 en 94

Gebruik: versiering (bloem), jonge blad in salade of als spinazie, kruiding van groenten of vers in soep  
De bloem en blaadjes hebben een komkommerachtige smaak. Van daar ook de bijnaam Komkommerkruid.  
Zowel de stengels als de bloemen zijn eetbaar.

**Goudsbloem** recepten 7, 8, 9, 10, 11, 27, 30, 35, 43, 44, 46, 52, 54, 56, 67, 69, 86, 88 en 94

Gebruik: bloemblaadjes, peperachtige smaak, kleuren een gerecht zoals saffraan  
De bloemen kunnen gedroogd worden voor gebruik.  
Meestal worden de bloemblaadjes gebruikt, uitzonderlijk de ganse bloemhoofdjes.

**Karwij** recepten 7, 8, 12, 13, 14, 15, 18, 24, 28, 33, 34, 35, 36, 37, 43, 48, 52, 64, 69, 72, 73, 86, 91, 92, 94 en 98

Gebruik: specerij (zaad), kruiding bij bewaring, blad in salade of als spinazie, groente (penwortel)  
De hele plant is eetbaar maar meestal worden enkel de zaadjes geoogst.  
De smaak is friszuur met een nasmaak van anijs nagenoeg gelijk aan die van komijn maar veel sterker. Er moet daarom 2 tot 3 maal minder karwij worden gebruikt dan komijn.

**Laurier** recepten 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 28, 32, 33, 37, 68, 74 en 75

Gebruik: kruiding en specerij (blad), gedroogde bladeren smaken zachter dan verse, geur  
De bladeren kunnen zowel vers als gedroogd gebruikt worden. Sommige recepten geven de voorkeur aan de ene of de andere. Vaak wordt laurier daarom in een grote pot gehouden.  
Laat de plant vorstvrij overwinteren voor langdurig plezier.

**Lavas (maggiplant)** recepten 16, 20, 21, 22, 23, 31, 32, 46, 75, 85, 94 en 95

Gebruik: kruiding (blad), vooral in soepen en bij vlees, specerij (zaad), wortels klaarmaken zoals knolselder, geschikt voor potten  
De hele plant is eetbaar maar meestal worden enkel de blaadjes gebruikt.

**Citroenmelisse** recepten 7, 21, 25, 26, 35, 36, 37, 39, 41, 43, 48, 51, 54, 55, 64, 89, 94 en 100

Gebruik: kruiding (blad), visgerechten, soep, omelet, geur, thee  
Niet goed te drogen en bovendien hebben de jonge blaadjes het beste aroma.

**Marokkaanse munt** recepten 7, 24, 36, 45, 47, 51, 57, 64, 67, 80, 81, 82, 83, 89, 91, 92, 93, 94 en 99

Gebruik: kruiding (blad), vlees, salades, fruit, gebak, geur, thee, geschikt voor potten  
De smaak van deze munt is minder scherp dan die van pepermunt maar hij leent zich dan ook voor meer toepassingen. Ook munt is niet goed gedroogd houdbaar omdat het dan snel aroma verliest.

**Peterselie** recepten 15, 16, 21, 22, 23, 24, 42, 43, 45, 46, 48, 53, 74, 90, 92, 94, 95, 96 en 98

Gebruik: salades, soep, bouillon, puree, ...  
Om te bewaren kunnen peterselieblaadjes worden gedroogd of ingevroren.  
Peterselie is één van de basiskruiden in onze keuken.

**Peterseliewortel** recepten 15, 74, 94 en 95

Gebruik: kruiding (blad, wortel), groente (wortel)  
In tegenstelling tot het blad is de wortel bij ons nagenoeg onbekend als kruiding of groente.

# 6

Het blad van deze variëteit is identiek aan dat van de gewone peterselie, maar gebruik er niet te veel van want dan kan de wortel zich niet goed ontwikkelen. Wortel kan het tweede groeijaar worden geoogst.

## **Rozenblaadjes** recepten 49, 50, 56, 65, 88, 94 en 100

Gebruik: gelei, siroop, versiering, geur

Met rozenblaadjes worden steeds de bloemblaadjes bedoeld en ze kunnen gedroogd worden gebruikt maar vers heeft meestal de voorkeur.

## **Rozenbottels** recepten 39, 40, 58, 60, 70, 71, 87, 91 en 94

Gebruik: gelei, siroop, versiering, geur (bloem)

Rozenbottels worden al van oudsher als geconsumeerd en kennen dan ook vele toepassingsmogelijkheden. Bovendien zijn ze rijk aan vitamine C.

## **Rozemarijn** recepten 16, 28, 29, 33, 37, 43, 59, 79, 85, 86, 89, 94, 97, 99 en 100

Gebruik: kruiding (tak met blad), vooral bij vlees, geur (takjes zonder blad), geschikt voor potten

Ook een van de traditionele keukenkruiden. De bloemetjes zijn klein maar eetbaar en worden soms als versiering geserveerd. De takjes worden aromatisch verbrand, een beetje zoals geurstokjes.

Prima te drogen.

## **Wilde Marjolein (oregano)** recepten 7, 14, 16, 28, 54, 86, 94, 97 en 99

Gebruik: kruiding (blad), gedroogd en vers

Een typisch kruid van Italiaanse gerechten dat een plekje verdient in elke keuken. Prima te drogen.

## **Salie** recepten 16, 21, 24, 37, 41, 54, 61, 62, 69, 97 en 100

Gebruik: kruiding (blad) van vlees, salades

Weer een standaard kruid uit iedere keuken. Drogen kan maar moet snel gebeuren op een goed geventileerde plaats om schimmel te voorkomen.

## **Bonenkruid** recepten 7, 13, 16, 35, 75, 76, 77, 78, 79, 84 en 94

Gebruik: kruiding (tak met blad) van vlees en peulvruchten, salade, thee

Minder bekend maar zeker een plekje in de kruidentuin waard. Bonenkruid kan als zoutvervanger worden gebruikt en kan gedroogd bewaard worden. Het wordt typisch gebruikt bij peulvruchten omdat het de vertering ervan positief zou beïnvloeden.

## **Tijm** recepten 7, 8, 14, 16, 25, 28, 33, 37, 41, 43, 54, 56, 63, 75, 85, 93, 94, 97, 98, 99 en 100

Gebruik: kruiding (tak met blad), geur, geschikt voor potten

Hèt standaard kruid. Van geur en smaak welbekend maar wist je dat je er ook taart mee kan maken?

Zowel gedroogd als vers te gebruiken en ook de bloempjes zijn eetbaar.

## **Oost-Indische kers** recepten 7, 13, 31, 32, 33, 37, 38, 40, 43, 45, 53, 56, 69, 76, 86, 88 en 94

Gebruik: versiering (bloem), salade(blad), kruiding van soep of bewaring (zaad), opleggen (bloemknoppen), geschikt voor potten

Een plant die ruim inzetbaar is en nagenoeg volledig eetbaar is. De smaak van de bladeren lijkt wat op waterkers en de bloemen hebben een peperachtige smaak.

## **Hopscheuten** recepten 90 en 101

Gebruik: Jonge (ondergrondse) hopscheuten zijn eetbaar en worden klaargemaakt als asperge

De scheuten moeten altijd grondig gespoeld worden om alle aarde te verwijderen. Aan deze nieuwe groente is er zelfs een eigen website gewijd op [www.hopscheuten.be](http://www.hopscheuten.be) met heel wat informatie over de bereiding.

# RECEPTEN

## 1. Gevulde eieren met ham en bieslook

Type: Hapjes, Tapas  
Aantal: 8 porties  
Bereidingstijd: 40 min

### INGREDIËNTEN

4 eieren  
2 eetlepels mayonaise  
50 gram fijngehakte ham

1 eetlepel gesnipperde bieslook  
2 theelepels bieslook voor garnering  
peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Eieren koken en pellen. Halveer de eieren in de lengterichting en haal de dooiers eruit. Prak het eigeel in een schaalteje fijn. Voeg de mayonaise, ham en bieslook toe en breng op smaak met peper en zout. Meng het geheel goed door elkaar. Vul de eieren met het mengsel. Garneren met een klein beetje bieslook. Koud wegzetten.

## 2. WORTELKOEKJES



Type: Bijgerechten, voorgerecht, dessert  
Aantal: 12 koekjes  
Bereidingstijd: 30 min

### INGREDIËNTEN

1 bussel wortelen  
25 gram bieslook  
3 eieren  
75 gram (gezouten)

cashewnoten  
50 gram bloem  
4 eetlepel olijfolie  
peper

### BEREIDINGSWIJZE

Rasp de worteltjes fijn en doe ze in een grote kom. Knip 25 gram verse bieslook boven de kom in stukjes. Maal 75 gram cashewnoten in een blender, doe deze samen met een beetje peper bij de worteltjes met

bieslook.

Doe in een andere kom de 3 eieren en 50 gram bloem en mix ze door elkaar. Voeg de 2 kommen samen en meng alles door elkaar met een lepel. Verdeel het deeg in 12 balletjes en druk ze plat tot koekjes met een diameter van +/- 6 cm. Doe wat olie in een koekenpan en bak de koekjes aan beide kanten 3 min. Als niet alle koekjes in een keer in de pan passen kunnen de koekjes die al gebakken zijn in de oven blijven tot de andere koekjes ook klaar zijn. Als je je handen wat nat maakt kleeft het deeg er niet aan. Je kan reeds gebakken koekjes warm houden in een oven van 150°C.

## 3. MEIWIJN (MAITRANK)

Type: aperitief, digestief  
Aantal: fles  
Bereidingstijd: 10 min

### INGREDIËNTEN

1 fles zoet of droge witte wijn (bv. Moezel, Elzasser of Rijnwijn)  
12 verse takjes Lievevrouwebedstro

suiker  
1 sinaasappel

### BEREIDINGSWIJZE

Voeg de samengebonden takjes Lievevrouwebedstro toe aan de wijn en laat trekken. Minstens één uur, traditioneel een ganse nacht. Hoe langer je het laat trekken, hoe sterker de smaak.

Voeg suiker en sinaasappelschijfjes toe naar eigen smaak. Typisch worden 5 schijfjes sinaasappel per fles toegevoegd.

#### 4. MEI-CHATEAU

Type: hapje, dessert  
Aantal: 4 porties  
Bereidingstijd: 15 min

##### INGREDIËNTEN

3dl Meiwijn  
6 eieren

100 gram suiker

##### BEREIDINGSWIJZE

Scheid de zes eierdooiers van het eiwit in een kom. Klop de eierdooiers op met de suiker. Blijf daarna opkloppen terwijl je de Meidrank toevoegt en blijf kloppen tot de massa schuimig wordt. Een goed resultaat wordt gemakkelijker wanneer alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn en de kom licht wordt verwarmd (bv. au bain-marie).

Verdeel de chateau over vier glazen, steek in elk glas nog een takje Lievrouwebedstro ter versiering.

#### 5. MEIWIJN-APERITIEF

Type: aperitief  
Aantal: 12 glazen  
Bereidingstijd: 15 min

##### INGREDIËNTEN

1 fles Meiwijn  
1 fles schuimwijn (gekoeld)

1 dl cognac  
30 gram fijne suiker

##### BEREIDINGSWIJZE

Los de suiker op in 2 eetlepels kokend water en meng de oplossing daarna onder de cognac. Voeg nu eerst de Meiwijn en de cognac bij elkaar en giet er daarna de schuimwijn bij.

Laat je aperitief nog even afkoelen in de koelkast en serveer het in hoge glazen. Proost!

#### 6. BERNAGIE-SPINAZIE

Type: hoofdgerecht  
Aantal: 4 porties  
Bereidingstijd: <10 min

##### INGREDIËNTEN

600 gram Bernagiebladeren  
peper en zout

1 eetlepel boter of olie

##### BEREIDINGSWIJZE

Warm de boter of olie op in een voldoende grote pan of wok en voeg de Bernagie toe. Roerbak 1 à 3 minuten, totdat de bladeren beginnen te slinken. Let op dat de bladeren niet koken in hun eigen vocht, zet daarom het vuur voldoende hoog. Kruid naar eigen smaak en klaar is Kees.

Gebruik eventueel wat bloempje van Bernagie om je gerecht te versieren.

#### 7. SUIKERBLOEMEN - SUIKERBLAADJES

Type: garnering, snoepje  
Aantal: /  
Bereidingstijd: 15 min



##### INGREDIËNTEN

eetbare bloemen (Apothekersroos, Bernagie, Bonenkruid, Goudsbloem, Karwij, Marjolein, Oost-Indische Kers, Tijm, Vlierbloesem, Viooltjes, ...)

eetbare bladeren (Bernagie, Citroenmelisse, Goudsbloem, Karwij, Munt, Oost-Indische Kers, ...)

1 ei

witte basterdsuiker

## BEREIDINGSWIJZE

Grote bloemen of bloemtrossen kan je best opdelen. Versnijd bloemtrossen (Karwij, Marjolein, Vlier), pluk de blaadjes apart uit (Roos, Goudsbloem, Oost-Indische Kers) of snijd bloempjes apart los (Tijm, Bernagie).

Scheid het eiwit en klop het op tot het net schuimig wordt. Bestrijk het plantenmateriaal met een kleine kwast en draag zorg dat ze volledig bedekt zijn. Bestrooi ze voorzichtig met de suiker waarbij je weerom het hele oppervlakte bedekt. Leg de versuikerde bloempjes en blaadjes op een vel bakpapier en laat ze minimaal 2 uren goed uitdrogen op een warme, droge plek.

Bewaren kan nadien tussen enkele vellen papier in een goed sluitende koekentrommel.

## 8. WORTELSOEP MET GOUDSBLOEM EN BIESLOOK

Type: soep

Aantal: 4 tot 6 porties

Bereidingstijd: 60 min



### INGREDIËNTEN

2 liter water  
300 gram courgettes  
80 gram ui  
100 gram wit van prei  
800 gram wortelen  
4 vetarme bouillonblokjes

1 theelepel karwij  
1 theelepel paprikapoeder  
afgeritste blaadjes van 2 takjes tijm  
bieslook  
goudsbloemen  
peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Schil, was en snij de groenten grof. Leg 50 gram wortelen apart en snij deze in brunoise (fijne blokjes). Doe de groenten, het water en de kruiden in een kookpan en laat 20 minuten garen. Mix de soep fijn en voeg dan de wortelbrunoise toe. Laat opnieuw 10 minuten garen en breng op smaak.

Werk de soep net voor het opdienen af met fijn gesneden bieslook en goudsbloemblaadjes.

## 9. KOOLSALADE MET GOUDSBLOEM

Type: salade

Aantal: 4 porties

Bereidingstijd: 10 min

### INGREDIËNTEN

1/2 kleine witte kool  
4 eetlepels platte kaas  
4 eetlepels mayonaise  
1 eetlepel fijn gehakt bieslook

4 eetlepels rozijnen  
8 goudsbloemen  
peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Snipper de kool fijn. Meng de mayonaise met de platte kaas en breng dit op smaak met peper, zout en bieslook. Voeg er de goudsbloemblaadjes aan toe maar houd er enkele over voor de versiering. Vermeng de koolsnippers en de rozijnen met de saus. Dien gekoeld op. Houd er rekening mee dat de sla best enkele uren rust zodat alle smaken zich goed vermengen.

Gebruik eventueel wat bloempjes van Bernagie om je gerecht te versieren.

## 10. GOUDSBLOEMENRIJSTPAP

Type: dessert

Aantal: 4 porties

Bereidingstijd: 10 min

## INGREDIËNTEN

2 eetlepels Goudsbloemblaadjes  
1/2 kopje platkokende rijst  
4 kopjes melk

1/2 kopje witte suiker  
3 eetlepels maïzena

## BEREIDINGSWIJZE

Voeg aan de melk een eetlepel verse Goudsbloemblaadjes toe. Verwarm nu de melk zachtjes en roer de rijst onder de melk en laat ze al roerend gaar worden. De rijstpap kan ingedikt worden door toevoeging van de in melk opgeloste maïzena. Voeg suiker toe naar smaak.

Servere de rijstpap in schaaltes, waarin voordien wat verse Goudsbloemblaadjes gestrooid werden.

11. TZATZIKI MET BLOEMPJES 

Type: hapjes, tapas, dipsaus, salade

Aantal: 4 porties

Bereidingstijd: 20 min

## INGREDIËNTEN

250 gram natuuryoghurt (bv. tzatziki)  
2 teentjes knoflook

1/2 komkommer  
handvol Goudsbloemblaadjes/Bernagiebloemen

## BEREIDINGSWIJZE

Pers de knoflookteentjes door een knoflookpers schil de komkommer (decoratie). Rasp of snijd de komkommer niet in schijfjes maar in blokjes of korte staafjes. Meng alles behalve wat Goudsbloemblaadjes goed door elkaar en versier met de resterende Goudsbloemblaadjes en enkele komkommerkrullen. Koel opdienen.

In plaats van Goudsbloemblaadjes kunnen ook bloemen van Bernagie gebruikt worden.

12. SPELT-ZUURKOOL OVENSCHOTEL 

Type: hoofdgerecht, ovenschotel

Aantal: 4 porties

Bereidingstijd: 30 min

## INGREDIËNTEN

250 gram (gerookte/gebrande) spelt  
1/2 liter groentebouillon  
500 gram zuurkool  
300 gram appels  
200 gram ui

200 gram gemalen kaas  
30 cl (zoete) room  
2 eetlepels olie (zonnebloemolie)  
1 theelepel karwijzaad (gemalen)

## BEREIDINGSWIJZE

Kook de speltgraantjes in de bouillon beetgaar. Snij de appels en uien in blokjes en gaar ze aan in de olie. Voeg de zuurkool er aan toe en stoof deze mee. Meng dit stoofsel met de karwij en de afgegoten spelt. Vul met deze massa een ovenkom, overgiet met de room en strooi de kaas er over uit. Nu nog gratineren in de oven de ovenschotel is klaar.

13. ZUURKOOL 

Type: ingrediënt, opleggen, bewaren

Aantal: 2 porties

Bereidingstijd: 30 min



## INGREDIËNTEN

1 witte kool  
zout  
karnemelk

kruiden (jeneverbes, peperbolletjes,  
kruidnagel, karwijzaad, laurier,  
bonenkruid, zaad of bloemknoppen  
Oost-Indische Kers, ...)

## BEREIDINGSWIJZE

Zuurkool wordt traditioneel opgelegd in een 'Keulense pot' (zie afbeelding) maar elke pot die je kan afdekken en waarin je de kool goed kan afdekken met vocht en waar toch lucht uit kan ontsnappen, voldoet.

Verwijder de grove en vuile buitenste bladeren van de kool. Snij het harde middenstuk uit de kool en versnipper de overgebleven koolbladeren fijn met bv. een mandoline. Strooi een laagje zout op de bodem en leg er een laag van enkele centimeters versneden koolbladeren bovenop. Druk goed aan en strooi er weer rijkelijk zout op en de gewenste kruiden. Wissel zo telkens koolsnippers en zout met kruiden af tot de kool op is. Zorg dat je tussendoor steeds goed aanduwt tot er vocht uit de koolsnippers komt.

Overgiet op het einde met de karnemelk en zorg dat de aangeduwde kool onderstaan. Dek af met enkele (gereinigde) buitenste bladeren en dek de pot goed af met een deksel.

Om het verzuringsproces goed op gang te laten komen houd je de pot 1 week op kamertemperatuur, daarna bewaar je de zuurkool-in-wording 5 weken op een koele plaats zonder de pot te openen.

Als de pot volledig in gebruik is, moet er bovenaan - in het randje rond het deksel - steeds vocht staan. Valt dit droog dan moet je met water aanvullen anders kan de kool gaan schimmelen. Eventuele schimmel bovenaan de pot kan je zondermeer verwijderen kool die ondergedompeld is wordt er niet door aangetast. Kruiden doe je naar eigen lust. Traditioneel: jeneverbessen en peperbolletje. Ons voorstel: karwijzaad, bloemknoppen en zaad van Oost-Indische Kers en jeneverbessen.

## 14. GOULASH

Type: soep, maaltijdsoep

Aantal: 8 porties

Bereidingstijd: 90-120 min

### INGREDIËNTEN

1/2 kg stoofvlees	1 takje tijm
250 gram gerookte spekrepen	2 laurierbladeren
5 paprika's (gemengd)	3 tenen knoflook
5 uien	1 eetlepel gedroogde marjolein
5 tomaten (of 1 blik)	1 eetlepel zoet paprikapoeder
1 wortel	1 eetlepel paprikapoeder
2 bleekselders	2 liter rondsoufflon
2 theelepels karwijzaadjes	eventueel zure room naar wens

### BEREIDINGSWIJZE

Een eenduidig recept van Hongaarse goulash(soep) (gulyás of gulyásleves) bestaat niet. Goulash is een stoverij of blanket en heeft een soepvariant als echte maaltijdsoep. In onze recepten ontbreken echter vaak traditionele ingrediënten (bv. peterseliewortel). Dit recept is dan ook een verbastering van het origineel. Wees vrij om de groenten te veranderen en bv. aardappelen of knolselder toe te voegen. De paprika, uien en wat tomaten zijn essentiële bestanddelen.

Hak de knoflook fijn, snij de wortel, uien, paprikas, bleekselderij en tomaten in stukjes en snij het vlees in grote dobbelstenen.

Verhit een grote soeppan en bak daarin de spekreepjes samen met de knoflook, voeg dan het vlees toe daarna het paprika poeder en de karwij zaadjes. Goed omroeren zodat het niet kan aanbranden. Kruid als laatste met laurier, tijm en marjolein.

Voeg een voor een de groenten toe in de volgorde: wortel, ui, paprika selder en tomaat en roer tussendoor steeds om. Laat dit geheel eventjes stoven. Overgiet met de bouillon en breng de soep zachtjes aan het koken totdat de groenten en het vlees gaar zijn.

Als laatste kan je een bekertje zure room toevoegen of garneer het bord met een lepel zure room (als je geen liefhebber van zure room bent kan het ook goed zonder). Als je de soep dik genoeg maakt kun ze het als maaltijdsoep eten. Houd je meer van dunnere soep, voeg dan een halve liter bouillon extra toe.

## 15. GULYÁSLEVES (ORIGINEEL HONGAARS)

Type: soep, maaltijdsoep

Aantal: 8 porties

Bereidingstijd: 150 min



### INGREDIËNTEN

1 kg rundsvlees (stoofvlees, sukade o.d.)  
1 kg aardappelen  
80 gram vetstof  
3 grote rode uien  
2 paprika's (geen scherpe)  
2 tomaten  
3 wortels

3 peterseliewortels  
4 theelepels rode paprikapoeder  
karwijzaad  
knoflook (naar eigen smaak)  
peper(bolletjes), zout  
water  
vermicelli

### BEREIDINGSWIJZE

Elke streek (en elke familie) maakt haar eigen versie van deze nationale maaltijdsoep. Oorspronkelijk was dit een gerecht van de herders op de poesta. Dit recept is dan ook uit die streek afkomstig. Gulyásleves is de maaltijdsoep en gulyás de stoverij-versie.

Schil de aardappelen en kuis de overige groenten. Snij de aardappelen, de tomaten en het vlees in blokjes, de wortelen en peterseliewortels in schijfjes en versnipperen de uien. De paprika wordt niet versneden maar de pitten worden er uit verwijderd. Verhit het vet in een grote pot en bak de ajuin tot deze glazig wordt. Blus met wat water en voeg er dan het paprikapoeder en de blokjes vlees aan toe. Roer regelmatig om en kruid met zout, peper en karwijzaad. Meng er ook de versneden tomaten en gebroken knoflook onder. Dek af met een deksel en laat 60 minuten garen in eigen vocht. Voeg dan de overige groenten toe en overgiet met water. Laat nogmaals 45 tot 60 minuten garen. Voeg desgewenst de vermicelli toe zodat die de laatste 10 minuten kan mee koken. Smakelijk!

Dit gerecht kan je aanvullen naar eigen smaak met bv. versneden peterselie, selder en laurier.

## 16. BOUQUET GARNI

Type: ingrediënt

Aantal: 1 portie

Bereidingstijd: 5 min



### INGREDIËNTEN

3 laurierblaadjes (vers)  
2 verse takjes tijm  
4 peterseliestengels  
Keukentouw of -netje

Naar smaak: salie, rozemarijn, selder, lavas, bonenkruid, basilicum, kervel, preigroen, knoflook, marjolein, kleine pimpernel, ...

### BEREIDINGSWIJZE

Een bouquet garni is chique naam voor een busseltje verse kruiden dat in bouillon, maaltijdsoepen, eenpansgerechten, ... wordt meegekookt. Een bouquet garni bestaat steeds uit verse laurierblaadjes, tijm en peterseliestengels waaraan andere kruiden kunnen worden toegevoegd naar eigen smaak en in functie van het gerecht. Ook de verhoudingen die we hier hanteren wijzigt u gerust naar eigen smaak.

Pluk de peterselieblaadjes van de stengels en snij daarna de verschillende stengels op ongeveer gelijke lengte. Leg een keukentouw op je werktafel en plaats alle kruiden in een net bundeltje dwars op het touw. Bindt het touw strak vast en laat aan één lang stuk over. Hiermee kan je het bouquet nadien makkelijk uit je gerecht opvissen. In plaats van vastbinden kunnen de kruiden ook in een netje of zakje worden geplaatst of ingepakt in grotere bladeren van groenten of kruiden.

## 17. FOREL MET LAURIER

Type: hoofdgerecht  
 Aantal: 4 porties  
 Bereidingstijd: 25 min



### INGREDIËNTEN

4 forellen  
 2 citroenen  
 8 laurierblaadjes

2 eetlepels olie  
 peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Spoel de forellen onder koud water. Snijd 1 citroen in dunne plakjes, vouw de forellen open (buikzijde) en wrijf de buikholte in met zout en peper. Vul nu elke forel met citroenplakjes en de laurierblaadjes waarbij citroen en laurier steeds afwisselen. Strijk de buitenkant van de forellen in met de olie en wrijf de huid in met zout.

Gril de forellen 10 à 15 minuten in een visklem boven de BBQ, in een oven of gaar ze in papillot (goed toegevoegen aluminiumfolie).

## 18. KARWIJWORTELTJES

Type: bijgerecht  
 Aantal: 4 porties  
 Bereidingstijd: 35 min

### INGREDIËNTEN

400 gram wortels  
 1 dl witte wijn

karwijzaad of poeder  
 peper, zout en suiker

### BEREIDINGSWIJZE

Neem kleine wortels of versnijdt grote wortels. Doe de wortels in een ovenschaal of bakje of papillot geschikt voor de BBQ, voeg de wijn en een beetje het karwijzaad (of poeder). Kruid met peper en zout of suiker naar eigen smaak.

Zorg dat het bakje goed is afgesloten en laat 5 à 10 minuten rustig garen. Past uitstekend bij de forellen van het vorige receptje.

## 19. LAURIERPUDDING MET FRUIT

Type: dessert  
 Aantal: 6 porties  
 Bereidingstijd: 30 min (+ 1 dag)



### INGREDIËNTEN

650 ml slagroom  
 250 ml mascarpone  
 280 gram fijne witte suiker  
 3 à 4 blaadjes gelatine

5 à 6 laurierblaadjes (vers)  
 2 vanillestokjes  
 Fruit: (bos) aardbeien, bosbessen,  
 aalbessen, bramen, frambozen, ...

### BEREIDINGSWIJZE

Na de bereiding moet dit gerechtje lange tijd afkoelen en opstijven in de koelkast. Begin dus best een dag van tevoren.

Voor de laurierpudding brengen we een vanillestokje (zaadjes uitschrapen en apart toevoegen), de slagroom, 60 gram suiker en 3 à 4 laurierblaadjes samen in een steelpan en verwarmen het geheel tot tegen het kookpunt. Neem de pan van het vuur en laat nog 30 minuten trekken. Zeef het roommengsel en pers daarbij de laurierblaadjes en het vanillestokje goed uit. Week de gelatineblaadjes 5 minuten in koud water. Warm het roommengsel opnieuw op een laag vuur en roer de uitgeknepen gelatine er doorheen. Daarna wordt ook de mascarpone erdoor geroerd. Laat het mengsel een beetje afkoelen en verdeel het in de serveerglazen. Dek af en laat het een ganse nacht in de koelkast opstijven.

Om het fruit te marinieren: Doe opnieuw een vanillestokje (zaadjes uitschrapen en apart toevoegen), de overige 220 gram suiker, en 2 laurierblaadjes in een pannetje met 250 ml water. Roer 2 à 3 minuten op een

laag vuurtje tot de suiker is opgelost. Verhoog dan de temperatuur en laat het mengsel zonder te roeren tot een siroop inkoken. Dit zal ongeveer 5 à 10 minuten duren. Voeg het fruit (niet de bramen en frambozen) toe en neem het pannetje van het vuur. Laat afkoelen en bewaar in de koelkast tot je het dessert opdient. Dresseer het fruit gemengd boven op de laurierpudding en overgiet met marinadevocht.

## 20. LAVASMAYONAISE

Type: tapas, saus  
Aantal: 4 porties  
Bereidingstijd: 15 min

### INGREDIËNTEN

½ bussel lavas (maggiplant)	1 eetlepel mosterd
4 eieren	4 dl arachideolie
3 eetlepels azijn	peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Maak eerst de mayonaise.

Breek de eieren in een maatbeker en voeg er de azijn, de mosterd en de olie aan toe. Kruid met peper en zout naar eigen smaak. Mix nu alles van beneden naar boven tot een gladde mayonaise. Als de mayonaise schift mix je er een scheutje lauwe water onder. Als de mayonaise te dik is mix je er extra azijn, citroensap of water onder. Naar eigen smaak kan je ook kruidenazijn of citroensap toevoegen.

Gebruik een propere beker en mix de lavas er in fijn. Je vanaf hier ook een blender gebruiken. Voeg nu de mayonaise toe en mix opnieuw tot je een kruidige mayonaise krijgt. Voor een extra mooi resultaat kan je de lavasmayonaise door een zeef laten passeren. Bewaar de lavasmayonaise in de koelkast om te bewaren en opnieuw op te stijven.

## 21. KRUIDENKABELJAUW

Type: hoofdgerecht, voorgerecht  
Aantal: 4 porties  
Bereidingstijd: 25 min



### INGREDIËNTEN

½ kabeljauw	1 kleine ajuin
1,5 liter Visbouillon of 600 gram	½ citroen
kabeljauwresten	olijfolie
600 gram tagliatelle	zout
1 blaadje laurier	4 jeneverbessen
100 ml droge witte wijn	peperbolletjes
50 gram broodkruim	1 stuk foelie
75 gram prei (wit)	Kervel, peterselie, salie, bernagie,
10 gram lavas	citroenmelisse, ...

### BEREIDINGSWIJZE

Versnijdt de kabeljauw door het dikke gedeelte in vier moten (1 per persoon) te verdelen en het resterende smalle deel in kleine stukjes te snijden (voor bij de bouillon). Versnipper de gekozen kruiden (kervel, peterselie, salie, ...), vermeng met het broodkruim en voeg een snuifje zout toe.

Snijd de prei, ajuin en citroen in schijven of ringen. Doe wat olie in een diepe pan en fruit de preiringen, de ajuinringen, de citroenschijven en het laurierblad aan op een laag vuur. Voeg de visresten toe indien je geen visbouillon gebruikt. Blus met witte wijn en laat even inkoken. Voeg nu de visbouillon toe of 1,5 liter water indien je de bouillon nu maakt met de visresten. Breng aan de kook, zet daarna het vuur laag en schuim af. Kruid met de jeneverbessen, peperbolletjes (10) en foelie en laat 20 minuten trekken.

Wrijf de vismotten in met zout en paneer de bovenkant in de kruidenkorst. Leg de gepaneerde moten op bakpapier en bak ze ca. 8 minuten op 180°C in de oven.

Passeer de bouillon door een fijne zeef of doek en zet hem terug op het vuur om in te koken.

Kook de tagliatelle in licht gezouten water.

Dien de pasta op in een diep bord. Giet er een laagje bouillon over en voeg de lavas toe. Schep de vis erop maar zorg er voor dat de vis de bouillon niet raakt. Versier met wat overgebleven kruiden.

In kleinere porties kan dit ook als voorgerecht worden opgedient.

## 22. CHAMPIGNONRAGOUT MET TUINKRUIDEN



Type: voorgerecht, tapas  
 Aantal: 4 porties  
 Bereidingstijd: 15 min

### INGREDIËNTEN

250 gram kastanjechampignons	25 gram boter
1 kleine sjalot	25 gram bloem
1 teen knoflook	3 dl melk
1 preisteel	½ tablet kippenbouillon
peterselie	citroensap
lavas	olijfolie
bieslook	peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Versnijd de sjalot, knoflook, en prei in snippers en hak peterselie, lavas en bieslook fijn tot je van elk twee eetlepels hebt. Snijd de champignons in twee stukken (of drie voor grote exemplaren).

Verhit de olie in een pan en fruit de sjalot, knoflook en prei. Voeg daarna de champignons, peterselie, lavas en bieslook toe en bak nog 2 à 3 minuutjes. Haal dan het pan van het vuur.

Smelt de boter in een andere pan, voeg de bloem toe en bak 2 minuten op ene laag vuur. Roer er dan de melk doorheen tot ze kookt en je een roux hebt. Doe er nu 1 eetlepel citroensap en het halve bouillonblokje bij. Breng op smaak met peper en zout en roer er het mengsel van champignons en kruiden onder. Warm het geheel nog even op en verdeel het over vier verwarmde kommetjes.

Aangevuld met bv. rijst en erwtjes vormt dit zelfs een volwaardig (vegetarisch) maal.

## 23. LAVASGEHAKTBROOD

Type: voorgerecht, tapas  
 Aantal: 12 porties  
 Bereidingstijd: 60 min (+ 1 dag)

### INGREDIËNTEN

500 gram rundergehakt	lavas
200 gram geraspte (oude) kaas	peterselie
100 gram paneermeel	sojasaus
4 eieren	slagroom
2 tenen knoflook	mayonaise
1 ajuin	

### BEREIDINGSWIJZE

De oven voorverwarmen op 200°C. Beboter een (grote) cakevorm en bestuif de boter met een deel van het paneermeel.

Breek de eieren en klop ze los in een voldoende grote kom. Voeg het gehakt, de kaas, de rest van het paneermeel, 2 eetlepels sojasaus en 4 eetlepels fijngehakte lavas toe. Kruid met peper en zout en meng het geheel goed door elkaar. Doe het gehaktmengsel in de bakvorm en bak het 60 minuten op 200°C. Laat het gehaktbrood daarna afkoelen en snijd het in plakjes van 2x2 cm.

Voor de dipsaus meng je 2 eetlepels slagroom met 1 eetlepel mayonaise, ½ eetlepel fijngehakte peterselie en 2 geperste knoflooktenen en kruid met peper en zout naar smaak.

Het gehaktbrood kan als koude of warme versnapering geserveerd worden.

## 24. LAMSBURGER

Type: tapas, hoofdgerecht  
 Aantal: 8 porties  
 Bereidingstijd: 60 min (+ 1 dag)

### INGREDIËNTEN

400 gram lamsgehakt	1 teen knoflook
1 sjalot	1 ei

munt  
peterselie

salie  
karwij (poeder)

## BEREIDINGSWIJZE

Versnipper de sjalot en de knoflookteen zeer fijn. Breek het ei in de mengkom doe er het lamsvlees er fijne sjalot- en knoflooksnipper aan toe evenals 1 eetlepel fijn versneden peterselie en dito salie en 2 eetlepels grof versneden munt. Kruid met een klein snuifje karwijpoeder. Meng alles goed door elkaar en verdeel het mengsel in 8 gelijke porties. Duw de porties plat tot je 8 rauwe hamburgers van 1 à 1,5 cm dikte hebt. Bak de lamsburgers ongeveer 5 minuten in de grill.

Als je de lamsburgers verdubbelt heb je een maaltijd voor 4 personen.

## 25. CITROENMELISSECAKE

Type: dessert  
Aantal: 1 portie  
Bereidingstijd: 25 min

### INGREDIËNTEN

175 ml melk	2 eieren
225 gram zelfrijzende bloem	citroenmelisse (en citroentijm)
225 gram suiker	1 citroen
125 gram poedersuiker	zout
100 gram boter	

### BEREIDINGSWIJZE

Hak citroenmelisse fijn tot je er twee eetlepels mee kan vullen. Als je ook citroentijm hebt kan je van beiden 1 eetlepel nemen. Pers de citroen uit tot je 3 eetlepels sap hebt en rasp 1 eetlepel citroenschil.

Beboter alvast een cakevorm (+/- 20 cm lang) en verwarm de oven voor op 165°C.

Doe de melk in een kookpot en voeg alle kruiden toe. Verhit de melk tot ze net kookt en laat ze dan trekken tot ze weer is afgekoeld. Zeef nu de kruiden uit de melk en druk al het vocht er goed uit.

Voeg aan de bloem ¼ koffielepel zout toe en vermeng het goed. Doe in een mengkom de boter met de suiker en klop tot je een luchtige massa hebt. Voer er nu één na één de eieren aan toe en daarna de geraspte citroenschil. Meng daarna om de beurten wat bloem (met zout) en wat kruidenmelk bij en roer tot je een egaal mengsel hebt.

Giet het beslag in de bakvorm en bak gedurende 50 minuten of tot een ingestoken breinaald droog uit de cake komt.

Maak ondertussen je glazuur door de gezeefde poedersuiker te mengen met 3 eetlepels citroensap.

Haal de cake uit de bakvorm, zet hem op een dienbord en overgiet hem met het citroenglazuur. Laat hem daarna verder afkoelen.

Je kan ook enkele snippers van de citroenmelisse in de cake laten meebakken.

## 26. CITROENMELISSELIMONADE

Type: aperitief, drank  
Aantal: 5 porties  
Bereidingstijd: 15 min

### INGREDIËNTEN

1 liter water	4 grote citroenen
150 gram suiker	citroenmelisse (bussel)

### BEREIDINGSWIJZE

Schil de citroenen en doe ze in een kookpot. Voeg de suiker toe en net voldoende heet water om de suiker op te lossen. Doe er ook de helft van de citroenmelisse bij en laat trekken totdat het water is afgekoeld.

Pers de citroenen uit in het mengsel en voeg ook de rest van het (koude) water toe. Laat de limonade minstens 2 uur in de koelkast staan.

Net voor het serveren vervang je de citroenmelisse door verse takjes. Doe er ook nog een schijfje citroen en wat ijsblokjes bij en je hebt een fantastische dorstlesser.

## 27. GOUDSBLOEMOLIE

Type: ingrediënt, dressing  
 Aantal: /  
 Bereidingstijd: 5 min

### INGREDIËNTEN

100 ml zonnebloemolie 1 eetlepel goudsbloem	1 koffielepel peperbolletjes
--	------------------------------

### BEREIDINGSWIJZE

Deze olie geeft een pepersmaak aan je gerechten en kan ook als dressing op salades gebruikt worden. Doe de (onverwarmde) olie in een potje of flesje en voeg de kruiden toe. Dek het potje of flesje af met een linnen lapje (of zeefdoek). Plaats de olie 2 weken op een zonnige plek en roer alle dagen om. (als de smaak nog te flets is, herhaal dit dan met nieuwe, verse kruiden)

## 28. PROVENÇAALSE OLIE

Type: ingrediënt, dressing  
 Aantal: /  
 Bereidingstijd: 5 min

### INGREDIËNTEN

100 ml zonnebloemolie 1 takje tijm 1 takje rozemarijn	1 takje marjolein 1 laurierblad 1 koffielepel karwijzaad (optioneel)
---	--

### BEREIDINGSWIJZE

Deze olie geeft een Provençaals tintje aan je gerechten en kan ook als dressing op salades gebruikt worden. Doe de (onverwarmde) olie in een potje of flesje en voeg de kruiden toe. Dek het potje of flesje af met een linnen lapje (of zeefdoek). Plaats de olie 2 weken op een zonnige plek en roer alle dagen om. (als de smaak nog te flets is, herhaal dit dan met nieuwe, verse kruiden)

## 29. KAASKOEKJES MET ROZEMARIJN

Type: dessert  
 Aantal: 25 porties  
 Bereidingstijd: 15 min

### INGREDIËNTEN

150 gram havermout 175 gram belegen kaas (geraspt) 50 gram boter 1 ei	rozemarijn cayennepeper zout
--	------------------------------------

### BEREIDINGSWIJZE

Beboter alvast een bakvorm en verwarm de oven voor op 180°C. Doe alles behalve de boter in een mengkom. Smelt de boter en voeg dit langzaam toe aan de andere ingrediënten. Roer terwijl je de boter toevoegt. Doe je beslag in een bakvorm bak de koek gedurende 30 à 40 minuten. Versnijdt de koek klaar is Kees. Uiteraard kan je het beslag ook verdelen over kleinere bakvormen. Dan kort de baktijd iets in.

## 30. KRUIDENCAKE MET ZADEN

Type: dessert  
Aantal: 1 portie  
Bereidingstijd: 25 min

### INGREDIËNTEN

360 gram zelfrijzende bloem  
200 gram suiker  
360 gram boter  
6 eieren  
1 citroen of appelsien

3 eetlepels goudsbloem  
havermout (optioneel)  
1 eetlepel (elk) zonnebloempitten, lijnzaad,  
maanzaad, pompoenpitten, sesamzaad, ...

### BEREIDINGSWIJZE

Beboter alvast een bakvorm (+/- 20 cm lang) en verwarm de oven voor op 180°C.  
Pers de citroen of appelsien en houdt het sap aan de kant. Doe de boter en de suiker in een mengkom en klop tot je een luchtige massa hebt. Meng een deel van de bloem met de goudsbloemblaadjes en voeg het toe aan het botermengsel. Mix alles goed onder elkaar.  
Doe er een ei bij en meng weer goed. Doe dit één na één met alle ingrediënten en eindig met het citroen- of appelsiensap, maar zorg dat je wat zaden aan de kant houdt. Op het einde heb je een vrij plat beslag. Strooi wat havermout in de bakvorm en giet het beslag erin. Strooi de overgehouden zaden er over uit. Bak de kruidencake 50 minuten in de oven.

## 31. SOEP VAN OOST-INDISCHE KERS

Type: soep, voorgerecht  
Aantal: 6 porties  
Bereidingstijd: 30 min

### INGREDIËNTEN

200 blaadjes Oost-Indische kers  
5 wortelen  
5 takjes snijselder (of 2 takjes lavas)  
3 preistengels

6 bloemen Oost-Indische kers  
2,5 liter water  
peper en zout  
olijfolie

### BEREIDINGSWIJZE

Snijd de groenten fijn en stoof ze een beetje olijfolie. Voeg water toe en daarna de fijn gesneden blaadjes van de Oost-Indische kers. (voor vetarme soep kan je het stoven achterwege laten)  
Kook alles gaar en daarna goed doormixen. Kruid met peper en zout naar eigen smaak.  
Gebruik de bloemen om je borden te versieren.

## 32. STEVIGE OOST-INDISCHE KERS EN GROENTESOEP

Type: soep, voorgerecht  
Aantal: 6 porties  
Bereidingstijd: 45 min



### INGREDIËNTEN

1 kleine knolselder  
50 blaadjes Oost-Indische kers  
2 ajuinen  
2 aardappelen  
1 wortel  
1 takje lavas

2 laurierbladeren  
2 blokjes groentebouillon  
6 bloemen Oost-Indische kers  
2,5 liter water  
peper en zout  
olijfolie

### BEREIDINGSWIJZE

Schil de ajuin, aardappelen, knolselder en wortel. Snijd alle groenten in blokjes.  
Verwarm de olijfolie in een kookpot en fruit de groenteblokjes gedurende 5 minuten. Voeg wat water toe en laat de groenten nog 5 minuten stoven op een zacht vuur. Roer regelmatig.  
Bindt ondertussen de lavas en laurierbladjes samen met keukentouw.

Doe het water in de kookpot en voeg de bouillonblokjes, de lavas en laurier toe en breng aan de kook. Laat dit nu 30 minuten koken op een laag vuur. Snijd de blaadjes Oost-Indische kers fijn en voeg ze bij de soep. Laat nu nog 5 minuten doorkoken. Mix de soep goed door en kruid met peper en zout naar eigen smaak. Gebruik de bloemen om je borden te versieren. Je kan de soep verder op smaak brengen door een lepeltje geroosterde zonnebloem- of pijnboompitten aan de borden toe te voegen.

### 33. INGEMAAKTE OOST-INDISCHE KERS-ZADEN

Type: ingrediënt, tapas  
Aantal: /  
Bereidingstijd: 30 min



#### INGREDIËNTEN

groene (onrijpe) Oost-Indische kers-  
zaden  
azijn of wijnazijn  
water  
zout

kruiden (dragon, tijm, laurier, foelie,  
sjalot, knoflook, peperbolletjes,  
kruidnagel, karwijzaad, rozemarijn,  
foelie, venkelzaad, ...)

#### BEREIDINGSWIJZE

Laat de groene zaden 24 uur voor het inmaken weken in een zoutoplossing van 100 gram zout per liter water. Neem nu de zaden uit de zoutoplossing en droog ze voorzichtig af. Verdeel de zaden over de nodige glazen potjes. Warm de zijkanten op en voeg de gewenste kruiden toe. Maak een keuze op basis van je eigen smaak. Giet de kruidenazijn in elk potje (verdeel de kruiden over alle potjes) tot de zaden volledig bedekt zijn. Sluit de potjes goed af en laat ze ongeveer een maand staan om te trekken. Je eigen ingemaakte Oost-Indische kers-zaden kunnen perfect gebruikt worden ter vervanging van kappertjes.

### 34. PESTO VAN KARWIJ

Type: ingrediënt, tapas  
Aantal: /  
Bereidingstijd: 30 min

#### INGREDIËNTEN

50 gram karwij (blad en steel)  
50 gram oude kaas (fijn geraspt)  
25 gram pijnboompitten

1 teen knoflook  
5 eetlepels olijfolie

#### BEREIDINGSWIJZE

Maak van de karwijblaadjes en steeltjes, de knoflook en de pijnboompitten een fijne pasta met de vezel of de mixer (blender). Voeg de geraspte kaas toe en meng goed. Voeg nu al roerend, langzaam de olijfolie toe tot deze is opgenomen en de saus dik en zalfachtig is. Koel bewaren in een gesloten pot. Voor een langere bewaartijd sluit je de bovenlag af met een dun laagje olie.

### 35. AARDAPPELKOEKEN MET (WILDE) KRUIDEN

Type: dessert, tapas  
Aantal: 4 porties  
Bereidingstijd: 30 min

#### INGREDIËNTEN

750 gram aardappelen  
2 eieren  
1 ajuin

Kruiden (bernagie, karwij, bieslook, goudsbloem,  
citroenmelisse, bonenkruid, brandnetel, zuring,  
hondsdrif, ...)  
melk of room

20 gram boter  
nootmuskaat

peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

Kook de geschilde aardappelen en maak er puree van met wat boter en scheutje melk of room. De puree moet wel stevig blijven.

Hak de gewassen kruiden fijn en verwijder de harde delen. Snipper de ajuin en meng ze met de kruiden en eieren onder de puree. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Druk telkens porties van 2 eetlepels kruidenpuree plat en bak ze in een ingevette pan.

Kies de kruiden naar eigen smaak.

## 36. AARDAPPELCAKEJES MET KRUIDEN

Type: dessert, tapas

Aantal: 20 porties

Bereidingstijd: 30 min

### INGREDIËNTEN

225 gram zelfrijzende bloem  
170 gram aardappelpuree  
3 eetlepels boter

2 à 3 eetlepels melk  
Citroenmelisse (of bernagie, karwij, munt, ...)  
zout

### BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 175 °C en vet een bakplaat in of gebruik bakpapier.

Zeef de bloem in een mengkom en voeg de boter, de citroenmelisse en een snufje zout toe. Meng de aardappelpuree erdoor en voldoende melk om een zacht, soepel deeg te bekomen.

Scheur kleine porties af, rol die tot een bolletje van ongeveer 3 cm doorsnee. Vul de bakplaat en bak gedurende 25 minuten tot de cakejes geroosterd zijn en goudbruin van kleur.

Gebruik een kruid naar eigen smaak. Vervang de citroenmelisse dus door bernagie, karwij, munt, ... naargelang je eigen voorkeur. Smakelijk!

## 37. KRUIDENAZIJN

Type: ingrediënt, dressing

Aantal: /

Bereidingstijd: 5 min

### INGREDIËNTEN

wijnazijn of appelcider









kruiden

### BEREIDINGSWIJZE

Gebruik als basis de wijnazijn of appelcider en een kruidensamenstelling naar eigen keuze en smaak. Kneus de verse kruiden door in een pot. Voeg warme (niet hete) azijn toe tot de pot vol is. Sluit de pot goed af en plaats hem 2 weken op een zonnige plek waar hem dagelijks goed schud.

Zeef de azijn door een doek om de kruidenresten te verwijderen. Als de smaak nog niet kruidig genoeg is herhaal je het proces met verse kruiden. Na afloop kan je een vers kruidenboekje in de azijn laten zitten ter versiering en identificatie. Deze azijn is uitermate geschikt voor marinades en dressings.

Beproefde combinaties:

-  1 deel dragon op 2 delen citroenmelisse
-  1 deel basilicum op 2 delen kleine pimpernel
-  1 deel dragon-basilicum-bieslook-mengsel op 2 delen citroentijm-pimpernel-mengsel + 1 teen knoflook
-  gelijke delen kruidnagel, peper en karwijzaad
-  Provençaals: enkele takjes dragon tijm en rozemarijn, 1 blad laurier, 1 koffielepel venkelzaad (100 ml azijn)
-  mediterraan: enkele takjes tijm, rozemarijn, enkele blaadjes salie, 1 takje lavendel (100 ml azijn)
-  citroenazijn: 1 koffielepel peperbolletjes, 1 schijfje citroen, 1 teen gepelde knoflook, 1 blad laurier, enkele takjes rozemarijn en tijm (100 ml azijn) - ideaal voor ragouts, stoofpotjes, vleeschotels, dipsausen, ...
-  Oost-Indische kersazijn: zie bij 'Oost-Indische kersazijn'

## 38. OOST-INDISCHE KERSAZIJN

Type: ingrediënt, dressing  
 Aantal: /  
 Bereidingstijd: 5 min

### INGREDIËNTEN

5 gram vers bloemen van Oost-Indische kers	1 teen knoflook
1 kruidnagel	1 sjalot
2 peperbolletjes	100 ml azijn of wijnazijn

### BEREIDINGSWIJZE

Lees de werkwijze onder het gerecht 'Kruidenazijn' maar gebruik de hier vermelde verhoudingen. Deze samenstelling is erg geschikt voor salades, lams- en schapenvlees en BBQ.

## 39. APERITIEF MET ROZENGEUR

Type: aperitief, drank  
 Aantal: 6 porties  
 Bereidingstijd: 20 min

### INGREDIËNTEN

1 liter fruitsap	2 eetlepels hibiscusbloemen (gedroogd)
500 ml water	2 eetlepels rozenbottel (gedroogd)

### BEREIDINGSWIJZE

Breng de gedroogde hibiscusbloemen en rozenbottels samen met het water aan de kook en laat 10 minuten afgedekt doorkoken. Zeef het mengsel en laat het afkoelen. Voeg het fruitsap toe en plaats in de koelkast om verder af te koelen. Serveer koel op een warme zomerdag. In plaats van fruitsap kan je ook de elders beschreven citroenmelisselimonade gebruiken maar gebruik dan 250 ml water.

## 40. ROZENBOTTELIJSTHEE MET APPELTJES

Type: dessert, drank  
 Aantal: 4 porties  
 Bereidingstijd: 30 min

### INGREDIËNTEN

1 liter water	2 eetlepels hibiscusbloemen (gedroogd)
250 gram appels ijsblokjes	2 eetlepels rozenbottel (gedroogd)

### BEREIDINGSWIJZE

Breng de gedroogde hibiscusbloemen en rozenbottels samen met het water aan de kook en laat minstens 10 minuten afgedekt doorkoken. Zeef de thee en laat het afkoelen. Snijd de appels in kleine stukjes en roer ze door de afgekoelde thee. Serveer met ijsblokjes. In plaats van hibiscusbloemen kan je ook Oost-Indische kers gebruiken.

## 41. DRÔME-APERITIEF

Type: aperitief, drank  
 Aantal: 12 porties  
 Bereidingstijd: 20 min

### INGREDIËNTEN

1 liter water	6 blaadjes citroenmelisse
1 fles witte wijn	3 takjes lavendelbloemen
250 ml ananassap	2 jeneverbessen
200 ml jenever	2 blaadjes salie

## BEREIDINGSWIJZE

Breng de kruiden samen met het water aan de kook en laat minstens 10 minuten afgedekt doorkoken. Zeef de thee en laat het afkoelen. Voeg er de wijn, het ananassap en de jenever aan toe. Laat de drank nog enkele uren trekken in de koelkast en serveer koel.

## 42. BIESLOOKKAAS

Type: ingrediënt, voorgerecht, dessert  
Aantal: 10 porties  
Bereidingstijd: 20 min

### INGREDIËNTEN

225 gram neutrale, zachte kaas	1 eetlepel bieslook
1 teen knoflook	peper en zout
1 eetlepel peterselie	

### BEREIDINGSWIJZE

Pel de knoflookteen en blancheer hem 3 minuten om de scherpe smaak te temperen. Hak de peterselie en bieslook fijn, kneus de knoflook en snijd hem in blokjes. Doe de kaas bij de kruiden en meng alles goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.  
Bewaar de kruidenkaas minstens enkele uren in de koelkast voor gebruik. Smakelijk!

## 43. GOUDSBLOEMKAAS

Type: ingrediënt, voorgerecht, dessert  
Aantal: 10 porties  
Bereidingstijd: 20 min

### INGREDIËNTEN

250 gram jonge kaas	enkele eetbare bloemen (goudsbloem, bernagie, tijm, bieslook, rozemarijn, karwij, ...)
bieslook	
enkele blaadjes kruiden (karwij, bernagie, Oost-Indische kers, peterselie, citroenmelisse, ...)	

### BEREIDINGSWIJZE

Snijd de kruidenblaadjes fijn en meng ze met een deel van de bloemen (grote bloemen ook versnijden). Plet of maal de kaas fijn. Voeg er al roerend beetje bij beetje het fijne kruidenmengsel aan toe. Zorg dat je een goed gemengd geheel krijgt. Hak de bieslook fijn en meng met de resterende (hele) bloemen. Neem bolletjes van het kaasmengsel en rol er stammetjes van. Rol de boomstammetjes nu door de bieslooksnippers-met-bloemen tot de rand mooi bedekt is.

## 44. WILDE KRUIDENSTAMMETJES

Type: ingrediënt, voorgerecht, dessert  
Aantal: 10 porties  
Bereidingstijd: 30 min

### INGREDIËNTEN

250 gram neutrale smeerkaas	sherry
200 ml room	1 eetlepel goudsbloem
citroensap	1 eetlepel bieslook

### BEREIDINGSWIJZE

Snipper de bieslook fijn en meng met de losse goudsbloem-bloemblaadjes. Meng de smeerkaas met de room in een mengkom en breng op smaak met 1 eetlepel sherry en citroensap. Voeg de kruiden toe en roer alles goed door elkaar. Bewaar de kruidenkaas in de koelkast.

## 45. FRISSE KRUIDENROOMKAAS

Type: ingrediënt, voorgerecht, dessert  
 Aantal: 10 porties  
 Bereidingstijd: 20 min

### INGREDIËNTEN

200 ml roomkaas	1 eetlepel kappertjes (of Oost-Indische kers)
2 eetlepels peterselie	1 theelepel mierikswortel
1 eetlepel bieslook	citroensap
2 eetlepels munt	peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Snijd de kruiden en kappertjes grof en rasp de mierikswortel fijn. Klop de roomkaas los en meng de kruidensnippers, kappertjes en mierikswortel er door. Breng op smaak met citroensap, peper en zout.

Bewaar de kruidenkaas in de koelkast. Ideaal voor op een zwoele zomerdag.

De kappertje kan je vervangen door ingelegde zaden van Oost-Indische kers waarvan je in deze bundel ook een recept kan vinden.

## 46. GOUDSBLOEMSOEP MET LAVAS

Type: voorgerecht, soep  
 Aantal: 4 porties  
 Bereidingstijd: 20 min

### INGREDIËNTEN

500 ml water	2 eetlepels peterselie
500 ml melk	1 eetlepel lavas
500 gram aardappelen	1 eetlepel bloem
1 ajuin	olie
4 eetlepels goudsbloem	peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Snipper de ajuin heel fijn en fruit de snippers in een kookpot. Snijd de geschilde aardappelen in blokjes en hak de lavas en peterselie fijn. Voeg ze alle drie toe aan de ajuin en fruit ze nog even aan. Gieter water bij tot alles net onder staat en laat 20 minuten koken op een zacht vuur. Niet roeren want anders gaan de aardappelblokjes stuk. Voeg de melk toe maar bewaar een half kopje. Roer de bloem door de resterende melk en meng dit dan door de soep. Laar onder voorzichtig roeren de soep tot het kookpunt komen. Meng er de goudsbloemblaadjes onder en breng op smaak met peper en zout. Blijf voorzichtig roeren tot de soep gebonden is. Serveer de soep zo warm mogelijk.

## 47. MUNTSOEP

Type: voorgerecht, soep  
 Aantal: 4 porties  
 Bereidingstijd: 30 min

### INGREDIËNTEN

650 ml water	1 komkommer
150 ml yoghurt	1 citroen
2 blokjes groentebouillon	1 takje munt
1 aardappel	enkele blaadjes munt
1 ajuin	peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Verwarm het water en los er de bouillonblokjes in op. Snijd de komkommer in blokjes van 1 cm en hak de ajuin en aardappel in stukjes. Rasp de schil van een halve citroen en pers het sap uit de hele citroen. Hak het munttakje fijn. Doe de komkommer, ajuin en aardappel in de bouillon en voeg er de geraspte citroenschil, het citroensap en de muntsnippers aan toe. Breng op smaak met peper en zout.

Doe het deksel op de kookpot en laat de soep 15 à 20 minuten op een zacht vuurtje koken tot de aardappel gaar is. Mix de soep en laat ze afkoelen en roer de yoghurt door de koele soep. Serveer koud met een blaadje munt. Je kan de soep bijkomend versieren met bernagiebloemen.

## 48. ZALMBROOD MET PETERSELIEBELEG

Type: voorgerecht, dessert

Aantal: 8 porties

Bereidingstijd: 30 min

### INGREDIËNTEN

80 gram boter	¼ citroen
4 sneetjes brood	bloemen van karwij, bernagie, citroenmelisse of
4 sneetjes gerookte zalm	bieslook
2 eetlepels peterselie	peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Meng de boter met de fijngehakte peterselie en het sap van een citroenkwartje. Kruid met peper en zout naar eigen smaak. Rol de boterhammen plat met een deegrol en bel ze rijkelijk met een laag kruidenboter en een sneetje gerookte zalm. Stapel de belegde boterhammen op elkaar (zodat er laagjes ontstaan) en plaats dit 'zalmbrood' in de koelkast. Verwijder de korsten en snijd het hele zalmbrood in driehoekjes. Serveer kleine driehoekjes met een eetbare bloem erbij.

## 49. ROZENBLADEITJES

Type: voorgerecht, nevgerecht, tapas

Aantal: 8 porties

Bereidingstijd: 25 min

### INGREDIËNTEN

4 eieren	1 theelepel ajuinsnippers
2 eetlepels mayonaise	1 theelepel suiker
1 theelepel citroensap	peper en zout
1 theelepel rozenblaadjes	

### BEREIDINGSWIJZE

Kook de eieren tot ze hard zijn en laat ze afkoelen. Snipper de rozenblaadjes en de ajuin fijn. Pel de eieren en snij ze in de lengte doormidden. Haal er (met een koffielepel) voorzigt de hard gekookte dooiers uit. Doe de dooiers bij de mayonaise en meng er daarna de suiker, de rozenblad- en ajuinsnippers en het citroensap onder. Breng op smaak met peper en zout. Vul de lege dooierplaatsen met dit mengsel. Serveer de eitjes versierd met rozenblaadjes of een roos.

## 50. ROZENAPERITIEF

Type: aperitief, drank

Aantal: 6 porties

Bereidingstijd: 10 min

### INGREDIËNTEN

1 fles schuimwijn of droge witte wijn	rozenblaadjes
---------------------------------------	---------------

### BEREIDINGSWIJZE

Doe een handvol rozenblaadjes in de fles schuimwijn of (droge) witte wijn en laat dit enkele uren trekken op kamertemperatuur trekken. Laat de wijn daarna weer afkoelen in de koelkast.

Bij het serveren kan je er voor kiezen om de blaadjes er uit te zeven maar zeker bij schuimwijn is het mooier om ze er in te laten. De blaadjes zijn immers ook eetbaar. Om de drank te verzoeten kan er zoetstof, fruitsap of een zoet drank (bv. grenadine, ahornsiroop, ...) worden toegevoegd. Ook een schijfje appelsien of citroen geeft een extra toets. Varieer naar eigen smaak en inspiratie.

## 51. KRUIDENWIJN

Type: aperitief, drank  
 Aantal: 6 porties  
 Bereidingstijd: 15 min

### INGREDIËNTEN

1 fles schuimwijn of droge witte wijn	Kruidenmengeling naar smaak
---------------------------------------	-----------------------------

### BEREIDINGSWIJZE

Doe een handvol kruiden in een fles schuimwijn of droge witte wijn en laat dit enkele uren op kamertemperatuur trekken. Laat de wijn daarna weer afkoelen in de koelkast.

Bij het serveren kan je er voor kiezen om de blaadjes er uit te zeven of niet. Om de drank te verzoeten kan er zoetstof, fruitsap of een zoet drank (bv. grenadine, ahornsiroop, ...) worden toegevoegd. Ook een schijfje appelsien of citroen geeft een extra toets. Varieer naar eigen smaak en inspiratie.

Enkele voorstellen:

- Citroenmelisse met citroenschijfjes
- Munt met appelsap (of appelblokjes)
- Vlierbloesems met citroenschijfjes

## 52. GEFRITUURDE BLOEMPJES

Type: voorgerecht, dessert, nevengecht  
 Aantal: 4 porties  
 Bereidingstijd: 30 min

### INGREDIËNTEN

250 gram bloem 200 ml melk of bier 2 eieren 1 eetlepel olie	Eetbare bloemen of bloemschermen (goudsbloem, bernagie, bieslook, ajuin, karwij, venkel, vlierbloesem, roos, ...) frituurolie
--	--

### BEREIDINGSWIJZE

Scheidt het eiwit van de dooiers. Doe de bloem in een mengkom en roer er de olie, de eierdooiers en tot slot de melk of het bier door. Klop het eiwit stijf en meng dit voorzichtig door het mengsel met het bloemmengsel. Dompel de bloemen en bloemschermen één na één in het beslag en bak ze in hete frituurolie.

Ideaal als nevengecht of ter versiering van een gerecht.

## 53. GEVULDE OOST-INDISCHE KERS

Type: voorgerecht, nevengecht  
 Aantal: 8 porties  
 Bereidingstijd: 20 min

### INGREDIËNTEN

4 eieren 2 eetlepels mayonaise 1 eetlepel peterselie	8 bloemen van Oost-Indische kers peper en zout
--	---

### BEREIDINGSWIJZE

Kook de eieren tot ze hard zijn en laat ze afkoelen. Snipper de peterselie. Pel de eieren en hak ze fijn. Meng ze met de peterselie en de mayonaise; Breng op smaak met peper en zout. Vul de bloemen met het mengsel en serveer onmiddellijk.

54. GOUDSBLOEMBOLLETJES 

Type: voorgerecht, nevengerecht  
 Aantal: 4 à 6 porties  
 Bereidingstijd: 30 min

## INGREDIËNTEN

375 gram gehakt	1 eetlepel kruidenmengeling (bv. tijm, marjolein, citroenmelisse, salie, ...)
125 gram platte kaas	goudsbloemen
½ theelepel currypoeder	

## BEREIDINGSWIJZE

Meng het gehakt met de platte kaas en de fijngehakte kruiden. Rol kleine bolletjes van het mengsel. Mix de goudsbloem fijn en meng dit met het currypoeder. Rol de bolletjes door dit mengsel en bak ze in de pan.

55. KAASMELISSETOAST 

Type: voorgerecht, nevengerecht; tapas  
 Aantal: 8 porties  
 Bereidingstijd: 20 min

## INGREDIËNTEN

100 gram emmental	2 eetlepels mayonaise
80 gram camembert	½ kleine ajuin
8 toastjes	3 eetlepels citroenmelisse
1 ei	

## BEREIDINGSWIJZE

Kook het ei tot het hard is en laat het afkoelen. Snipper de ajuin en de citroenmelisse. Pel het ei en hak het fijn. Vermaal de kaas en meng alle ingrediënten tot een egaal geheel. Besmeer de toastjes rijkelijk en klaar is kees. Versier eventueel met citroenmelisse.

56. BLOEMRIJK APPELSAP 

Type: aperitief, drank  
 Aantal: 5 porties  
 Bereidingstijd: 20 min

## INGREDIËNTEN

1 liter appelsap	rozenblaadjes
1 perzik	tijmboekjes
½ vanillestokje	bloemen van Oost-Indische kers
goudsbloem	

## BEREIDINGSWIJZE

Snijd de perzik in stukjes. Snijd het halve vanillestokje open en haal de zaadjes eruit. Meng de perzikstukjes met de vanillezaadjes en de vanillepeul in een grote karaf en overgiet met het appelsap. Laat het mengsel een paar uur trekken in de koelkast. Verwijder de vanille en voeg de bloemblaadjes toe. Laat opnieuw even trekken en serveer met een ijsblokje.

57. KIWIPUNCH 

Type: aperitief, drank  
 Aantal: 6 porties  
 Bereidingstijd: 25 min

## INGREDIËNTEN

300 ml appelsap	2 appels
300 ml perensap	2 kiwi's

enkele takjes munt  
kaneel

ijsblokjes

## BEREIDINGSWIJZE

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snij ze in blokjes. Schil de kiwi's en snij ze in schijfjes. Doe al het fruit in een grote karaf met flink wat ijsblokjes. Voeg een snuifje kaneelpoeder en de munt toe en overgiet met het peren- en appelsap. Laat de punch een kwartiertje trekken in de koelkast en serveer gekoeld. Versieren kan uiteraard met wat extra muntblaadjes of -bloempjes.

## 58. GEKONFIJTE ROZENBOTTELS

Type: ingrediënt, nevengerecht, tapas

Aantal: /

Bereidingstijd: 45 min

### INGREDIËNTEN

20 rozenbottels  
145 gram suiker  
125 ml water  
10 ml appelazijn (cider)  
3 peperbolletjes

1 citroenschil  
1/3 kaneelstokje  
kruidnagel  
zout

### BEREIDINGSWIJZE

Was de rozenbottels, snij ze doormidden en verwijder de pitjes. Blancheer de rozenbottels in het water en schep ze er nadien uit of zeef ze af en bewaar het vocht! Meng het kookvocht nu met de appelazijn (ook wijnazijn kan), 125 gram suiker, de peperbolletjes, 1/3 van een kaneelstokje, de kruidnagel, de citroenschil en een snuifje zout en breng het terug aan de kook. Voeg na 10 minuten koken de rozenbottels opnieuw toe en laat nog eens goed doorkoken. Laat het mengsel afkoelen gedurende een ganse nacht trekken. Haal de rozenbottels opnieuw uit het vocht en kook het mengsel opnieuw op met de laatste 20 gram suiker. Doe de rozenbottels in de bewaarbokaal, zeef het vocht en overgiet er de rozenbottels mee. Zorg dat ze onder het vocht zitten. De gekonfijte rozenbottels vormen een prima combinatie met geitenkaas.

## 59. GELAKTE KIPPENBOUTJES MET ROZEMARIJN

Type: hoofdgerecht, voorgerecht, tapas

Aantal: min. 4 porties

Bereidingstijd: 60 min

### INGREDIËNTEN

100 ml sherry  
4 kippenbouten  
4 eetlepels vloeibare honing

4 eetlepels sojasaus  
3 eetlepels olie  
5 takjes rozemarijn

### BEREIDINGSWIJZE

Meng de honing, de sojasaus, de rozemarijn, de olie en de sherry tot een marinade. Doorprik het vel van de kippenbouten en laat ze in de koelkast minimaal 2 uur trekken in de marinade. Verwarm de oven voor op 180°C. Laat de kippenbouten uitlekken en braad ze gedurende 50 minuten bruin in de oven. Overgiet ze na 10 minuten al met de marinade.

Deze bereiding kan met drumsticks of kippenvleugeltjes perfect deel uitmaken van tapas of een voorgerecht.

## 60. ZOET-ZURE ROZENBOTTELS

Type: ingrediënt, nevengerecht, tapas

Aantal: /

Bereidingstijd: 45 min

### INGREDIËNTEN

rozenbottels  
suiker

witte wijnazijn  
water

## BEREIDINGSWIJZE

Was de rozenbottels en verwijder de kroontjes. Snijd ze doormidden en verwijder de pitjes. Doe de rozenbottel in een kookpot en zet ze net onder water en laat ze 10 minuten op een zacht vuurtje koken. Zeef de rozenbottels af maar houd het kookvocht bij!

Neem twee kopjes van het kookvocht en meng het met één kopje witte wijnazijn (ook cider kan je gebruiken); Wil je meer dan houd je dezelfde 2 op 1 verhouding aan. Overgiet de rozenbottels met het azijnmengsel en weeg het geheel. Voeg er een gelijk gewicht aan suiker bij. Breng dit mengsel terug aan de kook en laat het vocht stilletjes verdampen totdat het sap dikker wordt. Laat alles nu terug afkoelen en bewaar de rozenbottels in het sap.

Serveersuggestie: de rozenbottels met notenkaas op een prikker.

61. SALIEBEIGNETS 

Type: dessert, nevensgerecht, tapas

Aantal: /

Bereidingstijd: 15 min



## INGREDIËNTEN

100 ml melk	salieblaadjes
40 gram bloem	zout
1 ei	

## BEREIDINGSWIJZE

Scheid de dooier van het eiwit. Meng de eidooier in een mengkom met de bloem, een snuifje zout en de helft van de melk. Roer dit goed zodat er geen brokken overblijven en voeg dan de rest van de melk toe. Laat alles 30 minuten afgedekt trekken op een koele plaats. Klop het eiwit stijf en meng het lepel na lepel door het beslag. Roer nu ook de salieblaadjes er doorheen en wacht tot ze weer naar boven komen. Neem de salieblaadjes één na één uit het beslag en bak ze kort in hete frituurolie

62. QUICHE VAN KWARK EN SALIE 

Type: voorgerecht, nevensgerecht, tapas

Aantal: 4 à 8 porties

Bereidingstijd: 60 min

## INGREDIËNTEN

150 gram volkorenbloem	2 eieren
125 gram kwark	2 ajuinen
90 gram boter	1 teen knoflook
150 ml melk	salieblaadjes

## BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de ajuin in ringen en pers de knoflook. Fruit beiden met 2 eetlepels boter in een pan. Doe de bloem in een mengkom en voeg er de rest van de boter in brokjes aan toe en meng ze samen totdat het fijn kruimelt. Voeg er 2 à 3 eetlepels water bij en kneed het tot een deeg. Rol het deeg uit en bekleed er een kleine taartvorm (15 cm) mee. Meng nu de kwark, de melk, het ei en 1 eetlepel fijngehakte salie goed door elkaar. Leg de gefruite ajuin en knoflook verspreid over het deeg en giet de kaasvulling er overheen. Bak de quiche 40 minuten in de oven en serveer warm.

## 63. TIJMTAART

Type: voorgerecht, nevengezicht, tapas  
 Aantal: 8 porties  
 Bereidingstijd: 50 min

### INGREDIËNTEN

250 gram zelfrijzende bloem	4 eetlepels gemalen kaas
200 gram boter	1 eetlepel tijm
3 eieren	1 theelepel mosterd
4 eetlepels melk	1 takje tijm

### BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180°C.

Scheid de dooiers en het eiwit van de eieren. Meng de bloem in een mengkom met de boter, de melk, de mosterd, het eigeel en een eetlepel fijngesneden tijm tot een deeg. Klop het eiwit stijf en meng het lepel na lepel door het deeg. Doe het beslag in een platte taartvorm en strooi er de kaas over. Garneer de taart met een takje tijm en bak ze 30 minuten in de oven. Serveer de tijmtaart koud.

## 64. MUNT-MELISSELIKEUR

Type: drank  
 Aantal: min. 8 porties  
 Bereidingstijd: 10 min

### INGREDIËNTEN

1 liter jenever (of brandewijn)	1 à 2 stengels munt (met blad)
250 gram suiker	2 à 3 kruidnagels
2 stengels citroenmelisse (met blad)	1 à 2 karwijzaden

### BEREIDINGSWIJZE

Plet de karwijzaden en de kruidnagels en meng ze met de (gekneusde) bladeren van de munt en citroenmelisse. Doe dit mengsel in een glazen pot of fles en overgiet met de jenever. Sluit de pot of fles hermetisch af laat het mengsel ongeveer 6 weken staan en zeef het dan af. Wel elke week een keertje goed schudden. Als het aroma niet sterk genoeg is naar jouw smaak, voeg dan kruiden toe en laat opnieuw enkele weken trekken

Je hebt nu een lekkere winterlikeur. Goed als geschenk en nog beter als scheutje bij je thee.

## 65. ROZENLIKEUR

Type: digestief, drank  
 Aantal: min. 8 porties  
 Bereidingstijd: 10 min

### INGREDIËNTEN

1 liter jenever (of brandewijn)	rozenbloemblaadjes
250 gram acaciahoning	klaproosbloemblaadjes (optioneel)

### BEREIDINGSWIJZE

Gebruik bij voorkeur rozenblaadjes van half-opengebloede rozen, die geuren het sterkst. Doe ongeveer 2 handen vol in een bokaal en overgiet met de jenever. Als je de likeur een donkerdere kleur wilt geven, voeg dan ook enkele bloemblaadjes van de klaproos toe. Doe er nog de honing bij en sluit de bokaal goed af. Laat het mengsel 6 weken trekken en schud er regelmatig mee. Na het trekken de hele inhoud zeven en bewaren op een fles. Als het aroma niet sterk genoeg is naar jouw smaak, voeg dan verse blaadjes toe en laat opnieuw enkele weken trekken.

## 66. JAM MET LIEVEVROUWEBEDSTRO



Type: ingrediënt, tapas  
 Aantal: /  
 Bereidingstijd: 20 min

## INGREDIËNTEN

1 liter droge witte wijn  
 500 gram geleisuiker

1 citroen  
 takjes Lievrouwewedstro

## BEREIDINGSWIJZE

Doe enkele takjes lievrouwewedstro in de wijn en laat dit een nacht trekken. Zeef de takjes er 's morgens weer uit en doe de wijn in een kookpot. Voeg er het van 1 citroen en de geleisuiker bij. Breng roerend aan de kook. Laat 3 minuten doorkoken en giet de jam in bewaarpotjes. Zet het deksel goed vast en laat de potjes ondersteboven afkoelen. Heerlijk ter begeleiding van vleesbrood, paté maar ook bij een cake of kaastoastje.

## 67. GOUDSBLOEM-FRUITLIKEUR

Type: digestief, drank  
 Aantal: min. 8 porties  
 Bereidingstijd: 15 min

## INGREDIËNTEN

1 fles wodka  
 250 ml water  
 200 gram suiker  
 1 citroenschil

7 bloemhoofdjes goudsbloem  
 handvol verse munt  
 2 kaneelstokjes  
 1 blikje fruit op siroop

## BEREIDINGSWIJZE

Rasp de citroenschil en snipper de munt grof. Doe de citroenschil, munt, kaneelstokjes, goudsbloem bloemhoofdjes en het fruit met de siroop in een bokaal en overgiet met de wodka. Sluit de bokaal goed af en laat hem 3 weken trekken. Zeef na het trekken af en voeg suikerwater toe (200 gram suiker op 250 ml water). Goed mengen en op flessen minstens enkele weken laten rusten vooraleer te consumeren.

## 68. LAURIERLIKEUR

Type: digestief, drank  
 Aantal: min. 8 porties  
 Bereidingstijd: 20 min



## INGREDIËNTEN

500 ml zuivere alcohol (90-96°)  
 750 ml water

550 gram suiker  
 40 verse laurierblaadjes

## BEREIDINGSWIJZE

Reinig de laurierblaadjes nauwkeurig met veel water. Snijd de laurierblaadjes in drie en leg ze in een bokaal. Overgiet met de zuivere alcohol en sluit de bokaal goed af. Laat dit ongeveer een week op kamertemperatuur trekken op een donkere plaats.

Giet na het trekken het groene vocht door een (koffie)filter. Breng het water met de suiker tot het kookpunt en laat terug afkoelen. Voeg het afgekoelde suikerwater bij het gefilterde groene vocht en roer goed door elkaar. Nu kan de likeur worden overgegoten op donkere flessen. In lichte flessen zal de groene

kleur naar geel verschieten. Bewaar de likeur ook best op een donkere plek.

Deze laurierlikeur zal uiteindelijk een alcoholgehalte van +/- 35° hebben en kan ongeveer een jaar bewaard worden.

## 69. PITTIGE BLOEMENLIKEUR

Type: digestief, drank  
 Aantal: min. 8 porties  
 Bereidingstijd: 20 min

### INGREDIËNTEN

500 ml zuivere alcohol (90-96°)	20 bloemen Oost-Indische kers
750 ml water	20 bloemen salie
550 gram suiker	10 bloemschermen karwij (optioneel)
20 hoofdjes goudbloem	4 peperbolletjes

### BEREIDINGSWIJZE

Zorg dat de bloemen ongekeusd en zuiver zijn. Reinig ze nauwkeurig met veel water en leg ze in een bokaal samen met de peperbolletjes. Overgiet met de zuivere alcohol en sluit de bokaal goed af. Laat dit ruim een week op kamertemperatuur trekken op een donkere plaats.  
 Zeef af en giet de bloemenalcohol door een (koffie)filter om alle restjes te verwijderen. Breng 750 ml water met de suiker tot het kookpunt en laat terug afkoelen. Voeg het afgekoelde suikerwater bij de gefilterde bloemenalcohol en roer goed door elkaar. Nu kan de likeur worden overgegoten op flessen. Bewaar de likeur best op een donkere plek.  
 Deze bloemenlikeur zal uiteindelijk een alcoholgehalte van +/- 35° hebben en kan ongeveer een jaar bewaard worden.

## 70. ROZENBOTTELSIROOP

Type: ingrediënt, nevensgerecht, tapas  
 Aantal: /  
 Bereidingstijd: 45 min

### INGREDIËNTEN

rozenbottels	500 gram suiker
--------------	-----------------

### BEREIDINGSWIJZE

Was de rozenbottels en verwijder de kroontjes. Mix ze met een sterke mixer. De pitjes mogen er gerust bij blijven. Doe de rozenbottels in een kookpot en overgiet met water totdat ze 3 centimeter onder water staan. Breng het water tot het kookpunt en laat dan afkoelen. Laat het mengsel een nacht trekken.  
 Zeef het mengsel door een neteldoek en voeg suiker bij het vocht in de verhouding 500 gram suiker per liter water. Breng het vocht weer aan de kook en laat even doorkoken. Giet het warme vocht in je bewaarpotjes en sluit ze luchtdicht af.  
 Een scheutje rozenbottelsiroop is erg lekker bij spuitwater maar met witte wijn maak je rozenbottelkirsh en ook op ijs, pannenkoeken, cake ... is het heerlijk.

## 71. ROZENBOTTELJAM OF -CONFITUUR

Type: ingrediënt, nevensgerecht, tapas  
 Aantal: /  
 Bereidingstijd: 45 min



### INGREDIËNTEN

rozenbottels	500 gram geleisuiker
--------------	----------------------

### BEREIDINGSWIJZE

Rozenbotteljam: Idem aan het recept voor rozenbottelsiroop maar gebruik geleisuiker in plaats van gewone suiker.

Rozenbottelconfituur: Idem aan het recept voor rozenbottelsiroop maar verwijder de zaadjes voor het mixen en je hoeft niet te zeven. Je kan kiezen voor gewone of geleisuiker afhankelijk of je lopende of vaste confituur wilt.

## 72. AQUAVIT

Type: aperitief, drank  
 Aantal: min. 10 porties  
 Bereidingstijd: 15 min



## INGREDIËNTEN

1 fles jenever, brandewijn of wodka (35-45°)	honing
3 à 4 gram karwijzaad	bloemscherm karwij (optioneel)
5 gram venkelzaad	bloemscherm venkel (optioneel)
1 kruidnagel	dille (optioneel)

## BEREIDINGSWIJZE

Volgens sommige bronnen neemt alcohol op basis van aardappelen (bv. aardappelwodka) de aroma's beter op dan die op basis van graan. Ook voor de zaden gaan sommige bronnen uit van geroosterde zaden waar anderen bronnen het roosteren achterwege laten. Allen zijn ze het eens dat je op basis van je eigen smaak het recept kan aanpassen. Rooster het karwij- en venkelzaad heel eventjes in een hete pan. Voeg ze samen met de kruidnagel toe aan de alcohol. Versnijdt de bloemschermen (en dille) en breng deze ook in de fles. Als de gekochte fles te klein is, dan kan je de alcohol best vooraf overgieten in een afsluitbare karaf o.d. Laat dit mengsel 2 weken trekken bij kamertemperatuur. Filter na twee weken door een koffiefilter en voeg enkele grammen honing toe naar eigen smaak (hoe meer honing, hoe zachter de smaak wordt). Je eigen aquavit kan in de koelkast lange tijd bewaard worden.

73. KUMMELBROOD 

Type: nevengezicht, brood  
 Aantal: min. 10 sneden  
 Bereidingstijd: 40 min

## INGREDIËNTEN

500 gram bloem	2 eetlepels zout
250 ml karnemelk	1 eetlepel suiker
150 ml water	2 eetlepels karwijzaad
7 gram droge gist of 25 gram verse gist	boter
1 groot ei	

## BEREIDINGSWIJZE

Vet een bakvorm in met boter. Doe de bloem in een mengkom en meng er het zout, de suiker en 1 eetlepel karwijzaad onder. Voeg de gist toe en roer nogmaals goed door elkaar (verse gist eerst oplossen in lauwwarm water). Voeg nu het water en de karnemelk toe. Kneed het mengsel tot een soepel deeg. Kneed (langdurig) verder tot het deeg elastisch wordt en licht glanst. Doe het deeg aan de kant en dek het af met vershoudfolie en een handdoek en laat het rusten op een warme, tochtvrije plek. Wanneer het deeg in volume verdubbeld is kan het opnieuw gekneet worden en in de bakvorm gaan. Laat het opnieuw minstens 20 minuten rijzen. Verwarm de oven ondertussen voor op 200°C. Klop het ei op en bestrijk er het brood mee na het rijzen. Bestrooi het ook nog met het resterende karwijzaad vooraleer het in de oven gaat. Bak het gedurende ongeveer 40 minuten goudbruin. Snijd het wanneer het volledig is afgekoeld.

## 74. ESZTERHÁZYGEBRAAD

Type: hoofdgerecht  
 Aantal: 4 porties  
 Bereidingstijd: 30 min



3 wortelen  
 3 peterseliewortels

### INGREDIËNTEN

4 sneden entrecote of rosbeef	1 kleine selder
200 ml zonnebloemolie	1 rode ajuin
175 gram zure room	1 citroen
150 ml droge witte wijn	2 eetlepels kappertjes
50 ml azijn	1,5 eetlepel mosterd
8 laurierbladeren	1 eetlepel bloem
3 eetlepels reuzel	1 theelepel suiker
	peterselie
	peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Meng de olie, de azijn en 4 laurierbladeren tot een marinade waarin de entrecotes 2 tot 3 dagen in de koelkast moeten rusten.

Kuis de groenten en snij de wortelen, peterseliewortels en selder in dunne reepjes (met een aardappelschiller) en snipper de ajuin. Bak het gemarineerde vlees in een kookpot in het hete vet. Wanneer het bijna gaar is gaat het uit de pot en opzij om te rusten. Laat de groenten in het achtergebleven vet van het vlees sudderen en kruid met zout en peper. Voeg een klein beetje water en wijn bij. Wanneer de groenten bijna gaar zijn gaan ze uit de pot en aan de kant. Rasp de schil van de hele citroen, pers het sap van een halve citroen en versnipper de kappertjes.

Het vlees gaat opnieuw de kookpot in. Voeg er citroenschil, 4 nieuwe laurierbladeren, de kappertjes en de mosterd aan toe. Laat het vlees afgedekt sudderen tot het gaar is. Kijk af en toe na of het water moet aangevuld worden. Verwijder de laurierbladeren en de citroenschil wanneer het vlees zacht begint te worden. Voeg daarna de gegaarde groenten bij het vlees.

Vermeng de bloem in de zure room tot een gladde massa en voeg het bij de jus om deze te dikken tot een saus. Voeg er het citroensap aan toe en beng het op smaak met een beetje suiker.

Snijd de peterselie fijn.

Server met rijst en sprenkel peterselie over de saus en het vlees. Versier met een takje peterselie

## 75. BOSKONIJN

Type: hoofdgerecht  
 Aantal: 4 porties  
 Bereidingstijd: 80 min



1 bosje bieslook

### INGREDIËNTEN

1 versneden konijn	1 eetlepel ciderazijn
500 gram bospaddenstoelen	1 eetlepel mosterd
50 gram boter	1 eetlepel bonenkruid
150 ml blond bier	1 takje lavas
6 jeneverbessen	azijn
4 zoete ajuinen	peper en zout
4 laurierbladeren	
4 takjes verse tijm	
1 teen knoflook	

### BEREIDINGSWIJZE

Als voorbereiding: Snijd de ajuinen in schijfjes, pers de knoflookteen, plet de jeneverbessen, versnijdt het bonenkruid, versnipper de bieslook en bind de tijm, laurier en lavas in een bouquet garni.

Breng een kleine kookpot water aan de kook en doe er 3 flinke geuten azijn bij. Borstel de paddenstoelen schoon en snijd de uiteinden van de steeltjes. Overgiet ze met het kokende azijnwater en laat ze uitlekken in een vergiet.

Smelt de boter in een grote kookpot en bruin het konijn. Voeg de uienringen toe en bak verder tot ze bruinen. Kruid met peper en zout naar eigen smaak en voeg er dan de geplette jeneverbessen, het

versneden bonenkruid en de geperste look aan toe. Leg het bouquet garni er bovenop en overgiet met blond bier en de ciderazijn. Laat 20 minuten afgedekt sudderen.

Leg de paddenstoelen op het vlees en laat alles nog een uur verder garen op een laag vuurtje.

Verwijder het bouquet garni en neem een kopje jus uit de pot. Los de mosterd op in het kopje jus en doe het dan in de kookpot en laat nog even doorkoken.

Strooi er de bieslooksnippers over voor het serveren en vervulledig met gekookte of gebakken patatjes.

In plaats van de saus van jus en mosterd terug in de kookpot te doen kan je ze ook apart opkoken en in een juskom op tafel zetten.

## 76. TUINBONENSALADE (V)

Type: salade, hoofdgerecht, nevgerecht

Aantal: 4 porties

Bereidingstijd: 20 min

### INGREDIËNTEN

600 gram tuinbonen	150 ml room
300 gram oude kaas	1 teen knoflook
250 gram spekreepjes of aubergine	1 à 2 eetlepels sojasaus
120 gram jonge bladspinazie (of bernagie)	½ eetlepel mosterd
100 gram sojascheuten	1 koffielepel bonenkruid
25 gram gemengde scheutjes	peper en zout
200 ml bouillon	

### BEREIDINGSWIJZE

Spoel de bonen, de sojascheuten, de bladspinazie en de scheutjes en laat uitlekken. Neem de bonen apart en verwijder de schilletjes. Snipper de knoflook en het bonenkruid, elk in een apart kommetje.

Kook de bonen in gezouten water in 3 à 5 minuten gaar. Giet af en spoel meteen met koud water. Doe de andere groenten bij de tuinbonen. Verkruimel de kaas tot brokjes en doe ze bij de groenten. Meng alles goed door elkaar.

Bak de spekreepjes met de knoflook bruin en verwijder ze uit de pan. Blus met de bouillon en schraap de aanbaksels los. Roer de mosterd, de sojasaus en de room erdoor en laat inkoken totdat de saus indikt.

Breng op smaak met het bonenkruid en peper.

Meng het spek onder de salade en verdeel de salade over vier borden. Schep de saus er warm overheen en klaar.

Voor een vegetarische versie laat je het spek achterwege of vervangt het door blokjes aubergine. De bladspinazie kan je ook vervangen door bladeren van bernagie of Oost-Indische kers.

## 77. RAVIOLI VERDE (V)

Type: voorgerecht, hoofdgerecht

Aantal: 4 porties

Bereidingstijd: 20 min



### INGREDIËNTEN

500 gram ravioli	125 ml room
500 gram tuinbonen of 350 gram erwten	1 theelepel currypoeder
50 gram lamsoor	½ theelepel bonenkruid
160 ml kippenbouillon	peper en selderijzout

### BEREIDINGSWIJZE

Snijd het lamsoor en het bonenkruid fijn maar houd ze gescheiden. Neem de tuinbonen uit de peul en kook ze 15 minuten in de bouillon. Voeg er de laatste

5 minuten het versneden lamsoor en de room aan toe. Mix alles en haal het door een zeef. Als de saus te dik is, kan ze verdund worden met wat extra bouillon. Breng de saus op smaak met bonenkruid, curry, peper en selderijzout.

Kook de ravioli in gezouten water tot ze boven komen drijven. Schep de ravioli af met de schuimspaan en serveer onmiddellijk met de groene saus. Werk bij het serveren af met kruiden naar keuze. Naargelang van de gekozen ravioli-vulling kan dit een vegetarisch gerechtje zijn.

## 78. CULINAIR EVERZWIJN MET SAUS VAN WESTMALLE

Type: hoofdgerecht  
Aantal: 4 porties  
Bereidingstijd: 60 min

### INGREDIËNTEN

4 tournedos van everzwijn  
400 gram wortelen  
100 gram wildpate  
200 ml wildfond  
200 ml poivradesaus  
½ fles Westmalle trappist

5 stronken witloof  
5 stengels bonenkruid  
1 ajuin  
boter  
peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Gril de tournedos en bewaar hem warm (ingewikkeld in aluminiumfolie of in een oven op 50°C). Verwarm de fond in een kookpot en kook hem samen op met de trappist, de poivrade en het bonenkruid. Kook het mengsel tot 1/3 in. Giet het resterende 1/3 door een zeef en vang het vocht op. Snijd de ajuin in schijfjes en de wortelen in blokjes en stooft ze in boter tot ze gaar zijn. Pureer de gegaarde ajuin en wortelen in een keukenrobot samen met 50 gram boter en houd de wortelpuree warm. Stooft het witloof tot het beetgaar is. Schik de tournedos, de wortelpuree en de witloof naast elkaar op de borden en vul aan met 1/5 van de wildpate. Serveer de saus in een kannetje op tafel.

## 79. KIPPENBORST IN KRUIDENMARINADE

Type: hoofdgerecht, BBQ  
Aantal: 6 porties  
Bereidingstijd: 80 min



### INGREDIËNTEN

6 kippenborsten  
400 ml Chardonnay-wijn  
1 bussel bonenkruid  
1 bussel verse rozemarijn  
8 tenen knoflook

2 citroenen  
olijfolie  
gember (3 cm<sup>3</sup>)  
peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Als je geen tijd hebt: verwarm de oven voor op 220°C. Anders nog even wachten. Plet het bonenkruid en de rozemarijn met stamper en vijzel samen met de knoflook. Voeg er 8 eetlepels olijfolie aan toe en meng door elkaar. Wrijf de kippenborsten er goed mee in en leg ze met het vel naar boven in een braadslee. Rasp ongeveer de helft van de gember bovenop het vlees. Als je tijd hebt laat je het vlees zo een paar uren rusten en marinieren en verwarm je de oven (voor je verder gaat) voor op 220°C. Anders ga je meteen verder.

Kruid de kip af met peper en zout plaats ze 30 minuten in de oven. Snijd ondertussen de citroenen in dunne schijfjes. Haal de kip na het half uurtje weer uit de oven en bedek ze met de citroenschijfjes. Rasp er ook de resterende gember over. Schep het kookvocht uit de braadslee over het vlees en voeg er daarna de wijn aan toe. Plaats de braadslee terug in de oven en braad nog 30 minuten verder. Verwijder de braadslee uit de oven en laat het vlees nog een tiental minuten rusten voor het te serveren. Vul aan met rijst, aardappelen, quinoa, ... naar eigen voorkeur.

80. MUNTSAUS 

Type: saus  
 Aantal: 4 à 6 porties  
 Bereidingstijd: 10 min



## INGREDIËNTEN

25 gram verse munt	50 ml yoghurt
100 ml room	2 eetlepels limoensap

## BEREIDINGSWIJZE

Breng een bodempje water aan de kook en kook de muntblaadjes gedurende 1 minuut. Zeef de munt er uit en laat ze uitlekken. Wrijf de munt tot moes in een kommetje. Voeg al roerend 2 eetlepels limoensap toe. Meng de room met de yoghurt en roer het daarna door het muntmengsel. Lekker bij gehaktschotels en lamsvlees maar ook als dipsaus.

## 81. MOJITO

Type: aperitief, cocktail, drank  
 Aantal: 1 portie  
 Bereidingstijd: 10 min



## INGREDIËNTEN

sputwater	1/2 limoen
50 ml witte rum	3 theelepels rietsuiker
12 blaadjes verse munt	2 takjes munt
6 ijsblokjes	

## BEREIDINGSWIJZE

Breek het ijs. Hiervoor doe je de blokjes best in een plastic zak (diepvrieszakje) die je omwikkelt met een handdoek. Gebruik nu de deegrol om het ijs stuk te slaan en te pletten. Snijd de limoen in partjes of schijfjes. Doe de muntblaadjes, het rietsuiker en de limoenstukjes (bewaar er eentje voor de afwerking). Plet de limoen en muntblaadjes met een lepel of muddler zodat de sappen goed vrij komen. Breng het gebroken ijs over in het glas en overgiet met de rum. Vul aan met spuitwater en roer tot alles goed gemengd is. Gebruik het laatste stukje limoen en de munttakjes om het glas te decoreren en de mojito is klaar.

## 82. BOB-MOJITO (ZONDER ALCOHOL)

Type: aperitief, cocktail, drank  
 Aantal: 1 portie  
 Bereidingstijd: 10 min

## INGREDIËNTEN

Ginger Ale	3 theelepels rietsuiker
12 blaadjes verse munt	2 takjes munt
6 ijsblokjes	appelsap (optioneel)
1/2 limoen	

## BEREIDINGSWIJZE

Breek het ijs. Hiervoor doe je de blokjes best in een plastic zak (diepvrieszakje) die je omwikkelt met een handdoek. Gebruik nu de deegrol om het ijs stuk te slaan en te pletten. Snijd de limoen in partjes of schijfjes.

Doe de muntblaadjes, het rietsuiker en de limoenstukjes (bewaar er eentje voor de afwerking). Plet de limoen en muntblaadjes met een lepel of muddler zodat de sappen goed vrij komen. Breng het gebroken ijs over in het glas en overgiet met het Ginger Ale. Roer tot alles goed gemengd is, versier met het laatste stukje limoen en de munttakjes en de BOB-Mojito is klaar.

83. (ZONDER ALCOHOL) 

Type: aperitief, cocktail, drank  
 Aantal: 1 portie  
 Bereidingstijd: 10 min

## INGREDIËNTEN

75 ml appelsap	½ limoen
30 ml spuitwater	1 eetlepel ahornsiroop (of acaciahoning)
blaadjes verse munt	2 takjes munt
4 ijsblokjes	

## BEREIDINGSWIJZE

Breek het ijs. Hiervoor doe je de blokjes best in een plastic zak (diepvrieszakje) die je omwikkelt met een handdoek. Gebruik nu de deegrol om het ijs stuk te slaan en te pletten. Snijd de limoen in partjes of schijfjes.

Vul een klein glas (wijnglas) driekwart met het gebroken ijs. Doe er het sap van de halve limoen en een lepel ahornsiroop bij. Overgiet met het appelsap en het spuitwater. Even roeren en versieren met de munttakjes en de Appel-Mojito is klaar. Naar eigen smaak kan de siroop vervangen worden door honing of weggelaten worden.

84. TUINBONEN MET BONENKRUID 

Type: nevensgerecht  
 Aantal: 4 à 6 porties  
 Bereidingstijd: 25 min

## INGREDIËNTEN

1,5 kg verse tuinbonen	2 sjalotten
100 ml kippenbouillon	2 takjes bonenkruid
50 gram boter	peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

Dop de bonen en verwijder de schilletjes. Snipper de sjalotten en 1 takje van het bonenkruid en bewaar ze apart. Breng de bouillon aan de kook. Voeg er de sjalottnippers, het tweede takje bonenkruid en de helft van de boter aan toe. Kook hierin de bonen op een hoog vuur tot het vocht bijna geheel verdampt is. Verwijder het gekookte takje bonenkruid. Doe de resterende boter en het versnipperde bonenkruid bij de bonen en breng verder op smaak met peper en zout.

85. THUISGEDROOGDE TOMATEN 

Type: nevensgerecht, tapas, ingrediënt  
 Aantal: /  
 Bereidingstijd: 25 min



## INGREDIËNTEN

(vlezige) tomaten	tijm
olijfolie	rozemarijn
lavas	peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

Alle soorten tomaten kan je drogen, ook kerstomaatjes, maar vlezige tomaten werken doorgaans het best. Geef er vooral aandacht aan dat de versneden delen allen ongeveer even groot zijn. Dan zijn ze gelijk klaar.

Was de tomaten grondig en droog ze goed af. Maak nu eerst de kruidenmengeling zodat de tomaten verder drogen. Snipper daarvoor de kruiden fijn en meng ze goed door elkaar.

Snijd de tomaten in vier en verwijder desgewenst de zaadjes. Snijd de partjes daarna nog eens doormidden. Schik de partjes op een bakplaat of rooster zodat ze elkaar niet raken. Op een rooster zal het resultaat droger en krokanter zijn, in een bakplaat malser en sappiger.

Strijk de partjes in met olijfolie en besprenkel ze met het kruidenmengsel, peper en zout naar smaak. Plaats ze in een oven van 90°C voor ongeveer 6 uren. Controleer regelmatig en verleng of verkort de tijd naargelang het gewenste resultaat. Haal de partjes uit de oven en laat ze op kamertemperatuur afkoelen. Om ze te bewaren gaan de gedroogde tomaatjes in een pot, eventueel samen met kruiden, gepelde knoflookteentjes, peper en zout. Vul de pot aan met olijfolie zodat alles goed onder staat. Op deze manier kunnen jouw eigen gedroogde tomaatjes zelfs enkele maanden lang bewaard worden.

Extra tips:

- 1) De tomaten kunnen voor het snijden ook van hun jasje ontdaan worden door ze na het wassen heel kort in kokend water te dompelen. Zo komt de schil makkelijker los.
- 2) Voor half-gedroogde tomaatjes volstaat vaak een droogtijd van 2 uren. Eventueel samen met de knoflookteentjes die daarna weer samen onder de olie verdwijnen.
- 3) Als de tomaatjes op zijn kan de olie gebruikt worden om te koken. Er zit immers een heerlijk aroma aan dat in dressings of sommige bereidingen tot zijn recht kan komen.
- 4) Experimenteer met de kruidenmengelingen en maak je eigen varianten waar de hele familie dol op is.

## 86. GEKRUIDE HEKSENPROTTEN

Type: dessert, koek  
Aantal: 20 porties  
Bereidingstijd: 25 min

### INGREDIËNTEN

500 gram havermout(vlokken)	4 eieren
300 gram bakboter	2 koffielepels bakpoeder
200 gram bloem	goudsbloem, Oost-Indische kers, karwijzaad,
200 gram suiker	rozemarijn, marjolein, zonnebloempitten, ...

### BEREIDINGSWIJZE

Smelt de boter in een grote kookpot en doe direct de havermout bij. Laat al roerend 1 minuut op het vuur staan. Neem de pot van het vuur. Klop de 4 eieren met de suiker op. Meng het bakpoeder onder de bloem. Roer het eiermengsel onder de havermout en voeg er daarna voorzichtig de bloem bij. Meng er nu 1 eetlepel bij van de beschikbare zaadjes en bloemen (gesnipperd). Leg met behulp van 2 koffielepels kleine deegbolletjes op de bakplaat (gebruik bakpapier). Bak ze 30 minuten op 180°C. Alternatief kan de 500 gram havermout ook vervangen worden door 300 gram havermout(vlokken) en 200 gram muesli.

## 87. SNOEP

Type: dessert  
Aantal: /  
Bereidingstijd: 30 min

### INGREDIËNTEN

325 gram (gelei)suiker	2 eieren
1 dl vers sap (vlier, rozenbottel, ...)	kristalsuiker (optioneel)

### BEREIDINGSWIJZE

Wie geen sap ter beschikking heeft, kan van vruchten (bv. rozenbottel, bosaardbei) maar ook van bloemen of kruiden 'sap' maken. Reinig je vruchten/bloemen/kruiden en pureer ze of hak ze fijn. Doe ze in een kookpot en overgiet met water totdat ze 3 centimeter onder water staan. Breng het water tot het kookpunt en laat dan afkoelen. Laat het mengsel een nacht trekken. Zeef het vocht af en het sap is klaar. Breng het sap aan de kook en voeg de (gelei)suiker er aan toe. Wanneer het wat is ingekookt van het vuur nemen. Scheid het eiwit van het eigeel. (Het eigeel hebben we nu niet nodig.) Klop het eiwit op tot het stijf is. Voeg nu de warme siroop langzaam aan het eiwit toe terwijl je steeds roert. Als alles homogeen gemengd is, wordt het mengsel in vormpjes gegoten en kan het in de koelkast afkoelen. Grote vormen kunnen nadien in stukjes gesneden worden, ijsblok vormpje geven kant-en-klare snoepje. Wie wil kan de snoepjes nog in de kristalsuiker wentelen.

## 88. ROZENSIROOP

Type: ingrediënt, tapas  
Aantal: /  
Bereidingstijd: 20 min

### INGREDIËNTEN

1 liter water	rozenbloemblaadjes
500 gram suiker	klaproosbloemblaadjes (optioneel)
1 citroen	

### BEREIDINGSWIJZE

Schil de citroen en snijd ze in fijne schijfjes. Doe citroenschijfjes in een kookpot en vul hem boordevol aan met (onbespoten) zuivere rozenblaadjes. Overgiet met het kokend water. Alle bloemblaadjes moeten onder water zitten. Laat de pot 24 uur trekken. Zeef daarna door een neteldoek.

Voeg de suiker toe breng het rozenwater aan de kook. Giet de siroop heet in de bewaarpotjes en sluit ze af. Laat de potjes ondersteboven afkoelen.

Is er siroop over? Bewaar ze dan in ijsblokbakjes. Zo zijn ze steeds bij de hand voor een speciale kruiding of als toevoeging bij een wit wijntje of gewoon spuitwater.

Klaproosblaadjes geven de siroop een donkerdere kleur maar beïnvloeden de smaak niet. Dit recept kan natuurlijk ook toegepast worden op goudbloem, Oost-Indische kers, ... (zonder citroen).

## 89. MUNTSIROOP

Type: ingrediënt, tapas  
Aantal: /  
Bereidingstijd: 10 min

### INGREDIËNTEN

1 liter water	1 citroen
500 gram suiker	mint blaadjes

### BEREIDINGSWIJZE

Schil de citroen en snijd ze in fijne schijfjes. Doe citroenschijfjes in een kookpot en vul hem aan met 2 handen gesnipperde blaadjes mint. Overgiet met het water. Breng het water aan de kook en laat het dan weer afkoelen. Laat de pot een nacht trekken. Zeef daarna door een neteldoek en wring de massa goed uit.

Voeg de suiker toe breng het muntwater aan de kook. Giet de siroop heet in de bewaarpotjes en sluit ze af. Laat de potjes ondersteboven afkoelen.

Is er siroop over? Bewaar ze dan in ijsblokbakjes. Zo zijn ze steeds bij de hand voor een speciale kruiding of als toevoeging bij een wit wijntje of gewoon spuitwater.

Eens geopend bewaart deze siroop niet lang, dus maak de potjes niet te groot.

Dit recept kan natuurlijk ook toegepast worden op citroenmelisse, rozemarijn, ...

## 90. CARPACCIO VAN ZALM MET HOPSCHEUTEN

Type: voorgerecht, hoofdgerecht, tapas  
Aantal: 4 porties  
Bereidingstijd: 25 min



### INGREDIËNTEN

480 gram rauwe zalm (fijn gesneden)	bieslook of peterselie
160 gram rauwe hopscheuten	citroensap
60 ml maïsolie	peperbolletjes
20 ml notenolie	peper en zout
1 sjalot	

### BEREIDINGSWIJZE

Was de hopscheuten overvloedig om de aarde volledig te verwijderen. Breek (niet snijden) het vezelige achterste deel er af. Snipper de sjalot fijn. Maak een marinade van de

maïsolie en de notenolie en meng er de sjalotnippers onder. Kruid af met zout en enkele zachte (groene) peperbolletjes en doe er een scheutje citroensap bij. Laat de marinade een kwartiertje trekken. Strijk een ondiep bord rijkelijk in met de marinade en leg de plakken rauwe zalm erin. Strijk daarna de bovenzijde van de zalm een beetje in. Breng op smaak met peper en zout. Doe de rauwe hopscheuten er bij en versier met bieslook- of peterseliesnippers.

## 91. ROZENBOTTELTHEE

Type: drank, nagerecht  
Aantal: /  
Bereidingstijd: 10 min



rozenbottels

### INGREDIËNTEN

### BEREIDINGSWIJZE

Was de rozenbottels en verwijder de kroontjes. Mix ze met een sterke mixer. De pitjes mogen er gerust bij blijven. Smeer de rozenbottelpuree uit op bakpapier (op een bakplaat) en plaats die in de oven op 80°C gedurende 4 uren (of totdat er geen vochtige plekken meer zijn). Verdeel de droge kruimels in porties van +/- 1 volle theelepel.

Alternatief kunnen de porties in potjes of doosjes op de verwarming geplaatst worden. Bedek ze dan met een doek zodat er geen vuil in terecht komt. Na ongeveer een maand zijn deze voldoende gedroogd. Neem één portie (+/- 1 theelepel) per kopje en overgiet met kokend water. Laar 15 minuten trekken en de thee is klaar.

Naar eigen smaak kan je in de mixer kruiden zoals kardemom, kaneel, karwij, munt, ... toevoegen.

## 92. GEHAKTSPIESEN MET MUNTSAUS

Type: tapas, hoofdgerecht  
Aantal: 4 porties  
Bereidingstijd: 35 min

### INGREDIËNTEN

800 gram (lams)gehakt  
400 ml yoghurt  
2 ajuinen  
2 lenteuitjes  
12 gram peterselie  
8 gram munt

3 à 4 gram gemalen karwij  
1 eetlepel koriander  
paprikapoeder  
olijfolie  
peper en zout  
spiesen

### BEREIDINGSWIJZE

Snijd de peterselie en de koriander fijn. Doe het gehakt in een mengkom en rasp er de ajuinen over. Voeg er de peterselie, de koriander, de munt en de gemalen karwij bij. Kneed alles goed door elkaar. Neem telkens twee eetlepels gekruid gehakt en kneed dit rond een spies. Bestrijk het gehakt met olie en strooi er paprikapoeder over. Rooster de gehaktspiesen ongeveer 10 minuten in een grill. Aangemaakt gehakt dient altijd meteen gebakken te worden, anders wordt het zuur.

Maak voor de munt dipsaus eerst de lenteuitjes proper en snij ze fijn. Hak ook de munt fijn. Doe de yoghurt in een kom en voeg er roerend de uitjes, een scheutje olijfolie en de fijngehakte munt bij. Kruid af met peper en zout.

## 93. ORIËNTAALSE GEHAKTSCHOTEL

Type: tapas, hoofdgerecht  
Aantal: /  
Bereidingstijd: 10 min

### INGREDIËNTEN

300 gram (lams)gehakt  
125 ml zure room  
1 ei

1 Spaanse peper  
1 rode paprika  
1,5 grote sjalot

1 teen knoflook  
 ½ komkommer  
 8 takjes munt  
 2 takjes koriander  
 kardamompoeder

(gedroogde) tijm  
 2 gram zeezout  
 paneermeel  
 peper  
 citroensap (optioneel)

## BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 160 C.

Snipper één hele sjalot fijn. Snijd de Spaanse peper open en verwijder de zaadjes grondig. Snijd 4 cm van de peper in fijne stukjes. Verwijder ook de zaadjes uit de paprika en hak een kwart van de paprika zeer fijn. Pers de knoflook. Scheid het eiwit en eigeel van de eieren.

Doe de al versneden groenten en kruiden samen in een mengkom en voeg het gehakt en eigeel erbij. Meng alles goed door elkaar en doe er dan het zeezout, de koriander, een beetje tijm en een snuifje kardamompoeder toe. Roer er ook wat paneermeel door om het mengsel op dikte te brengen. Doe het gehaktmengsel in een ovenschaal (als het een ronde is heb je een doorsnede van ongeveer 15 cm nodig). Invetten van de ovenschaal is niet nodig want het gehakt zal krimpen. Strooi een klein beetje paneermeel op de bovenkant. Aangemaakt gehakt dient altijd meteen gebakken te worden, anders wordt het zuur. Bak het gehakt in de oven. Breng na 10 minuten de temperatuur op 190 en bak nog eens 15 minuten. Wanneer al het vet in het gehakt gesmolten is en de bovenkant een mooi kleurtje heeft is het klaar. Met een vleesthermometer moet in het midden van het gehakt ongeveer 70 C gemeten worden. Alternatief kan een gaatje geprikt worden in het gehakt en als het vocht dat naar boven borrelt transparant is, is het gehakt gaar.

Verwijder de zaden van de komkommer en rasp hem fijn. Laat het verder uitlekken in een zeef. Hak het halve sjalotje fijn en doe het in een kom. Voeg de komkommer toe en mix met de staafmixer. Laat het opnieuw uitlekken in een zeef. Snijd een derde van de muntblaadjes zeer fijn en voeg het samen met de room bij de rest van mengsel. Roer alles goed door elkaar en breng op smaak met peper en eventueel een druppeltje citroensap.

## 94. HAMBURGER VOOR ALLE SEIZOENEN

Type: tapas, hoofdgerecht

Aantal: 4 porties

Bereidingstijd: 20 min

## INGREDIËNTEN

500 gram gehakt of steakvlees  
 1 ei  
 kruiden

1 sjalot of ajuin  
 20 gram paneermeel  
 peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

Hamburgers zijn kenmerkend voor het zogenaamde 'fastfood' maar met iets meer tijd en eigen werk kan je er een perfect en kindvriendelijk gehaktgerecht mee maken. De basisbewerkingen zijn steeds dezelfde enkel de kruiding van het gehakt wijzigt en eventuele aangepaste serveersuggesties. Onze hamburgers kunnen naar keuze in een broodje of op een bord serveren samen met de nodige rauw kost.

De bewerking: Maal het steakvlees tot gehakt. Doe het gehakt in een mengkom en doe er het ei en het paneermeel bij. Meng alles goed door elkaar en voeg er dan de kruiden aan toe. Als de hamburgers op een BBQ worden gebakken doe je best een scheutje olie bij het gehakt. Rol van het gekruide gehakt bouletten en duw ze plat tot een hamburger. Grote hamburgers mogen 2 à 3 cm dik zijn. Als tapas beperk je de dikte tot 1 à 1,5 cm. Laat de rauwe hamburgers nog minstens een kwartiertje rusten in de koelkast.

Kruidenmengelingen:

Lente: fijngehakte peterselie, bieslook, kervel en lavas (ongeveer 1 eetlepel elk), versierd met lentebloemen

Zomer: fijngehakte citroenmelisse (2 takjes), munt (2 takjes), bernagiebloemetjes (5) en een snuifje karwij eventueel sap van een citroenkwartje

Herfst: 1 eetlepel fijngehakt bonenkruid, 2 gare vastkokende aardappelen (in brokken), 2 eetlepels gesnipperde peterseliewortel (gegaard), 50 gram fijngesneden boschampionns

Winter: 1 teentje fijn versneden knoflook, fijngehakte tijm, marjolein en rozemarijn (ongeveer 1 eetlepel elk)

Vlaams: 1 extra ajuin (grof gesnipperd), 1 eetlepel mosterd, 1 dl pils, 2 eetlepels gesnipperde peterselie, goed bij witloof

Maghrebijns: fijngehakte munt (3 takjes) en koriander (1 takje), 2 teentjes fijn versneden knoflook, 1 afgestreken theelepels karwij, 2 theelepels gember

Spaans: fijngesneden kwart van een paprika, 2 eetlepels paprikapoeder, 1 eetlepel marjolein, 1 teentje fijn versneden knoflook, 5 eetlepels sherry

Mediterrané: 30 gram snippers zongedroogde tomaat, 50 gram zachte kaas, enkele takjes basilicum

Gebloemd: versnipperde eetbare bloemen (totaal 6 eetlepels) bv. goudsbloem, rozenblaadjes, Oost-Indische kers, tijmbloempjes, ...

'Vegetarisch': kleine blokjes (geschild) ½ tomaat, ¼ komkommer en ¼ paprika en een handvol gare erwtten

Rozenbottel: fijn versneden rozenbottels zonder pitjes (12 stuks), geraspte schil van ¼ citroen, sap van ¼ citroen en eventueel 2 eetlepels honing

## 95. HONGAARSE VLEESSOEP

Type: hoofdgerecht, soep, maaltijdsoep

Aantal: 4 à 6 porties

Bereidingstijd: 50 min



### INGREDIËNTEN

600 gram rundsschenkel	2 koolrabi
2 mergpijpen (soepbeen)	1 kleine knolselder
6 grote wortelen	1 paprika
1 kleine boerenkool	1 bussel peterselie
4 (vastkokende) aardappelen	2 theelepels peperbolletjes
3 tenen knoflook	enkele blaadjes lavas (optioneel)
2 grote rode ajuinen	vermicelli (optioneel)
2 peterseliewortel	hete (chili)pepers (optioneel)
2 grote tomaten	peper en zout
2 bladselder	

### BEREIDINGSWIJZE

Was alle ingrediënten. Snijd de ingrediënten als volgt: het vlees in grote brokken, de wortelen en peterseliewortels in langwerpige stukken (ongeveer de grootte van een duim), de selder, koolrabi, tomaten, aardappelen, boerenkool, ajuinen, paprika in vieren. De knoflooktenen worden gepeld maar niet versneden.

Kook het vlees samen met de mergpijp in een grote kookpot en schep het schuim af. Laat het dan op een laag vuur langzaam verder koken. Voeg de versneden groenten en kruiden erbij (peterselie in gebonden bussel) en laat langzaam koken tot alles gaar is. Kruid met peper en zout naar eigen smaak.

Schep de gare groenten apart op een schotel of bord. Afgedekt met vershoudfolie of zilverpapier kunnen deze enkele dagen bewaard worden. Het vlees wordt in de bouillonsoep bewaard. Ook als het vlees op is kan de bouillonsoep samen met de groenten gegeten worden. Verwijder het been en de peperbolletjes uit de soep.

Serveren doe je door voor iedere eter een bord bouillonsoep op te warmen of uit te scheppen (verwarm alleen wat je nodig hebt) met een stuk vlees en de schotel met gare groenten centraal aan te bieden. Ieder kan dan voor zich de groenten en kruiden die hem of haar het beste smaken kiezen voor in de bouillonsoep. Kook eventueel wat pasta zoals vermicelli gaar die aan de bouillonsoep kan worden toegevoegd.

Zij die het wat pikanter willen roeren bij het kiezen van hun groenten ook een heel of gebroken chilipepertje mee in de bouillon. Laat dit even trekken en verwijder het dan weer. Hoe langer het trekt, hoe pikanter de soep.

Dit gerecht kan naar eigen smaak aangepast worden met andere groenten (bloemkool, erwtten, ...)

## 96. PETERSELIEPATAT

Type: tapas, nevengerecht

Aantal: 4 porties

Bereidingstijd: 30 min

### INGREDIËNTEN

700 gram aardappelen (vastkokend)	1 bussel peterselie
20 gram reuzel, boter of 2 dl zonnebloemolie	peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Snipper de peterselieblaadjes fijn. Was en schil de aardappelen. Snijd de aardappelen in hapklare blokjes. Warm de vetstof lichtjes op in een pot en doe de aardappelen erbij, voeg de peterseliesnippers toe en

kruid af met peper en zout. 2 à 3 minuten goed roeren zodat de aardappelen niet aanbakken. Voeg een beetje water toe en laat ze onder deksel even sudderen. Goed roeren (voeg desnoods opnieuw water toe), zorg er hier voor dat de aardappelen niet te fel aanbakken.

## 97. BBQ-PATAT

Type: tapas, nevensgerecht

Aantal: 4 porties

Bereidingstijd: 30 min

### INGREDIËNTEN

4 grote aardappelen  
bakboter

verse kruiden (marjolein, rozemarijn, tijm, salie, ...)

### BEREIDINGSWIJZE

Was de aardappelen snijd ze aardappelen in schijfjes of hapklare blokjes. Doe ze in een aluminium schaalje of papillot samen met goed wat boter en een fijn versnipperde mengeling aan kruiden. Draai de papillot goed toe of sluit het bakje goed af en plaats het boven een heet vuur of op de kolen van de BBQ (in een oven van 180°C kan ook). Na 20 minuten zijn de aardappelen gaar en heerlijk.

## 98. WORTELDIPSAUS

Type: tapas, voorgerecht

Aantal: 12 porties

Bereidingstijd: 25 min



### INGREDIËNTEN

200 gram wortelen  
100 gram verse kaas  
10 gram Parmezaankaas  
1 eetlepel melk  
½ teentje look  
½ theelepel kurkuma

¼ theelepel karwij  
2 pitabroodjes  
tijm  
peterselie of bieslook  
olijfolie  
peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180°C. Breek de karwij fijn met vijzel en stamper. Snipper een handvol peterselie. Snijd de wortelen in stukken en kook ze gaar. Mix de gekookte wortelen tot puree en voeg de verse

kaas, de Parmezaankaas en de melk toe. Mix opnieuw en voeg nu look, kurkuma, karwij en een snufje tijm toe. Mix opnieuw goed glad en breng op smaak met peper en zout. Doe het mengsel in een kom en laat rusten.

Snijd de pitabroodjes in 6 gelijke punten, smeer ze lichtjes in met olijfolie en bak ze 6 à 8 minuten in de oven. Ze zouden dan licht krokant moeten zijn.

Server de broodpunten met de kom dipsaus, overstrooid met gesnipperde peterselie of bieslook.

In de plaats van pitabroodjes kan je ook kroepoek of iets anders krokants gebruiken.

## 99. THUISCHIPS

Type: tapas, nevensgerecht, voorgerecht

Aantal: /

Bereidingstijd: 15 min

### INGREDIËNTEN

aardappelen  
olijfolie

allerlei smaakmakers naar eigen keuze  
peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Eenvoudige en snelle chips van eigen makelij. Zo gezond als maar mogelijk.

De basisbewerking van de chips is dezelfde maar de gebruikte ingrediënten bepalen de smaak. We geven hier enkele voorbeelden, maar ga vooral ook zelf aan het experimenteren.

**Basisbewerking:** Schaaf de aardappelen in dunne schijfjes en leg ze open op wat bakpapier. Strooi er de smaakmakers en wat zout over en besprenkel (sproeien met een spuitbus is nog beter) met wat olijfolie. Doe ze 5 minuten in de microgolfoven. In de oven kan dit ook op 200°C (voorverwarmen!) gedurende 10 minuten.

**Smaakmakers:**

**Zuur:** azijn en zout

**Look:** geperste look, zout en Parmezaankruidels

**Mediterraans:** tijm, marjolein, rozemarijn

**Pikant:** peper, geperste chilipeper

**Fris:** gesnipperde munt, citroensap, zout

## 100. FRUITCHIPS

Type: tapas, nevengerecht, voorgerecht

Aantal: /

Bereidingstijd: 15 min



### INGREDIËNTEN

Appelen, peren, ...  
citroensap  
water

suiker  
allerlei smaakmakers

### BEREIDINGSWIJZE

Met dit recept kan je chips maken van allerlei soorten fruit. Deze methode is echter best geschikt voor harde fruitsoorten. Voor zachtere fruitsoorten kan de onderdompeling in suikerwater achter wege gelaten worden.

Verwijder de klokhuizen met een appelboor. Schaaf de appelen in zo dun mogelijke schijfjes en smeer ze langs beide zijden in met citroensap. Breng suiker in water aan de kook (200 gram per 0,5 liter water). Doe de appelschijfjes in het nog warme suikerwater en laat ze een nacht rusten.

Neem de appelschijfjes uit het suikerwater en dep ze af met keukenpapier. Plaats de schijfjes naast elkaar op bakpapier. Laat ze gedurende 60 à 90 minuten uitdrogen in een oven op 100°C.

Om extra smaak toe te voegen kan je kruiden naar eigen goeddunken toevoegen aan het suikerwater.

**Strudel:** kandijnsuiker (i.p.v. kristalsuiker), rozijnen

**Alpensmaak:** kaneel en kruidnagel

**Zomerfris:** citroenmelisse, rozenblaadjes, citroen- of appelsiensap

**Hartig:** salie, rozemarijn en honing (20 ml per 0,5 liter water)

**Kerstsmaak:** kaneel, kruidnagel, honing (20 ml per 0,5 liter water), tijm en rode wijn (20 ml per 0,5 liter water)

## 101. HOPTAART MET HOEGAARDENMOUSSELINE

Type: voorgerecht, hoofdgerecht, tapas

Aantal: 4 porties

Bereidingstijd: 50 min



### INGREDIËNTEN

400 gram rauwe hopscheuten  
40 gram boter  
100 ml room  
10 ml Hoegaarden  
7 eieren  
4 takjes kervel o.d.

1 vel kruimeldeeg  
azijn  
peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180°C. Neem 4 taartvormpjes van 8 à 10 cm diameter en vet ze lichtjes in. Steek 4 cirkels van 10 à 12 cm diameter uit het kruimeldeeg en druk deze in de taartvormpjes. Bak het deeg 'blind' (met bakbonen o.d.) tot ze mooi goudbruin zijn. Laat ze nadien afkoelen op een rooster.

Scheid van drie eieren het eiwit en het eigeel. Het eiwit wordt niet gebruikt.

Was de hopscheuten overvloedig om de aarde volledig te verwijderen. Breek (niet snijden) het vezelige achterste deel er af. Blancheer de hopscheuten 2 à 3 minuten in kokend gezouten water. Zorg dat je zeker

driemaal zoveel water als hopscheuten hebt. Bewaar 4 eetlepels van het kookvocht en scherm de geblancheerde hopscheuten af tegen licht en warmte.

Doe de drie eierdooiers, de Hoegaarden en 2 eetlepels kookvocht in een steelpannetje. Smelt de boter. Verwarm het steelpannetje boven een laag vuurtje of au bain-marie terwijl je de eierdooiers stevig klopt. Blijf stevig kloppen tot er een luchtige massa ontstaat en de bodem zichtbaar wordt tijdens het kloppen. Neem de steelpan van het vuur (of bain-marie) en klof er voorzichtig de gesmolten boter door. Breng op smaak met peper en zout. De Hoegaardenmousseline is klaar.

Breng een nieuwe pot gezouten water aan de kook met een flinke scheut azijn. Breek de vier resterende eieren elk in een schaaltje. Breng het kokende water roerend in beweging en laat de eitjes er één na één in glijden en zet het vuur dan wat lager. Pocheer de eitjes en haal ze met de schuimspaan uit het water. Houd de eitjes nog even warm.

Kook de room met 2 eetlepels kookvocht van de hopscheuten en warm de hopscheuten hierin op. Kruid met peper en zout.

Verdeel de hopscheuten nu over de taartjes en schik op elk taartje een gepocheerd eitje en een flinke lepel Hoegaardenmousseline. Werk af met een plukje kervel of ander groen.

*Met smakelijke groeten van de milieuraad en het gemeentebestuur van Berlaar.*



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>