



Arno's favoriete recepten
om samen heerlijk van te genieten

Inhoudsopgave

Veel voorkomende producten bij de gerechten

Lunch

Broodje hummus, komkommer en ei

Voorgerechten

Paprikasoep

Knoflooksoep

Stevige soep van wortel en knolselderij

Hoofdgerechten

Zuurkoolsoep

Gevulde paprika

Goulash

Bijgerechten

Knoedels

Komkommersalade

Nagerechten

Honingtaart

Palačinky

Bronvermelding

pagina 3

pagina 4

pagina 6

pagina 8

pagina 10

pagina 12

pagina 14

pagina 16

pagina 18

pagina 20

pagina 22

pagina 24

pagina 27

Veel voorkomende producten bij de gerechten

De meeste recepten heb ik van de site www.ajvar.nl en heb ik hier en daar aangepast. Hierbij heb ik gekeken of dat de kruiden bij de meeste recepten gebruikt konden worden. Voor de voorgerechten heb ik gekeken of ik dit kon afstemmen op de hoofdgerechten.

Hieronder heb ik een lijstje gezet met de meest gebruikte kruiden van de recepten. Het is handig om deze alvast in huis te hebben. De meeste kruiden kan je in supermarkten kopen, maar bij de Toko zijn ze veelal goedkoper.

Lijst met veel voorkomende producten:

- Piment
- Laurierblad
- Hete paprikapoeder
- Majorein
- Knoflook
- Groentenbouillonblokje
- Vegeta (vaak te koop bij een Poolse supermarkt)
In plaats van Vegeta kan je ook Herbamare van A. Vogel kopen. Dit is vrij prijzig, maar erg lekker om overal bij te gebruiken.
- Bloem

Broodje met hummus, komkommer en gebakken ei | 1 persoon

Ingrediënten:

- 1 kaïserbroodje
- Hummus pittig (van de Lidl)
- ¼ komkommer
- 1 ei
- Scheutje olijfolie
- Herbamare kruidenzout

Benodigdheden:

- Scherp mes
- Oven
- Kaasschaaf dat dunne plakjes schaaft
- Koekenpan

Bereiding:

Leg het kaïserbroodje in de oven. Zet de oven aan op 220 °C en bak de broodjes in 6 minuten af. Nu worden ze lekker krokant. Zodra dit is afgebakken snijd je het broodje open.

Snijd de komkommer met de kaasschaaf in dunne plakjes. Bak de eieren in de koekenpan totdat ze goed zijn. Strooi ze ondertussen met de Herbamare kruidenmix.

Wanneer de kaïsserbroodjes zijn afgebakken besmeer je het onderste gedeelte met hummus. Vervolgens leg je hier de dunne plakjes komkommer op. Vervolgens leg je er de ei boven op de komkommer.

De broodjes eet je (natuurlijk) met je handen. Dan kan je lekker naderhand je vingers er bij af likken!

Smakelijk eten!

*** Tips:**

In plaats van een kaïserbroodje kan je hier ook een volkorenbroodje voor gebruiken.



LUNCH

Paprikasoep | 4 personen

Ingrediënten:

- Scheutje olijfolie
- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook
- 3 paprika's *
- ½ liter water
- 1 groentebouillonblokje
- 1 theelepel hete paprikapoeder
- 1 theelepel majorein
- Indien gewenst soepballetjes

Benodigheden:

- Soeppan
- 1 kom voor de voorbereidingen
- Knoflookpers
- Staafmixer
- Snijplank
- Scherpe mes
- Lepel / theelepel
- Maatbeker
- Grote soeplepel

Bereiding:

Snijd de ui in grove stukken en maak de knoflook klein. Bak dit in een soeppan met een scheutje olijfolie.

Snijd de drie paprika in blokjes. Zodra de ui en knoflook zijn aangefruut gooi je de paprika er bij. Bak dit in een korte tijd. Vervolgens doe je hier de halve liter water bij. Doe hier vervolgens de groentebouillonblokje en kruiden bij. Laat alles gaar worden.

Zodra de paprika zacht is ga je het geheel fijn maken met de staafmixer. Zet het weer terug op het vuur en doe er, indien gewenst, de soepballetjes bij. Laat de soepballetjes gaar worden.

Smakelijk eten!

*** Tip:**

In principe kan je hier de drie kleurenpaprika voor gebruiken. Wil je een iets zachtere smaak, dan maak je gebruik van puntpaprika's.



VOORGERECHT

Knoflooksoep | 6 personen (als voorgerecht)

Ingrediënten:

- Scheutje olijfolie
- 1 ui
- 6 grote tenen knoflook
- 1 liter water
- 1 kopje melk
- 2 groentenbouillonblokjes
- Vegeta of Herbamare (pittig) kruidenzout naar smaak
- 1 theelepel patentbloem
- 6 Italiaanse bollen

Benodigheden:

- Soeppan
- Knoflookpers
- Snijplank
- Scherpe mes
- Lepel / theelepel
- Maatbeker
- Grote soeplepel

Bereiding:

Snijd de ui in zeer fijne stukjes en fruit dit aan in de olijfolie.

Zodra de ui is aangefruut doe je hier 1 liter water bij. Vervolgens doe je hier de 6 grote tenen fijngeperste knoflook bij, samen met de melk en groentenbouillonblokjes. Breng het geheel op smaak met Vegeta of Herbamare.

Om de soep te binden doe je aan het eind 1 theelepel bloem bij.

Snijd aan de bovenkant van de Italiaanse bollen een gat en zorg dat er in het broodje een holle ruimte ontstaat. Bak vervolgens de bollen af volgens de verpakking. Giet hierin de knoflooksoep, liefst genoeg dat het niet over de rand gaat. De bollen zuigen de soep nagenoeg helemaal op, dus je mag er gerust later nog wat soep bij in gieten.

Smakelijk eten!



Dit recept is oorspronkelijk van www.ajvar.nl

VOORGERECHT

Stevige soep van wortel en knolselderij* | 4 personen

Ingrediënten:

- Scheutje olijfolie
- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 kg wortelen
- ½ knolselderij
- ¾ liter water
- 1 groentebouillonblokje
- 1 theelepel hete paprikapoeder
- 1 theelepel majorein
- Indien gewenst soepballetjes

Benodigdheden:

- Soeppan
- 1 kom voor de voorbereidingen
- Knoflookpers
- Staafmixer
- Snijplank
- Scherpe mes
- Lepel / theelepel
- Maatbeker
- Grote soeplepel

Bereiding:

Snijd de ui in grove stukken en maak de knoflook klein. Fruit dit aan een soeppan met een scheutje olijfolie.

Rasp de wortelen en knolselderij en snijd ze in kleine blokken. Zodra de ui en knoflook zijn angefruit gooi je de wortelen en knolselderij er bij. Bak dit in een korte tijd. Vervolgens doe je hier de halve liter water bij. Doe hier vervolgens de groentebouillonblokje en kruiden bij. Laat alles goed gaar worden.

Zodra de groenten zacht zijn ga je het geheel fijn maken met de staafmixer. Zet het weer terug op het vuur en doe er, indien gewenst, de soepballetjes bij. Laat de soepballetjes gaar worden.

Smakelijk eten!

*** Tip:**

Dit recept is ook zonder knolselderij erg smakelijk!



VOORGERECHT

Zuurkoolsoep (maaltijdsoep) | 2 personen

Ingrediënten:

- ¾ liter water
- 1 pond zuurkool
- 2 grote of 4 kleine aardappelen
- 4 bifworstjes
- 1 ui
- Scheutje olijfolie
- Zout
- 2 bouillonblokjes
- 2 theelepels gemalen hete paprikapoeder
- 2 theelepels Marjolein
- Gemalen zwarte peper

Vorbereiding:

Schil de aardappelen en snij ze in blokjes. Snij de bifworst in blokjes. Snij de ui in reepjes. Snij intussen de zuurkool fijn of maak het je jezelf gemakkelijk en koop zo'n verpakking waar het al gesneden is.

Bereiding:

Verhit olie in een pan en bak daarin de gesneden ui glazig. Roer de paprikapoeder en majorein door de gebakken ui. Doe er nu de aardappelen bij met een ¾ liter water en 1 bouillonblokje. Schep het snel om en breng het aan de kook. Laat het 10 minuten koken. Hierna doe je de zuurkool erdoor.

Haal de pan even van het vuur. Doe er de gesneden bifworstjes bij. De soep kan weer terug op het vuur. Laat het nog eventjes doorkoken en dien de zuurkoolsoep op.

Smakelijk eten!

* Tip:

Doe er gesnipperd knoflook doorheen voor wat extra smaak.

* Serveertip:

Knoedels

Tijdens de winter is een glaasje glühwein er heerlijk bij!

Dit recept is oorspronkelijk van www.ajvar.nl



HOOFDGERECHT

Gevulde puntpaprika | 3 personen

Ingrediënten:

- Scheutje olijfolie
- 6 (punt)paprika's
- 1 ei
- 1 grote ui
- 4 tenen knoflook
- 1 bouillonblokje
- 4 laurierblaadjes
- Hete paprikapoeder
- Marjolein
- 6 pimentkorrels
- 2 blikken tomatenblokjes
in totaal 800 gram
- 500 gram mager rundergehakt
- 1 koffiekop zilvervriesrijst

Bereiding:

Kook eerst de rijst. Ondertussen kruid je het gehakt met 2 knooflokteentjes, 1 flinke theelepel hete paprika-poeder en 1 flinke theelepel marjolein. Meng er ook 1 ei doorheen. Ontkroon de paprika's en zorg dat de pitten verwijderd zijn.

Als de rijst gaar is koel je het onder de kraan in de vergiet af. Meng dit door het gehakt met kruiden heen.

Vul de paprika's met het gehakt en rijst.

Fruit de ui. Meng het bouillonblokje met water en voeg dit toe aan de ui. Vervolgens pers je de knoflook en voeg je dit er aan toe, samen met de tomatenblokjes. Vervolgens doe je de laurierblaadjes, pimentkorrels, een theelepel majorein en een theelepel hete paprikapoeder toe. Laat alles even sudderen.

Nu voeg je de gevulde paprika's toe en laat je het geheel sudderen totdat het gehakt gaar is (ongeveer 1 uur).

Smakelijk eten!

***Tip:**

Draag bij het koken van dit gerecht een schort.

Benodigheden:

- Kookpan
- 2 kommen voor de voorbereidingen
- Grote koekenpan
- Knoflookpers
- Snijplank
- Scherpe mes
- Vergiet

***Serveertip:**

Knoedels en komkommersalade

Dit recept is oorspronkelijk van www.ajvar.nl



HOOFDGERECHT

Goulash | 3 personen

Ingrediënten:

- Scheutje olijfolie
- 1 grote ui
- 2 tenen knoflook
- 1 eetlepel witte wijnazijn
- 100 ml droge witte wijn
- 1 flinke eetlepel scherpe mosterd
- 4 laurierblaadjes
- 2 theelepels hete paprikapoeder
- 2 theelepels marjolein
- 6 pimentkorrels
- 1 knolselderij
- ¾ kg wortelen
- ± 350 gram runderribblappen of sucadelappen

Benodigheden:

- Grote koekenpan
- 2 grote kommen
- Knoflookpers
- 2 snijplanken
- 2 scherpe messen

Bereiding:

Zorg dat je van de runderribblappen of sucadelappen alle zeen afgesneden hebt. Snijd ze vervolgens met een scherpe mes in eetbare blokjes en doe ze alvast in een kom. Rasp de wortelen en de 1/2 knolselderij. Snijd ze in eetbare blokjes en doe ze vervolgens in een kom.

Snijd de ui in middelgrote stukken en pers de knoflook. Fruit ze vervolgens aan in de pan. Na het aanfruitsen zet je het vuur op een lager pitje en doe je hier vervolgens de runderribblappen of sucadelappen bij. Braad het aan totdat het gaar is. Voeg hier vervolgens de groenten bij. Blus het af met de witte wijnazijn, de helft van de witte wijn en mosterd. Breng alles op smaak met laurierblaadjes, hete paprikapoeder, marjolein en pimentkorrels.

Laat alles voor een uur sudderen en roer af en toe er doorheen. Mocht alles uitdrogen, dan doe je hier de rest van de wijn bij.

Smakelijk eten!

* Serveertip:

Rode wijn, knoedels en komkommersalade

Dit recept is oorspronkelijk van www.ajvar.nl



HOOFDGERECHT

Wrap met kidneybonen, maïs en biefreepjes

Ingrediënten:

- 2 á 3 kleine volkoren wraps
- 100 gram biefstukreepjes of kipfiletreepjes
- 1 blik maïs
- 1 blik kidneybonen
- 1 ui
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- ½ theelepel chilipoeder
- Scheutje olijfolie

Benodigheden:

- 1 grote koekenpan
- 1 schaalte voor de kruidenmix
- Eventueel een blikopener als er geen lipje aan de deksel vast zit.

Bereiding:

Bak de biefstukreepjes of de kipfiletreepjes totdat het gaar is. Biefstukreepjes mogen korter dan de kipfilet. Ondertussen snipper je een ui en voeg je dit toe.

Zodra het vlees gaar is voeg je hier de maïs aan toe. Bij de kidneybonen zit vaak vocht. Zorg eerst dat dit zo goed als helemaal weg is. Voeg de kidneybonen toe in de pan.

Zorg dat de kruiden gemengd worden in een schaalte. Strooi dit vervolgens over het vlees en de groenten. Bak het even door totdat alles goed gaar is.

Leg een kleine volkoren wrap op je bord. Leg hier vervolgens 1/3 van het gerecht uit de pan op de wrap. Zorg dat alles goed verdeeld is. Doe dit vervolgens ook voor de overige wraps.

Smakelijk eten!

Nasi Goreng met kip voor 3 personen

Ingrediënten:

- 300 gram zilvervliesrijst
- 300 gram kipfilet / kipfiletreetjes
- > 750 gram groenten
Bijvoorbeeld prei, taugé, ui, witte kool, paksoi
- Scheutje olijfolie
- 3 knoflooktenen
- 2 theelepels gemalen komijnpoeder
- 1 theelepel gemalen kurkuma
- 2 theelepels gemalen gember
- 2 theelepels gemalen koreander
- 2 theelepels gemalen laos
- Scheutje olijfolie

Bereiding:

Weeg 300 gram rijst af en doe het in een kookpan. Kook de rijst in een kookpan op een laag vuurtje. Voeg bij de rijst zoveel water toe totdat er een vingerkootje water boven de rijst uit komt.

Meng de kruiden in een schaalte zodat je het later gemakkelijk aan je gerecht toe kan voegen.

Snijd de groenten, behalve de taugé, in kleinere eetbare stukken. Doe de groenten gemengd verdelen over 2 grote kommen, zodat je het later gemakkelijk in de pan kan toevoegen.

Heb je kipfilet? Snijd de kipfilet dan in reepjes en weeg het af tot 300 gram. Braad de kipfilet aan in een scheutje olijfolie, totdat de kip goed gaar is. Voeg hier vervolgens de groenten aan toe en laat het gaar worden. Pers de knoflook en voeg het toe aan je gerecht. Vervolgens voeg je hier ook de overige kruiden aan toe. Meng alles goed door elkaar heen.

Zodra de rijst gaar is voeg je het toe aan de rest van de maaltijd. Meng vervolgens alles goed door.

Smakelijk eten!

* Serveertip:

Om het pittiger te maken voeg je bij je kruidenmelange nog een ½ theelepel chilipoeder toe.

Benodigheden:

- Kookpan
- Grote koekenpan
- Keukenweegschaal
- 2 grote kommen
- 1 schaalte voor de kruidenmix
- Knoflookpers



HOOFDGERECHT

Knoedels

Ingrediënten:

- 250 gram tarwe- of volkorenbloem
- 21 gram bakkersgist
- Zout
- 3 eetlepels melk
- 2 eieren

Benodigheden:

- 2 grote kookpannen
- 1 grote kom
- 2 borden
- Een voorverwarmde oven
- 1 satéstok
- 1 broodmes

Bereiding:

Meng eerst de tarwebloem samen met het zakje bakkersgist en zout. Voeg hier vervolgens de 2 eieren en melk bij. Kneed het tot één vast gedeelte. Uiteindelijk maak je hier twee gelijke delen van en leg je ze op een bord.

Leg de borden in de voorverwarmde oven voor een klein uurtje. Let op! Het wordt niet gebakken in de oven en laat het geheel gisten.

Na het gisten leg je het deeg in een kookpan met gezouten water (1 brood per pan). Dit kook je voor een kwartier lang aan één zijde. Hierna draai je de knoedels om en kook je het nogmaals een kwartier.

Test met een satéstok om te kijken of het deeg goed gaar is van binnen. Als de satéstok er droog uit komt, dan is het gaar. Zo niet, dan leg je het brood weer even terug in het kokend water en zet je het weer terug op het vuur.

Als de knoedels goed gaar is, dan snijd je de knoedels in plakken net zo dik als dat je brood doorgaans is.

Smakelijk eten!

* Serveertip:

Dit gerecht wordt bij verschillende (*winterse*) gerechten gegeten. Denk hierbij aan goulash. Je kan dit goed gebruiken als vervanger van je aardappelen. Het is lekker om hiermee je bord schoon te vegen. Dan geniet je nog eens na van het hoofdgerecht.

Tip:

Heb je nog knoedels over? Dan bak je de plakken de volgende dag in de pan en gebruik je het als brood.

Dit recept is oorspronkelijk van www.ajvar.nl



BIJGERECHT

Komkommersalade

Ingrediënten:

- 1 komkommer
- 2 eetlepel witte wijnazijn
- 2 eetlepel yoghurt
- Herbamare (pittig) kruidenzout

Benodigheden:

- 1 grote kom
- Rasp
- Eetlepel

Bereiding:

Rasp de komkommer (in zijn geheel) boven de kom totdat het helemaal op is. Je ziet, er komt veel vocht van de komkommer vrij. Dat is totaal geen probleem. Dit is heerlijk er bij te gebruiken.

Doe hier de witte wijnazijn en yoghurt bij. Kruid het op smaak met de Herbamare kruiden.

Dit frisse bijgerecht is bij veel verschillende gerechten te gebruiken.

Smakelijk eten!

*** Serveertip:**

Doe hier eventueel wat pijnboonpitten en/of croutons bij.

Dit recept is oorspronkelijk van www.ajvar.nl



BIJGERECHT

Tsjechische honingtaart

Ingrediënten:

Voor het deeg:

- 250 gram boter
- 3 eieren
- 250 gram suiker
- 400 gram bloem
- 3 eetlepels honing
- 1 theelepels bakpoeder
- 5 eetlepels sterke zwarte koffie
- 3 eetlepels rum

voor de roomvulling:

- 4 deciliter gecondenseerde melk
- 3 eieren
- 2 eetlepels honing
- 50 gram boter
- een paar eetlepels gemalen walnoten

Benodigheden:

- 1 springvorm van Ø 26 cm.
- bakpapier

Bereiding:

Laat de boter in een pannetje op een heel laag vuurtje smelten. Ondertussen klop je in een grote kom de eieren los met de suiker. Meng het met de gesmolten boter, de bloem, de honing en het bakpoeder. Roer het tot een homogene, gladde pasta en laat het een uurtje rusten.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Teken met behulp van de bodem van een bakblik 6 cirkels van 26 cm. op evenveel vellen bakpapier. Daarop smeer je een laagje van de pasta. Laat het rustig een klein beetje buiten de lijntjes gaan: alles wordt straks gebruikt. Bak de cirkels deeg in 4 à 5 minuten in de voorverwarmde oven tot ze lichtjes goudbruin zijn. Niet te lang: ze mogen beslist niet donkerbruin worden. Haal ze uit de oven en steek ze, nu ze nog zacht zijn, met behulp van de ring van het bakblik netjes uit. Wat ervan afvalt, het overtollige gebak, dat zet je even apart in een kom. Laat het gebak helemaal afkoelen en hard worden.

Meng de (koude) koffie met de rum. Met behulp van een kwastje bestrijk je de deegcirkels met dit mengsel. Nu maken we de vulling. Verwarm in een steelpannetje de gecondenseerde melk samen met de boter op een matig vuurtje tot het lauw is. De eieren klop je los. Die meng je samen met de honing onder de melk onder voortdurend kloppen. Breng het al kloppend aan de kook en laat het even doorkoken tot de melk is ingedikt. Laat het afkoelen. Met deze vulling besmeer je de zes cirkels gebak. Bestrooi ze met gemalen walnoten en leg ze op elkaar. Met de rest van de vulling bestrijk je de bovenkant en de zijkanten van de honingtaart. Verkruimel de achtergehouden afsnijdels van het deeg. Bedek daar de medovník mee, ook de zijkanten. Bestrooi de Tsjechische honingtaart eventueel met nog wat gehakte walnoten en misschien wat cacao-poeder.

En nu iets heel belangrijks: laat de medovník minstens een nacht rusten in de koelkast voordat je hem op tafel zet, beter nog iets langer, zodat de koek de kans krijgt om de vulling in zich op te zuigen en zacht en smeugig wordt.

Maak kleine porties, want het is behoorlijk machtig en calorierijk.

Dit recept is oorspronkelijk van www.ajvar.nl



NAGERECHT / GEBAK

Palačinky

Geflambeerde pannenkoeken

Ingrediënten:

- Een mespuntje zout
- ¾ liter melk
- 150 gram patentbloem
- 150 gram tarwebloem
- 7 gram gist
- 2 eieren

Benodigheden:

- 1 grote kom
- Koekenpan
- Garde
- Grote soeplepel

Bereiding:

Doe alle bovengenoemde ingrediënten in een kom en klop het met een garde tot een luchtig beslag. Laat dit ongeveer een half uurtje staan, zodat de gist z'n werk kan doen.

Verwarm een beetje boter of olie in een koekenpan en schep er een lepel beslag in. Niet te veel, want hoe dunner, hoe lekkerder!

Zoals ik ze ken worden de dunne pannenkoeken eerst gaar gebakken en afgeblust met sterke drank. Denk hierbij aan rum, liqor43, Tia Maria of iets dergelijks. Dit word dan in brand gezet om zo de alcohol te verdampen en de smaak over te houden.

Eenmaal op je bord doe je er een dot slagroom en wat fruit op je pannenkoek.

Smakelijk eten!



Dit recept is oorspronkelijk van www.ajvar.nl

NAGERECHT

Bronvermelding

Een aantal recepten heb ik op het internet gevonden. Deze recepten heb ik hier en daar iets aangepast naar mijn eigen smaak. Wil je graag het originele recept na gaan? Dan kan je naar onderstaande sites.

Knoflooksoep

https://www.ajvar.nl/slowaakse_recepten_slowakije/knoflooksoep_in_brood/

Zuurkoolsoep met worst

https://www.ajvar.nl/tsjechische_recepten/zuurkoolsoep_met_worst/

Gevulde paprika

https://www.ajvar.nl/slowaakse_recepten_slowakije/gevulde_paprika_in_tomatensaus/

Goulash

https://www.ajvar.nl/goulash_recepten/goulash_uit_bratislava/

Komkommersalade

https://www.ajvar.nl/slowaakse_recepten_slowakije/komkommersalade/

Knoedels

https://www.ajvar.nl/tsjechische_recepten/knedliky/

Tsjechische honingtaart

https://www.ajvar.nl/tsjechische_recepten/tsjechische_honingtaart_medovnik/

Palačinky

https://www.ajvar.nl/tsjechische_recepten/palacinky/

De geflambeerde Palačinky met vruchten ken ik uit ervaring van mijn vakanties in Tsjechië en Slowakije. Daarom heb ik dit recept daar op aangepast.

Fotografie en vormgeving:

Arno Lucas





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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