

HUIS & TUIN *Special*



Nr. 10



MAG 1963

Oma's lekkere

kruidenkeuken

Informatie over
alle kruiden



De allerbeste kruidenrecepten met veel liefde gekookt



OMA'S KRUIDENKEUKEN



Beste lezeressen, beste lezers!



Kruiden en specerijen zijn vandaag de dag niet meer weg te denken uit de gezonde en creatieve keuken. Het werken met kruiden is beslist geen heksentoer. Hier telt een goed gevoel voor de juiste hoeveelheden en de kennis van de veelzijdige gebruiksmogelijkheden van de kruiden en specerijen. Wie zijn gerechten de perfecte smaak geeft met kruiden en specerijen, leeft bewust gezond. Vitamines en mineralen, sporenelementen en etherische olie komen zo in de gerechten en zorgen ervoor, dat uw lichaam er voldoende van binnen krijgt. Een veelvoud aan heerlijke recepteën tonen u in woord en beeld hoe u de heerlijkste gerechten tovert, waarmee u zichzelf en uw dierbaren naar hartelust kunt verwennen. Laat u inspireren en uw eigen fantasie spelen: aan eigen geraffineerde culinaire creaties worden geen grenzen gesteld!

Uw redactie

Uit oma's kruidentuin

Bieslook – *Allium schoenoprasum*



Algemeen:

Bieslook, ook bekend onder de naam snijlook, wordt zolang men zich kan herinneren verbouwd als groente, kruid en geneeskrachtige plant. Vandaag de dag wordt hij – in tegenstelling tot de ui – vanwege zijn buisvormige blad gewaardeerd, dat bijzonder kruidig smaakt.

Beschrijving:

Bieslook komt van oorsprong uit de gematigde klimaatzones van Europa, Noord Amerika, Noord Afrika en in brede delen van Azië. Zelfs in Siberië en op het schiereiland Kamchatka gedijt hij nog.

Bieslook is een groepen vormende, meerjarige plant. Vanuit een kersengrote, slanke ui sprieten in bosjes dunne, donkergroene buisvormige bladeren. Ze zijn hol en cilindrisch en kunnen tot een hoogte van 30 cm bereiken. Aan hun einden vormen zich vanaf juli paarsrode bloemknoppen met een milde uiensmaak. De bloemen zijn klokvormig.

Bieslook bevat naast vitamines, koolhydraten, eiwit en vet royaal mineralen, vooral kalium, calcium en fosfor.

Verbouw en oogst:

Bieslook verdraagt vocht, zware grond en een schaduwwrijke standplaats. Op lichte grond worden de planten slachtoffer van de uienvlieg en bij vochtig weer kan de meeldauw toeslaan.

Als onderplant beschermt het bieslook de buurplanten tegen schadelijke insecten en ziektes. Men moet hem niet samen planten met peulvruchten, omdat hij hun groei ongunstig beïnvloed. Vermeerderen kan door zaaizaad (in het voorjaar) of deling in de herfst en het voorjaar.

Het buisvormige blad kan tijdens de groeiperiode afgeknipt worden. Na de bloei wordt het bieslook teruggeknipt.

Gebruik:

Bieslook is onontbeerlijk als groente en kruidenplant. Hij wordt rauw en klein gehakt toegevoegd aan de verschillende gerechten na het einde van de gaartijd. Hij kruidt kwark, kruidenboter, eigerechten, salades, koude sauzen of wordt simpel op een boterham gestrooid. In principe moet hij zo kort mogelijk voor gebruik afgeknipt worden (liefst met een keukenschaar, niet afsnijden met een mes) om het fijne aroma, dat snel vervliegt, te behouden.

Medicinaal heeft hij zo goed als geen waarde. De handel in bieslook en bieslookproducten speelt wereldwijd een grote rol. Belangrijke teeltlanden zijn Egypte, Turkije, Italië, Spanje en de Verenigde Staten.

Forel-bieslook wraps

Nodig voor 4 personen:

Voor het deeg:

4 eieren, 200 g bloem, 200 ml mineraalwater met koolzuur, 100 ml melk, zout, peper uit de molen, 1 bosje bieslook, 1/2 bosje dille, 1 takje lavas, 1 takje dragon, boter te uitbakken

Voor de mierikswortelcrème:

200 g verse mierikswortelkaas, 125 g crème fraîche, sap van 1 citroen, 1-2 el vers geraspte mierikswortel, 1 snufje cayennepeper, 1 snufje suiker, 300 g gerookte forelfilet, tomatenpartjes en dilletakjes te garneren

Werkwijze:

1. De eieren met de bloem, het mineraalwater en de melk in een kom tot een glad deeg doorroeren. Kruiden met zout en peper.

2. De gezuiverde, gewassen en fijn gehakte kruiden erdoor mengen. Per portie boter in een pan verhitten en pannenkoeken bakken, eruit halen en warm wegzetten.

3. De verse mierikswortelkaas met de crème fraîche en het citroensap in een kom schuimig kloppen.

4. De geraspte mierikswortel erdoor mengen, met zout, peper, cayennepeper en suiker op smaak brengen.

5. De pannenkoeken bestrijken met de mierikswortelcrème, op elk 1 stuk

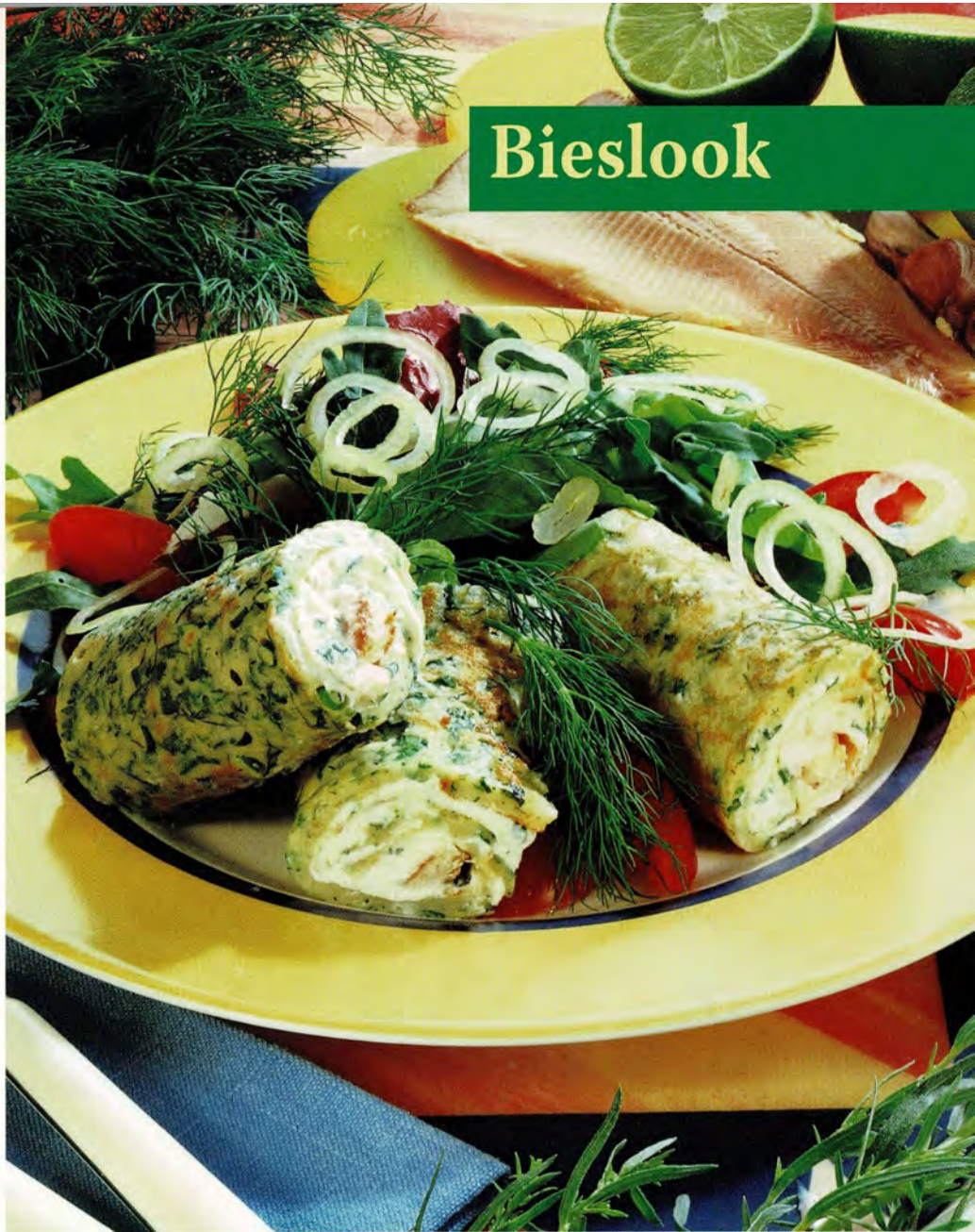
forelfilet leggen en de pannenkoeken oprollen.

6. De forel-bieslook wraps decoratief opdienen, garneren met tomatenpartjes en dilletakjes en meteen serveren.

Een grote, gemengde salade erbij is voldoende.

Per portie ca.:

kJ: 2616, eiwit: 41 g, vet: 27 g, kh: 43 g



Bieslook

Oma's extra tip:

Veel planten, resp. delen daarvan, mogen niet in de zon gezet worden, om te voorkomen dat de kleur uitbleekt, het aroma vervliegt of waardevolle olie verloren gaat. Zolders, beschermde terrassen of, als warmte nodig is, de nabijheid van verwarming of de oven bieden zich aan. Tot boeketten samengebonden kruiden kunnen op de kop opgehangen worden, liefst niet helemaal tegen de muur, zodat de lucht vrij kan circuleren. Andere delen kan men in dunne lagen op grove stof verdelen en hardere kruiden of kwetsbare bloemen, waarvan men de frisse kleur wil behouden, bij max. 30°C in een geopende oven laten drogen. Is het drogen afgerond, dan moeten de dunnere plantendelen tussen de vingers gemakkelijk fijngevreven kunnen worden. Vlezige plantendelen krijgen daarentegen een rubberachtige samenstelling. Het is erg belangrijk dat de planten volledig gedroogd worden, anders verschimmelen ze in korte tijd.



Bieslook-zalm-eieren uit het glas

Nodig voor 4 personen:

75 g gekookte ham, 1 tl boter, 1 ui, 100 verse champignons, enkele druppels citroensap, peper uit de molen, 1 snuffe nootmuskaat, 1 snuffe cayennepeper, 1 bosje bieslook, 4 eieren, 100 g zure room, 75 g geraspte jonge kaas, 100 g gerookte zalm

Werkwijze:

1. De in kleine blokjes gesneden ham in een pan in de boter kort aanbakken. De ui pellen, fijn hakken, bij de ham doen en kort meefruchten.

2. De champignons schoonmaken, in plakjes snijden, bedruipen met citroensap, bij het hammengsel doen en kort meebakken.

3. Met zout, peper, nootmuskaat en cayennepeper kruiden, de gezuiverde, gewassen en fijn gesneden bieslook erdoor mengen en het geheel van het vuur halen.

4. De eieren met de zure room in een kom doen en met een garde loskloppen. De geraspte kaas er door scheppen en kruiden met zout en peper.

5. 4 vuurvaste glazen invetten, het hammengsel en de uit elkaar getrokken zalm erin doen, de glazen afsluiten en het geheel au bain-marie 8–10 minuten laten stremmen.

6. De glazen uit het waterbad halen, openen, opdienen, met vers gesneden bieslook bestrooien en serveren met roomkaasstokbrood.

Per portie ca.:

kJ: 1562, eiwit: 23 g,
vet: 26 g, kh: 4 g





Bieslookgehaktballen met spiegelei

Nodig voor 4 personen:

800 g half om half gehakt, 2 in melk ingeweekte oude broodjes, 1 el boter, 1 ui, 2 knoflookteentjes, 1 el majoraan, 2 tl rozemarijn, 1 tl tijm, 2 eieren, 2-3 el middelscherpe mosterd, 2-3 el mierikswortel, zout, peper uit de molen, 1 snufje cayennepeper, 1 bosje bieslook, paneermeel te binden, vet te braden

En verder:

8 eieren, slabladen, tomatenschijven en kruidentakjes te garneren

Werkwijze:

1. Het gehakt met de uitgeknepen broodjes in een kom doen.

2. De boter verhitten in een pan. De ui en de knoflookteentjes pellen, fijnsnijden, in het vet doen en glazig fruiten.

3. De majoraan, de rozemarijn en de tijm toevoegen, doorbakken, van het vuur halen, licht laten afkoelen en bij de gehakt doen.

4. De eieren, de mosterd en de mierikswortel toevoegen, het geheel tot een glad mengsel verwerken.

5. Met zout, peper en cayennepeper kruiden, de gezuiverde, gewassen en fijn gesneden bieslook door het mengsel werken en tot slot het geheel binden met paneermeel.

6. Van het deeg gehaktballen draaien. Vet in een pan verhitten en de gehaktballen daarin braden. Als de gehaktballen klaar zijn, vet in een tweede pan verhitten en daarin spiegeleieren bakken.

7. De kruidengehaktballen opdienen, de spiegeleieren op de gehaktballen leggen, met slabladen, tomatenschijven en kruidentakjes garneren en met worteltjes serveren.

Per portie ca.:

kJ: 3418, eiwit: 43 g,
vet: 60 g, kh: 10 g

Tip:

Als u gehaktballen braadt, moet u erop letten dat het vet in de pan niet te heet is, omdat ze dan snel verbranden. Na het aanbraden kunt u de gehaktballen ook afbraden in de oven.

Uit oma's kruidentuin

Knoflook – *Allium sativum*



Algemeen:

Knoflook is zo oud als de civilisatie. De Romeinen, Grieken, Egyptenaren en Joden gebruikten het al als versterkend middel. Volgens bijgeloof zou de intensieve geur van de knoflook vampiers op afstand houden.

Beschrijving:

De knoflookknol vormt zich uit grote, langwerpige eivormige nevenknollen, die van een witte tot roodachtige schubbenhuid omhuld zijn. Aan de onderkant bevinden zich enkele dundradige wortels. De blaadjes zijn vlak en duidelijk gerand. De witroze bloem, gehuld in een papierachtige, witte huid, die heel plotseling kan openspringen, staat in ijle bloemenschermen. Talrijke teentjes zijn ringvormig langs de buitenrand van de moederknol aangebracht.

Knoflook is rijk aan werkzame stoffen, het bevat de vitamines A, B en C, net als vetten en aminozuren. 100 g knoflook bevat o.a. 530 mg kalium en 15 mg vitamine C.

Verbouw en oogst:

Knoflook is winterhard en gedijt zelfs nog in koele, gematigde zones. Hoewel zijn aroma in warmere, drogere regio's beter ontplooit, wordt hij overal in grote hoeveelheden verbouwd. Hij heeft een goede waterdoorlatende standplaats met een voedingsrijke bodem nodig op gunstige, zonnige, hete plekken. De knollen of teentjes worden in het voorjaar gestoken en zorgen voor de vermeerdering.

De oogst van het blad volgt in het voorjaarjaar, die van de knollen in de late zomer.

Gebruik:

Knoflook is na de ui wel het meest gebruikte kruid, dat de mensheid ontdekt heeft en past bij soepen, vlees, vis, groenten, kruidt sausen, mayonaise, boter, kruidenolie en azijn. De geur is weliswaar niet favoriet bij iedereen, toch wordt het gebruik van knoflook in de keuken steeds gewoner.

Medicinaal geldt het als levenselixer, het werkt als voorkomend middel tegen allerlei infecties, tegen verkoudheid, hoesten, astma en is antiseptisch bij uitwendige wonden. Knoflook werkt bloedreinigend, bloeddrukverlagend en voorkomt aderverkalking en hartinfarcten.

In de tuin houdt het mieren en roestzwam in de rozen weg.



Knoflook



Varkensrollade met knoflookvulling

Nodig voor 4 personen:

800 g rolladevlees (bij de slager voor het rollen laten voorbereiden), zout, peper uit de molen, 4 knoflookteentjes, 2 sjalotten, 1 el boter, 50 g gemengde, verse kruiden (basilicum, oregano, bieslook), 2 el boter of margarine, 2 uien, 2 wortels, 1 preistengel, 300 ml witte wijn, 300 ml groente- of vleesbouillon, 2 el honing, 1 el donker sausbindmiddel, peterselietakjes te garneren

Werkwijze:

1. Het varkensrolladevlees onder stromend water wassen, droog deppen, op een werkvlak leggen, binnen en buiten kruidig met zout en peper kruiden.

2. De knoflookteentjes pellen, in kleine blokjes of schijfjes snijden. De sjalotten pellen in en in kleine blokjes snijden.

3. De boter in een pan verhitten, knoflook en sjalotten daarin aanbakken, van het vuur halen en de gezuiverde, gewassen en fijn gesneden kruiden erdoor mengen.

4. De vulling gelijkmatig op het vlees strijken, in elkaar rollen, met keukentouw vastbinden of in een rolladenet doen.

5. De boter of margarine in een braadpan verhitten en de varkensrollade daarin rondom kleur laten krijgen.

6. In een op ca. 200°C voorverwarmde oven ca. 40 minuten laten garen.

7. De uien en de wortels schillen en in blokjes snijden. De prei schoonmaken, wassen en klein snijden. De groente bij het vlees doen en kort meebakken.

8. De wijn en de bouillon erbij gieten, de honing erin roeren en de varkensrollade ca. 45 minuten laten smoren.

9. Na het einde van de gaartijd het vlees eruit halen en warm wegzetten. De saus door een zeef gieten, laten opkoken en met de sausbinder licht binden.

10. De saus met zout en peper nog eens afronden, met de in schijven gesneden rollade opdienen, garneren met peterselie en met pommes duchesse serveren.

Per portie ca.:

kJ: 2625, eiwit: 28 g,
vet: 36 g, kh: 27 g

Knoflookbaguette met ratatouille

Nodig voor 4 personen:

Voor de ratatouille:

1 kleine courgette, 1/2 aubergine, 1 rode paprika, 100 g sjalotten, 5 el olijfolie, 2 tl Provençaalse kruiden, 200 ml tomatensap, zout, peper uit de molen, 1 snuffje cayennepeper

En verder:

2-3 knoflookteentjes, 50 ml olijfolie, 16 schijven baguette, gebakken rozemarijntakjes te garneren

Werkwijze:

1. De courgette en de aubergine schoonmaken, wassen en in blokjes snijden.

2. De paprika halveren, ontpitten, wassen en in stukken snijden.

3. De sjalotten pellen, fijnsnijden, de olijfolie in een pan verhitten en de uien daarin aanbakken.

4. De groenten bij de sjalotten doen, bestrooien met de Provençaalse kruiden en onder voortdurend roeren kort meebakken.

5. De groenten afblussen met het tomatensap, met zout, peper en cayennepeper stevig op smaak maken en zolang koken, tot de vloeistof verdampt is.

6. De knoflookteentjes pellen, met het zout tot een pasta wrijven, mengen met de olijfolie en de baguetteschijven daarmee bestrijken.

7. De ratatouille over de baguetteschijven verdelen, garneren met gebakken rozemarijntakjes en serveren.

Per portie ca.:

kJ: 1345, eiwit: 4 g,

vet: 25 g, kh: 16 g



Knoflookkip

Nodig voor 4 personen:

1 grote braadkip (ca. 1,8–2 kg), zout, peper uit de molen, 1 hele knoflookknol, 2 takjes rozemarijn, 150 g wijndruiven, 250 g verse roomkaas, 2 knoflookteentjes, 50 g gemengde, gehakte kruiden (peterselie, kervel, dille, bieslook), paneermeel te binden, aluminiumfolie, vet te invetten, kruidentakjes te garneren

Werkwijze:

1. De braadkip wassen, droog deppen, binnen en buiten kruiden met zout en peper. De knoflooktenen pellen, in grove blokjes snijden en in een kom doen.

2. De rozemarijn klein snijden, met de wijndruiven door het knoflook mengen en de braadkip daarmee vullen.

3. De verse roomkaas in een kom doen, de rest van de knoflookteentjes pellen, fijn hakken, met de gehakte kruiden bij de roomkaas doen. De roomkaas met zout en peper kruiden en binden met paneermeel.

4. De huid van de braadkip losmaken van de borst, de vulling daaronder schuiven en licht aandrukken.

5. Een voldoende groot stuk aluminiumfolie invetten, de kip daarop leggen, erin wikkelen en in een op 180–200°C voorverwarmde oven 60–70 minuten laten garen.

6. Na het einde van de gaartijd de knoflookteentjes uit de folie halen, het vlees losmaken van de botten en het karkas, decoratief opdienen, garneren met kruidentakjes en serveren. Bij de knoflookkip serveert men worteltjes, aardappelen en een goed gekruide gevogeltetaus.

Per portie ca.:

kJ: 6644, eiwit: 612 g,
vet: 80 g, kh: 18 g

Knoflook

Foto: s: Bilderkiste



Knoflookaardappelen met peper

Nodig voor 4 personen:

1,2 kg nieuwe aardappelen, zoutwater, 50 g boter, 2 el olijfolie, 6–8 knoflookteentjes, 1–2 rode Spaanse pepers, zout, peper uit de molen, 1 snuffe nootmuskaat, 1 snuffe cayennepeper, sap van 2 limoenen, 1 snuffe suiker, peterselietakjes te garneren

Werkwijze:

1. De aardappelen onder stromend water afborstelen, in een pan doen, zoutwater erbij gieten en in 18–20 minuten laten garen.

2. De aardappelen afgieten, licht laten afkoelen en schillen.

3. De boter en de olijfolie in een grote pan verhitten. De knoflookteentjes pellen, in schijven snijden, in het vet doen en glazig fruiten.

4. De aardappelen toevoegen, de Spaanse peper schoonmaken, wassen, halveren, ontpitten, fijnsnijden, bij de aardappelen doen en op matig vuur 6–8 minuten bakken.

5. De aardappelen met zout, peper, nootmuskaat en cayennepeper stevig op smaak maken.

6. Het limoensap met wat suiker doorroeren, de aardappelen daarmee bedruipen, decoratief opdienen, garneren met peterselie en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 1543, eiwit: 7 g,

vet: 11 g, kh: 54 g



Knoflook

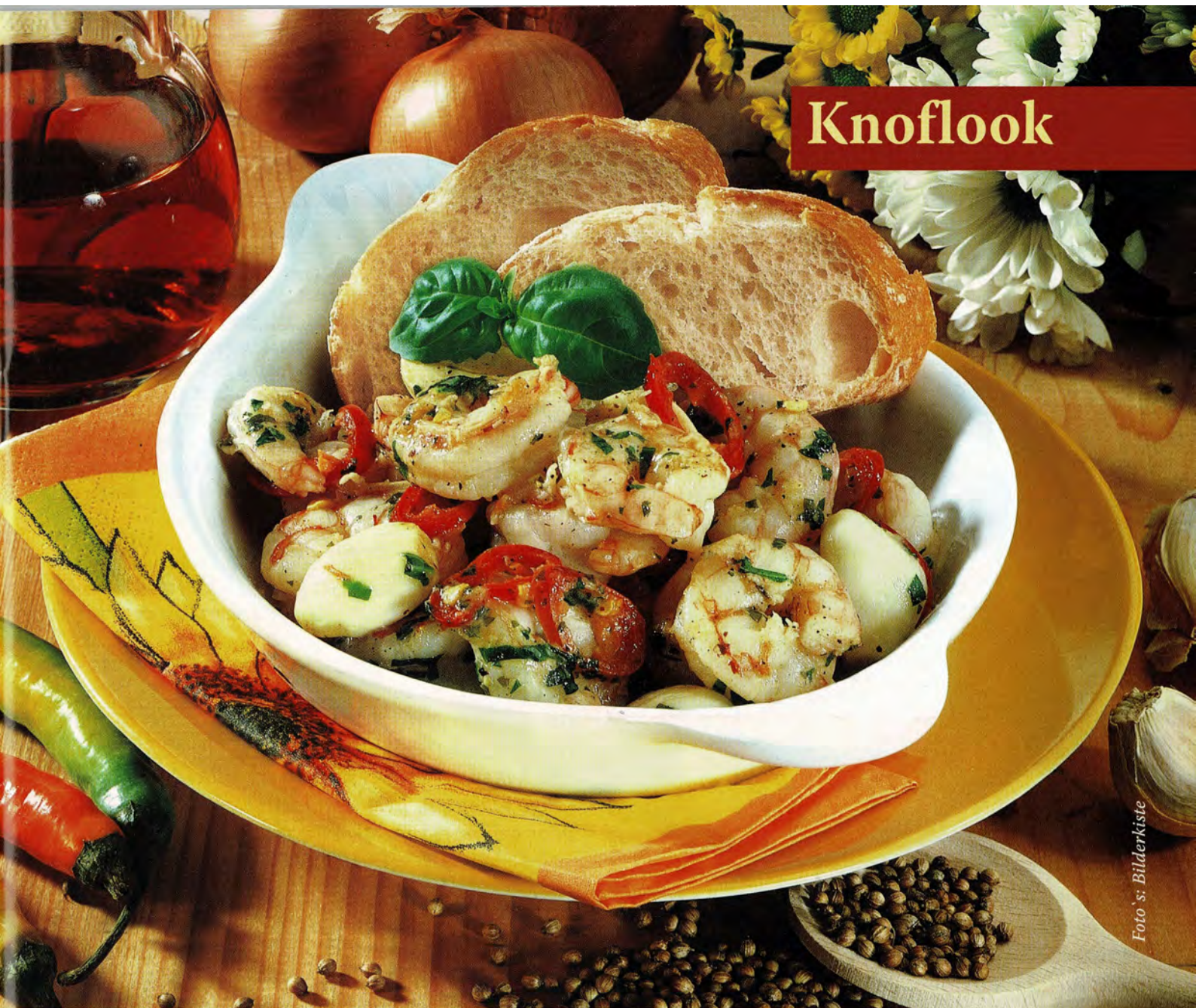


Foto: s. Bilderkiste

Pittige knoflookgarnalen

Nodig voor 4 personen:

600 g gepelde garnalen, sap van 1 citroen, enkele druppels worcestersaus, zout, peper uit de molen, 3–4 el olijfolie, 1 ui, 10 knoflookteentjes, 1 rode Spaanse peper, 100 ml witte wijn, 100 ml groente- of visbouillon, 2 el appelgelei, 1 snufje saffraan, 1 snufje cayennepeper, enkele druppels madeira, 100 g kruidenboter (kant en klaar product), kruidentakjes te garneren

Werkwijze:

1. De gebruiksklare, gepelde garnalen onder stromend water wassen, droog deppen, met citroensap en worcestersaus bedruipen, met zout en peper

kruiden en in de koelkast 10–15 minuten laten trekken.

2. De olijfolie in een pan verhitten. De ui en de knoflooktenen pellen, de ui fijnsnijden, de knoflookteentjes halveren of in vieren delen, in het vet doen en kort bakken.

3. De Spaanse peper halveren, ontpitten, fijnsnijden, bij de knoflookui doen en kort mee fruiten.

4. De garnalen toevoegen en al roerend kort bakken. De wijn en de bouillon erbij gieten, de appelgelei erin roeren en het geheel verhitten.

5. De garnalen met zout, peper, citroensap, worcestersaus, saffraan en cayennepeper op smaak maken en verfijnen met madeira.

6. Tot slot de kruidenboter in vlokjes op de garnalen doen en laten smelten. De garnalen decoratief opdienen, garneren met kruidentakjes en serveren met vers stokbrood.

Per portie ca.:

kj: 1993, eiwit: 29 g,
vet: 30 g, kh: 11 g

Uit oma's kruidentuin

Bijvoet – *Artemisia vulgaris*



Algemeen:

De bijvoet heeft zijn oorsprong in de steppen van Zuid Europa. "Vulgaris" komt bij veel plantennamen voor en betekent zoveel als "gewoon, lang bekend". In Griekse en Romeinse geschriften, in de eerste eeuw na Chr., wordt het als kruid uitvoerig beschreven. Romeinse soldaten zouden het langs de straatrand groeiende bijvoet bij het langs marcheren in hun sandalen gelegd hadden. In het jaar 1656 zei men: "Als een voetganger 's morgens bijvoet in zijn schoenen legt, kan hij tot de middag veertig mijlen lopen zonder moe te worden". Sinds de oudheid geldt bijvoet als een vrouwengeneesmiddel bij het uitblijven van de menstruatie, het regelen van de algemene cyclus en in China als middel voor het verhinderen van miskramen. Bij de noordelijke volkeren, vooral bij de Angelsaksen en de Keltische Druïden, stond bijvoet hoog in aanzien. Het was een van de negen kruiden die moest beschermen tegen onheil en gif. Het gold als de "Moeder aller Kruiden" en diende als middel bij hekserij en vruchtbaarheidsrituelen. De toverkracht werkte zogenaamd zo sterk, dat de mensen zich van top tot teen bedekten met bijvoet om onheil en betoveringen af te weren. Om dezelfde reden draagt men ook nu nog op de Nationale Feestdag (5 juli) op het eiland Man bijvoet bij zich.

Oogst:

Het blad, aromatisch, in smaak vergelijkbaar met absint, net als ook de bloementrossen – de bloeitijd duurt van juli tot september – worden tijdens de groeiperiode geplukt. De jonge scheuten moeten geoogst worden, want zodra het kruid begint te bloeien, stijgt het gehalte van de bitterstoffen en wordt het onbruikbaar.

Inhoudsstoffen:

In de nog niet geopende bloemen zijn vooral etherische olie, kleine hoeveelheden bitterstoffen en tannine aanwezig.

Gebruik:

In de keuken kan bijvoet veelvuldig gebruikt worden: vroeger werd het net zo vaak gebruikt als bieslook nu, maar het wordt in de moderne keuken bij het koken weer meer en meer geliefd. Vooral de jonge scheuten, heel aromatisch, worden als kruid voor gebraden vlees, voornamelijk voor eenden- en ganzengebraad en kalfshazen genomen. Het is geschikt als salade-ingrediënt, hierin en bij gevogelte is de etherische olie vooral smaak vol. Vers bijvoetblad en –bloemen, gestoofd, geven een bijzondere soort spinazie, die ook als bijgerecht graag gegeten wordt. Bijvoet is uitgesproken geschikt voor de gevoelige maag.

Op medicinaal gebied heeft het ook een zekere waarde. Hildegard von Bingen schrijft: "De bijvoet is erg verwarmend, en zijn sap is erg nuttig, en als hij gekookt als moes gegeten wordt, heelt hij zieke ingewanden, en hij verwarmt de maag." Hij helpt bij maagkwalen, vooral bij maagslijmsteking. Vergelijkbaar met absint, prikkelt hij de vertering en activeert de leveractiviteit. In China wordt op de huid of in de onmiddellijke nabijheid bijvoet verbrandt om koude- en vochtigheidsafhankelijke reumapijnen te behandelen. Uiterlijk gebruikt verzacht hij ook jichtpijn.

Bourgondische ganzenbout

Nodig voor 4 personen:

4 ganzenbouten, zout, peper uit de molen, 2 knoflookteentjes, 1 bosje bijvoet, 1 el komijnzaad, 1 tl peperkorrels, 1 tl korianderkorrels, 2 el geraspte citroenschil, 2 el boter of margarine, 1 l Bourgondische rode wijn, 250 g sjalotten, 2 wortels, 250 g verse champignons, 4 cl sleedoornlikeur, braad- of gevogeltesaus te binden, 1/2 bosje peterselie

Werkwijze:

1. De ganzenbouten onder stromend water wassen, droog deppen, met zout en peper stevig kruiden.

2. De knoflookteentjes pellen en op een snijplank hakken. De geplukte bijvoet, de kruiden en de citroenschil toevoegen en met de rug van een mes tot een pasta wrijven. De ganzenbouten daarmee inwrijven.

3. De boter of margarine in een braadpan verhitten en de bouten daarin rondom kleur laten krijgen. De rode wijn erbij gieten en de bouten in een op 180–200°C voorverwarmede oven 1 1/2 – 2 uren laten smoren.

4. De sjalotten en de wortels schillen, in eetbare stukken snijden, 30 minuten voor het einde van de gaartijd bij de ganzenbouten doen.

5. De champignons schoonmaken, afhankelijk van de grootte halveren of

in vieren delen en 10 minuten voor het einde van de gaartijd bij de ganzenbouten doen.

6. Na het einde van de gaartijd de saus verfijnen met de sleedoornlikeur, afronden met zout en peper en met de braad- of gevogeltesaus licht binden.

Bijvoet



7. De Bourgondische ganzenbouten op hete borden opdienen, bestrooien met gezuiverde, gewassen en fijn gesneden peterselie en serveren met amandelballetjes.

Per portie ca.:

kJ: 2285, eiwit: 38 g,
vet: 16 g, kh: 16 g

Oma's extra tip:

Bijvoet is een overblijvende plant, hij kan als struik tot 150 cm hoog worden, als kruidenplant is hij platter. Er zijn ongeveer 200 verschillende soorten. Bijvoet komt voor op het hele noordelijke halfrond: van Siberië tot aan India, van Alaska tot Mexico, van Scandinavië tot aan de Middellandse zee. Hij groeit snel, houdt van halfschaduw op warme, zonbeschenen plaatsen en stelt weinig voorwaarden aan de grondsoort. Hij groeit in de vrije natuur vaak langs spoorlijnen, puinhellingen en steenachtige plekken, langs beekoevers en bosranden. Een goede standplaats waar hij vooral van houdt, zijn steppeweiden en tuinhoeken.



Kalfshaas met uigroente

Nodig voor 4 personen:

2 kleine of 1 grote kalfshaas (ca. 1,5 kg), zout, peper uit de molen, 1 el geraspte bijvoet, 1 tl geraspte tijm, 1 el boter of margarine, 300 ml witte wijn, 300 ml groente- of vleesbouillon

Voor de groente:

4 uien, 1 el boter, 1 bosje voorjaarsui, 200 ml slagroom, 2 tl geraspte bijvoet, 2 tomaten, maïzena te binden, kruidentakjes te garneren

Werkwijze:

1. De braadklare kalfshazen onder stromend water wassen, droog deppen, met zout, peper, bijvoet en tijm stevig kruiden. De boter of margarine in een braadpan verhitten, de kalfshazen daarin rondom kleur laten krijgen en in

een op 180°C voorverwarmde oven ca. 90 minuten laten braden.

2. Tijdens de gaartijd met de witte wijn en de bouillon meerdere keren afblussen. 20 minuten voor het einde van de gaartijd de rest van de witte wijn en de bouillon erbij gieten.

3. Voor de groente de uien pellen en in eetbare stukken snijden. De boter in een pan verhitten, de uien daarin glazig fruiten.

4. De voorjaarsuien schoonmaken, wassen, in eetbare stukken snijden, bij de uien voegen en kort mee fruiten.

5. De room erbij gieten, de kruiden erin roeren, de ontvelde, ontpitte, in repen

gesneden tomaten erdoor mengen. Na het einde van de gaartijd de kalfshaas eruit halen en warm wegzetten.

6. De uigroente door de braadsaus mengen, een keer laten opkoken en met wat aangelengde maïzena licht binden. Met zout, peper en bijvoet nakruiden.

7. De kalfshaas bij de ui-groente doen, garneren met kruidentakjes en met peterselieaardappelen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 3473, eiwit: 81 g,
vet: 37 g, kh: 20 g



Gans met leverworst-appelvulling

Nodig voor 4 personen:

1 braadklare gans (ca. 3,5 kg), zout, peper uit de molen

Voor de vulling:

500 g boerenbrood, 250 g grove leverworst, 3 eieren, 1 ui, 2 zurige appels, 1 el geraspte majoraan, 2 el geraspte bijvoet, 1 bosje peterselie, 1 snufje cayennepeper, 1 snufje nootmuskaat, 500 g wokgroente (ui, wortel, selderie, peterseliewortel), 2 laurierblaadjes, van elk 1 el jeneverbessen en peperkorrels, ruim 1 l groente- of kipbouillon, donkere sausbinder te binden, gestoofde appelschijven te garneren

Werkwijze:

1. De braadklare gans onder stromend water wassen, droog deppen, binnen en buiten met zout en peper stevig kruiden.

2. Het boerenbrood in blokjes snijden en in een kom doen. De leverworst uit de darm drukken, met de eieren bij het brood doen.

3. De ui en de appels schillen, de klokhuizen verwijderen, ui en appel in kleine blokjes snijden en toevoegen. Met de kruiden bestrooien en tot een glad mengsel verwerken.

4. De vulling met zout, peper, cayennepeper en nootmuskaat kruiden, in de gans doen en deze dichtnaaien of vaststeken.

5. De wokgroentes klein snijden, in een braadpan doen en de gans daarop leggen.

6. De kruiden daarover strooien. De bouillon erbij gieten en de gans in een op 180–200°C voorverwarmede oven 30–40 minuten laten garen.

7. Vervolgens de temperatuur terugzetten op 160°C en de gans nog ca. 2 1/2 – 3 uren laten garen.

Bijvoet



8. Na het einde van de gaartijd de gans uit de oven halen, opdienen, garneren met gestoofde appelschijven en met aardappelmeelballetjes en savooiekool serveren.

Per portie ca.:

kj: 17791, eiwit: 243 g,
vet: 297 g, kh: 73 g

Uit oma's kruidentuin

Kerriekruid – *Helichrysum italicum*



Algemeen:

Planten met de aanduiding *Helichrysum*, waar ook het kerriekruid tot geteld wordt, zijn bij ons meer bekend onder de naam "strobloemen". Het kerriekruid, ook "Italiaanse strobloem" of "Italiaanse immortelle" genoemd, is een plantensoort uit de familie van de composieten en stamt uit het Middellandse Zee gebied.

Beschrijving:

De Italiaanse strobloem is een halfstruik, die jong grijswit/viltig is en 20 tot 60 centimeter hoog wordt. De bladeren zijn zittend, smal lineair met een omgerolde rand, op de bovenkant dunviltig, later kaler wordend. Ze ruiken vooral na een regenbui naar kerrie, vandaar ook de naam. De bloemetjes staan in dichte knoptrossen. De bloemomhulling is goudgeel, smal klokkend en langer dan breed. De omhullende bladen staan in meerdere rijen dakpanachtig, de buitenste lijken ovaal, de binnenste lineair. De bloemen lichten geel op en bloeien van mei tot augustus.

Het zaaiwerk moet tussen maart en april gebeuren, in elk geval na de IJsheiligen. Strobloemen houden van een vochtige, doorlatende, humusrijke, niet de voedingsstofrijke, windbeschutte standplaats met turfmolm of compost. In groepen geplant zetten de oude tuinbloemen in bloemperken en bloemborders bijzonder mooie kleuraccenten.

Is het kerriekruid niet vers te krijgen, dan kunt u uw gerechten ook voorzichtig kruiden met kerriepoeder, omdat dit kruidenmengsel een vergelijkbare smaak heeft. Kerrie stamt waarschijnlijk uit India. Uit de Aziatische keuken kennen we kerrie in verschillende samenstellingen, alleen al in India kent men veel meer dan honderd verschillende mengsels.

Gebruik:

Kerriekruid en kerrie worden bij ons allereerst gebruikt voor de bereiding van sausen; hier dient kerriekruid en kerrie als basis voor vis- en vleesbereidingen. Een kerriesaus gebruikt men bij groentes als ook bij vis, kip en kalfsvlees. Kerriesausen staan vaak in verband met zoetzuur, hiervoor worden ananas, kersen of mandarijnen in de sausen, ragouts en vleesgerechten toegevoegd. De kerrierijst is geliefd als bijgerecht voor de viskeuken; hier wordt kerriekruid en/of kerrie heel eenvoudig in wat boter of margarine aangebakken en door de rijst gemengd. Kerriekruid en kerrie gebruiken we voor dressings, dipsausen, voor mayonaise, verse roomkaas en kwarkgerechten. Kerrie is geliefd bij fondues of andere dipgerechten. Het wordt gebruikt in marinades en glazuren, bijvoorbeeld om barbecuevlees te kruiden.

A close-up photograph of a white oval plate with a blue rim. On the plate are several pieces of grilled duck breast, showing a golden-brown, slightly charred skin. The duck is served over a bed of sautéed vegetables, including thin strips of yellow and green bell peppers and green onions. Sprigs of fresh rosemary are scattered around the duck. The plate is set on a wooden surface. In the background, some fresh ingredients like a whole duck head and more vegetables are visible.

Kerriekruid

Zoetzure eendenborst van de grill

Nodig voor 4 personen:

4 eendenborstfilets met vel, 2 knoflookteentjes, 1 stukje gemberwortel, enkele takjes kerriekruid, 1 el honing, 2-3 el fruitazijn, 50 ml sojasaus, olijfolie te bestrijken en braden, 1 rode ui, 1 kleine prei, 2-3 el sesamololie, 2 knoflookteentjes, 150 g taugé, 100 ml rijst of witte wijn, 100 ml groentebouillon, maïzena te binden, zout, peper uit de molen, 1 tl vleeskruiden, kerriekruid te garneren

Werkwijze:

1. De bakklare eendenborstfilets onder stromend water wassen, droog deppen, het vel meerdere keren insnijden en in een schaal leggen.

2. De knoflookteentjes pellen en hakken. De gemberwortel schillen en raspen. Het kerriekruid fijn hakken. Alles met honing en azijn en sojasaus doorroeren.

3. De eendenborstfilets daarmee bedekken en in de koelkast minstens 2-3 uren marineren.

4. De filets uit de marinade halen, droog deppen, bestrijken met olijfolie en op de grill garen.

5. In de tussentijd in een klein pannetje wat olijfolie verhitten. De gepelde, in ringen gesneden rode ui en de schoon-gemaakte, gewassen en in repen gesneden prei daarbij doen en glazig fruiten.

6. De sesamololie erdoor roeren, de knoflookteentjes pellen en hakken. Met de taugé bij de groente doen en kort bakken.

7. Wijn en bouillon erbij gieten. De eendenborstmarinade toevoegen en een keer laten opkoken. Met wat aangengelengde maïzena licht binden.

8. De groentesaus met zout, peper en vleeskruiden afronden en op borden decoratief opdienen. De in schijven gesneden eendenborstfilets daarop leggen, garneren met kerriekruid en serveren.

Per portie ca.:

kJ: 4423, eiwit: 30 g, vet: 89 g, kh: 10 g

Kalkoenspies met appeltjes en kerriesaus

Nodig voor 4 personen:

12 kleine kalkoenschnitzels à 60 g, 2 bananen, 2 appels, sap van 1 citroen, zout, peper uit de molen, 1 snuffe cayennepeper, boter of margarine te braden

Voor de saus:

1-2 el olijfolie, 2-3 sjalotten, 1 appel, 1 banaan, 1 el kerriepoeder, 100 ml witte wijn, 200 ml groente- of kippenbouillon, 100 ml sinaasappelsap, 100 ml room, 1-2 el mangochutney, maïzena te binden, citroenmelisse en Spaanse peperreepjes te garneren

Werkwijze:

1. De kalkoenschnitzel onder stromend water wassen, droog deppen en licht kloppen.

2. De bananen pellen en in schijven snijden.

3. De appels schillen, ontpitten en in eetbare stukken snijden. Het fruit bedruipen met citroensap.

4. De kalkoenschnitzel met de bananen en de appels op spiesen steken, met zout, peper en cayennepeper stevig kruiden.

5. De boter of margarine in een pan verhitten en de kalkoenspiesen daarin aan beide kanten ong. 6-8 minuten braden, eruit halen en in de oven warm wegzetten.

6. De olijfolie in het overgebleven braadvet doen. De sjalotten pellen, fijnsnijden, in het vet doen en glazig fruiten.

7. De appel schillen, ontpitten, in kleine blokjes snijden. De banaan schillen en klein snijden. Beide bij de sjalotten doen en kort mee fruiten.

8. De groente bestrooien met het kerriepoeder, met witte wijn afblussen en met de groente- of kippenbouillon aanvullen.

9. De saus op matig vuur 6-8 minuten laten pruttelen. Vervolgens in de mixer of met de staafmixer pureren, met het sinaasappelsap, de room en de mangochutney in een pan opkoken.

10. De saus met zout, peper en cayennepeper afronden, licht binden met wat aangelengde maïzena.

11. De saus over hete borden verdelen, de kalkoenspiesjes daarop leggen, garneren met citroenmelisse, bestrooien met Spaanse peperschijven en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 2633, eiwit: 35 g, vet: 25 g, kh: 50 g





Kerriekruid

Foto's: Bilderkiste

Visfilet met kokos-kerriesaus

Nodig voor 4 personen:

4 kabeljauwfilets à 180–200 g, enkele druppels citroensap, enkele druppels worcestersaus, zout, peper uit de molen, 1 snufje cayennepeper, 2–3 el boter of margarine

Voor de saus:

1 blik kokosmelk, 1–2 el mangochutney, 1 el kerriepoeder, sap van 2 limoenen, maïzena te binden

En verder:

50 g kokosrasp, gebakken Spaanse pepers en peterselie te garneren

Werkwijze:

1. De kabeljauwfilets onder stromend water wassen, droog deppen, bedruipen met citroensap en worcestersaus, met zout, peper en cayennepeper stevig kruiden en in de koelkast 10–15 minuten laten trekken.

2. De boter of margarine in een pan verhitten en de kabeljauwfilets daarin op beide kanten braden, eruit halen en warm wegzetten.

3. De kokosmelk, de mangochutney en het kerriepoeder in het overgebleven

braadvet doen en aan de kook brengen. De saus afronden met limoensap en met wat aangelengde maïzena licht binden.

4. De kokosvlokken in een droge pan licht roosteren en de kabeljauwfilets daarop leggen, garneren met gebakken Spaanse peper en peterselie en serveren.

Per portie ca.:

kJ: 1306, eiwit: 36 g, vet: 10 g, kh: 14 g

Uit oma's kruidentuin

Venkel – *Foeniculum vulgare*



Algemeen:

In Europa kennen we dit kruid al uit het oude Griekenland, waar het net als later in het oude Rome voor de behandeling van verteringsproblemen en oogkwalen gebruikt werd. Al bij de Egyptenaren en in de oudheid was venkel als genezende plant bekend. In "causa et curae" van de heilige Hildegard von Bingen (1098 – 1179) heette het: "Wie venkel of zijn zaad dagelijks nuchter eet, die vermindert het overvloedige slijm in zich en onderdrukt de vervelende geur van zijn adem en zijn ogen zullen helder staan."

Beschrijving:

De twee- tot driejarige venkelplant wordt tot 2 m hoog, heeft meervoudig geveerd blad en onopvallende, kleine gele bloemen, die in grote dubbele bloemenschermen samen staan en van juli tot september bloeien. Uit de compacte wortel ontspringt een holle, ronde, fijn gerilde stengel, lichtgeel zijn de kleine druifvormige bloemenschermen en lichtgroen generfd het blad. Van een naaste verwante, de dille, onderscheidt hij zich door de vruchten en het blad. Deze zijn bij de venkel 5–6 cm groot. Venkel moet in geen geval samen geplant worden met dille, omdat ze elkaar dan bestuiven, wat tot de vorming van hybriden leidt. Venkel in de nabij-

heid van bonen, tomaten of koolrabbi zal de groei hiervan negatief beïnvloeden. Er zijn verschillende soorten venkel met verschillende kruidgehaltes van de vruchten, waarbij het spectrum van zoet naar bitter reikt. De smaak hangt af van de aandelen van de beide hoofdbestanddelen: fenchone heeft een bitter, anethol een zoet anijsaroma. Niet op de laatste plaats vanwege zijn geurend, gevederd blad, dat als kruid gebruikt wordt, en vanwege zijn zaad wordt de venkel vandaag de dag wereldwijd verbouwd. Het zaad smaakt licht naar drop.

Gebruik:

De gedroogde zaden net als het verse of gedroogde blad helpen tegen winderigheid en buikpijn en hebben een urineafdrijvende werking. Een aftreksel van venkelblad helpt tegen ontstoken oogleden en wordt in de cosmetica gebruikt voor gezichtspakkingen en tot het glad maken van de huid. In de volksartsenij gebruikt men venkelthee graag tegen maagproblemen en in de bonbonindustrie gebruikt met venkel samen met honing tot smaakvolle hoestbonbons. Sebastian Kneipp wist de werking van venkel vooral op waarde te schatten. Hij adviseerde venkelthee tegen hoesten, problemen met de bronchiën, astma, kriebelhoest, maag- en darmproblemen. Naast de smaakverbetering bezit venkel ook een verteringsbevorderende werking, het koken ermee heeft ook een ander positief aspect. De etherische olie is krampoplossend en urineafdrijvend.

Gebruik:

Vers, maar ook gedroogd venkelblad is goed geschikt tegen het kruiden van salades, sausen en visgerechten. Kruid en stengels worden als groente gegeten. Gemalen venkelzaad geven brood, gebak, groente, koolgerechten, maar ook jams en pudding een eigen zoetige smaak. De vruchten kan men oogsten als het kruid afgestorven is. Na het drogen vallen de venkelvruchten in hun beide deelvruchten.

Risotto met venkel en paprika

Nodig voor 4 personen:

300 g risottorijst, 1–2 el boter of margarine, 1 ui, 2 knoflookteentjes, 300 g venkel, 1 rode paprika, 600 ml groentebouillon, zout, peper uit de molen, 1 snuffe nootmuskaat, 1 snuffe korianderpoeder, 100 ml room, 200 g mozzarella, enkele takjes venkelgroen te garneren

Werkwijze:

1. De risottorijst onder stromend water wassen, goed laten uitdruppen en apart zetten.
2. De boter of margarine in een pan verhitten. De ui en de knoflookteentjes pellen, fijnsnijden, in het vet doen en al roerend glazig fruiten.
3. De venkel schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. De paprika halveren, ontpitten, wassen, in blokjes snijden, met de venkel bij de knoflookuien doen en kort mee fruiten.
4. De risottorijst erin roeren, kort doorbakken, de groentebouillon erbij gieten en het geheel aan de kook brengen.
5. De risotto met zout, peper, nootmuskaat en koriander stevig op smaak maken en in een op 180–200°C voorverwarmde oven in 20–25 minuten laten opzwellen. Tijdens de gaartijd vaak omroeren.
6. De risotto op het vuur zetten, de room en de in kleine blokjes gesneden mozzarella erdoor mengen.



Venkel

7. De risotto nogmaals verhitten, op smaak maken, decoratief opdienen, garneren met venkelgroen en serveren.

steaks of varkenskarbonade of kipfilets serveren.

Per portie ca.:

kJ: 2452, eiwit: 20 g, vet: 27 g, kh: 60 g

8. Venkelrisotto kan men heel goed bij gebraden vis en kort gebraden runder-

Oma's extra tip:

Venkelthee tegen hoesten:

1 tl fijngemaakt venkelzaad, 1/4 l kokend water erop gieten, 10 minuten laten trekken, zeven en naar smaak zoeten met honing. Bij maag- of darmziektes moet men – als niet anders voorgeschreven – dagelijks 2–4 keer tussen de maaltijden een kopje vers bereide thee warm drinken. De thee is ook goed voor het verdunnen van melk of papvoeding voor zuigelingen of kleine kinderen.



Gesmoorde venkel

Nodig voor 4 personen:

1,2 kg venkel, 100 g boter, 1 ui, 2-3 knoflookteentjes, 100 ml witte wijn, 300 ml groentebouillon, 1 el Provençaalse kruiden, 1 blik gepelde tomaten, 1 tl komijn, zout, peper uit de molen, 500 g gemengde verse kruiden (venkelgroen, peterselie, kervel)

Werkwijze:

1. De venkel schoonmaken, halveren, de stronk eruit snijden, naar keuze het venkelblad halveren of in vieren delen.

2. De boter in een ovenschaal verhitten. De ui en de knoflookteentjes pellen,

fijnsnijden, in het vet doen en glazig fruchten.

3. De venkelstukken in de knoflookboter leggen. De witte wijn en de groentebouillon erbij gieten.

4. Met Provençaalse kruiden bestrooien en in een op 180-200°C voorverwarmde oven afgedekt 10-12 minuten smoren.

5. In de tussentijd de ontvelde tomaten hakken, met komijn, zout en peper stevig kruiden.

6. De tomaten gelijkmatig over de venkel verdelen en opnieuw 8-10 minuten smoren.

7. Na het einde van de gaartijd de gesmoorde venkel met zout en peper nakruiden, met de gezuiverde, gewassen en fijn gesneden kruiden bestrooien, opdienen, garneren en serveren.

Per portie ca.:

kJ: 1429, eiwit: 10 g,
vet: 23 g, kh: 17 g



Venkel



Foto: s. Bilderkiste

Roodbaarsfilet op venkelroom

Nodig voor 4 personen:

8 roodbaarsfilets à 100 g, sap van 1 citroen, enkele druppels worcestersaus, zout, peper uit de molen

Voor de saus:

500 g venkel, 2–3 el boter, 1 ui, 100 ml witte wijn, 200 ml groente- of visbouillon, 200 ml room, 1 mesp. saffraan, 2–3 roze grapefruits, maïzena te binden, venkelgroen te garneren

Werkwijze:

1. De bakklare roodbaarsfilets onder stromend water wassen, droog deppen, met citroensap en worcestersaus bedruipen, met zout en peper kruiden en in de koelkast 10–15 minuten laten trekken.

2. De venkel schoonmaken, wassen, in fijne repen snijden. De boter in een grote pan verhitten, de venkel en de gepelde, fijngesneden ui toevoegen en glazig fruiten.

3. De witte wijn, die groente- of visbouillon en de room erbij gieten. Een keer laten opkoken, met zout, peper, citroensap, worcestersaus en saffraan kruiden en op matig vuur 3–4 minuten laten pruttelen.

4. De roodbaarsfilets in de saus leggen en op matig vuur 8–10 minuten laten garen.

5. In de tussentijd de grapefruits royaal schillen en fileren.

6. De filets in eetbare stukken snijden, bij de visfilets doen en kort mee garen.

7. De roodbaarsfilets uit de saus halen en warm wegzetten. De saus met wat aangelengde maïzena binden en nakruiden.

8. De venkelroom decoratief opdienen, de roodbaarsfilets daarop leggen, garneren met venkelgroen en meteen serveren.

Per portie ca.:

kj: 2218, eiwit: 42 g, vet: 24 g, kh: 21 g

Uit oma's kruidentuin

Majoraan – *Majorana hortensis*



Algemeen:

De majoraan kennen we ook onder de naam *Origanum Majorana*, marjolein, als worstkruid, als leverworstkruid of heel simpel als braadkruid. Het vaderland van de majoraan is Noord Afrika, het oosten van de Middellandse Zee en zuidwest Azië tot voorbij Indonesië. Het wild groeiende familielid van de majoraan is de wilde marjolein, die men in Italië *oregano* noemt. Als plant van het warme Middellandse Zee gebied was majoraan al bekend bij de oude Grieken, Romeinen en Egyptenaren, die het niet alleen als kruid, maar vooral als wonderkruid met buitengewone genezende eigenschappen waardeerden.

Vorbereiding:

Vandaag de dag wordt hij in heel Europa verbouwd, vooral in Frankrijk, Italië, Spanje en andere Middellandse Zee landen, maar ook in Oostenrijk en in geringe mate in Duitsland, Roemenië en Polen. De overblijvende, ongeveer tot 40 cm hoge

struikplant heeft vocht nodig, een kalkhoudende, humusrijke bodem en moet bij ons wel elk jaar opnieuw gezaaid worden, omdat hij erg koudegevoelig is en vaak bevroert.

Gebruik:

Voor de keuken worden alleen de fijne blaadjes gebruikt, die gedroogd of fijngevreven aangeboden worden. Het verse kruid wordt geplukt en de stengels worden verwijderd. Van de gedroogde planten kunt u dan de blaadjes afstrijken en in goed gesloten potten droog en donker bewaard worden. In de kruidenkast mag majoraan niet ontbreken, hij heeft een zeer interessante smaak en helpt zo veel gerechten om de test van de fijnproever te kunnen doorstaan. Majoraan is onontbeerlijk bij veel aardappelgerechten, in de soep, in de gebakken aardappelen of te bestrooien van de gerechten, in een goede keuken mag hij daarom beslist niet ontbreken. De verschillende majoraan vleesrecepten zijn bekend, die we in de eerste lijn bij de bereiding van lams-, schapen-, rund- en varkensvlees vinden. Vanwege de intensieve eigen smaak is de majoraan minder geschikt bij de bereiding van fijne vleessoorten, bij vis en gevogelte en wordt daarom maar matig gebruikt. Majoraan is een worstkruid boven alles, bij elke slager zult u hem altijd aantreffen. Een bloedworst, een leverworst of de braadworst zonder majoraan, dit kan men zich niet voorstellen. Majoraan wordt ook als de laurier gebruikt bij een bouquet garni, dit betekent hij is voor alle soepen, sausen, eenpansgerechten, marinades en glazuren te gebruiken. We kennen de majoraan ook voor gebruik bij azijn en olie. Samen met kaas en kaasproducten kan majoraan ook gebruikt worden. Kruidenkaas, kruidenkwark, verse kaas bereidingen, die verfijnd worden met majoraan, zijn algemeen geliefd. Men kan ervan uitgaan, dan bij 90% van de stevige gerechten, bij stoofvlees, varkensstoofschotel of hachee de majoraan gebruikt wordt. Gebruikt u gedroogde majoraan liefst snel, want als hij te lang wordt bewaard kan hij snel ranzig worden.

Rollade met worstvulling

Nodig voor 4 personen:

4 bakklare runderrolladelapjes à 160–180 g, zout, peper uit de molen, 1–2 el scherpe mosterd

Voor de vulling:

1 ui, 50 g vet spek, 4 rauwe braadworsten, 1 oud broodje, 50 ml hete melk, 1/2 tl sambal oelek, 1 ei, 1/2 bosje majoraan

Voor de saus:

2–3 el boter of margarine, 2 uien, 100 ml witte wijn, 500 ml groente- of vleesbouillon, 1 laurierblad, enkele peperkorrels, donkere sausbinder, 1/2 bosje peterselie, majoraantakjes te garneren

Werkwijze:

1. De rolladelapjes onder stromend water wassen, droog deppen, met zout en peper kruiden en de binnenkanten bestrijken met mosterd. De ui pellen en net als de spek in blokjes snijden, beide

aanbakken in een pan en in een kom doen.

2. Twee braadworsten halveren en wegzetten. De rest van de braadworsten uit de darm strijken en bij de spekuien doen. Het broodje in blokjes snijden, met de hete melk overgieten, kort laten trekken, met de sambal oelek en het ei bij het braadworstmengsel doen.

3. De gezuiverde, gewassen en fijngesneden kruiden toevoegen en goed mengen. Met zout en peper kruiden. Het mengsel gelijkmatig op het rolladevlees strijken en op elk een 1/2 braadworst daarop leggen.

4. De rollade oprollen, met keukentouw vastbinden of met een rolladeklem vastklemmen.

5. De boter of margarine in een braadpan verhitten en de rollade daarin rondom laten kleuren.

6. De uien pellen, fijnsnijden, bij de rollade doen en kort mee braden.

7. De witte wijn en de groente- of vleesbouillon erbij gieten. Het laurierblad en de peperkorrels toevoegen en het geheel afgedekt in een op 180–200°C voorverwarmde oven 80–90 minuten laten smoren.

8. Na het einde van de gaartijd de rollade eruit halen. De saus door een zeef strijken, opnieuw verhitten en met donkere sausbinder binden.

9. De rollade met de saus decoratief opdienen, met de gezuiverde, gewassen en fijngehakte peterselie bestrooien. Met majoraantakjes garneren en met aardappelpuree met gebakken uien serveren.

Per portie ca.:

kJ: 4098, eiwit: 61 g, vet: 68 g, kh: 10 g

Luxe zuurkoolpasteitjes

Nodig voor 4 personen:

8 plakken bladerdeeg (diepvriesproduct), boter te invetten, 2 el boter, 100 g doorregen gerookt spek, 400 g grove braadworst, 2 uien, 400 g zuurkool, 2 laurierblaadjes, enkele kruidnagels, enkele peperkorrels, 100 ml witte wijn, 100 ml groente- of vleesbouillon, zout, peper uit de molen, 1 el majoraan, 1 tl komijn, 1 snuffe cayennepeper

En verder:

2 eidooiers, 50 ml melk, kruidentakjes te garneren

Werkwijze:

1. Het bladerdeeg op een werkvlak laten ontdooiën. Acht pasteivormpjes invetten met boter, het bladerdeeg erin leggen en voor elk een deksel apart leggen.

2. Boter verhitten in een pan en het in fijne blokjes gesneden spek daarin uitbakken.

3. De braadworst uit de darm strijken, met de gepelde, fijn gehakte uien bij het spek doen en kort aanbakken.

4. De uit elkaar geplukte zuurkool afhankelijk van de zuurgraad onder stromend water wassen, goed laten uitlekken, bij het spek doen en kort meebakken.

5. De laurierblaadjes, de kruidnagels en peperkorrels toevoegen. De witte wijn en de groente- en vleesbouillon erbij gieten en aan de kook brengen.

6. Het zuurkoolmengsel met zout, peper, majoraan, komijn en cayennepeper stevig op smaak maken en op matig

vuur 10 minuten laten garen. Van het vuur halen en laten afkoelen.

7. De goed uitgelekte zuurkool in de pasteivormpjes doen, het bladerdeegdeksel erop leggen en goed aandrukken.

8. De eidooiers loskloppen met de melk en de pasteitjes daarmee bestrijken.

9. De pasteitjes in de op 180–200°C voorverwarmde oven schuiven en 25–30 minuten bakken. De zuurkoolpasteitjes eruit halen, decoratief opdienen, garneren met kruidentakjes en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 3993, eiwit: 31 g,

vet: 80 g, kh: 11 g



Koolrollade met bloedworstvulling

Nodig voor 4 personen:

1 kleine rodekool, zoutwater

Voor de vulling:

100 g gedroogd fruit (abrikozen, appels, pruimen), 2 el boter, 1 ui, 300 g bloedworst, 4 witte boterhammen, 100 ml melk, 2 eieren, 100 g geraspte jonge kaas, zout, peper uit de molen, 1 snuffe nootmuskaat, 1 snuffe cayennepeper, 1 el gedroogde majoraan, 1 tl gedroogde basilicum, paneermeel te binden

En verder:

2 el boter of margarine, 2 uien, 200 ml rode wijn, 300 ml groente- of vleesbouillon, slablad en kerstomaten te garneren

Werkwijze:

1. De rodekool schoonmaken, het buitenste blad verwijderen. Grove bladeren verwijderen en de dikke stronk eruit snijden. De rodekoolbladen in kokend zoutwater kort blancheren, eruit halen, goed laten uitlekken en steeds drie of vier bladeren op een werkvlak over elkaar leggen.

2. Het gedroogde fruit in kleine blokjes snijden. De boter in een pan verhitten, de ui pellen, fijn hakken, in het vet doen en glazig fruiten.

3. De bloedworst ontvellen en in blokjes snijden. Met het gedroogde fruit bij de uien doen en kort aanbakken. Van het vuur halen en in een kom doen. Het witte brood in blokjes snijden. De melk verhitten, bij het witte brood doen en kort laten wellen.

4. Vervolgens het brood met de melk, de eieren en de geraspte jonge kaas bij het worstmengsel doen en alles goed mengen.

5. Het mengsel met zout, peper, nootmuskaat, cayennepeper, majoraan en basilicum kruiden en met het paneermeel binden.



Majoraan

6. De bloedworstvulling gelijkmatig verdelen over het rodekoolblad. Deze met behulp van een keukendoek in elkaar rollen, met keukentouw vastbinden of met rolladeklemmen in elkaar klemmen.

7. De boter of margarine of een vuurvaste vorm verhitten. De uien pellen, fijnsnijden, in de boter doen en aanbakken.

8. De rode wijn en de bouillon erbij gieten. De rodekoolrollade erin doen en

het geheel in een op 180–200°C voorverwarnde oven in 30–35 minuten laten garen.

9. Na het einde van de gaartijd met de rodekoolrollade opdienen, met slablad en kerstomaten garneren. De saus met zout en peper nogmaals op smaak maken, erbij gieten en met gekookte aardappelen serveren.

Per portie ca.:

kj: 3341, eiwit: 33 g, vet: 51 g, kh: 34 g

Uit oma's kruidentuin

Tuinkers – *Lepidium sativum*



Algemeen:

Tuinkers wordt normalerwijze niet gemengd met andere kruiden, maar wordt rauw gebruikt omdat bij het koken niet alleen de waardevolle vitamines, maar ook de wat scherpe, aangename smaak kan verdwijnen.

Kenmerken:

Tuinkers is een eenjarige plant. Hij kan tot 60 centimeter hoog worden, het blad is onregelmatig gevormd en de witte bloemen zijn typerend voor de kruisbloemigen.

Verspreiding:

De tuinkers stamt oorspronkelijk uit Perzië, maar is nu bekend over heel Europa en inheems.

Gebruik:

Tuinkers komt bij ons voor als wilde plant, maar ook in tuinen en kassen verbouwd. In de handel kan met een uitgegroeide plant kopen.

Vaker wordt het pas na enkele dagen ontstane, driedelig kiemblad aangeboden. Dat gedijt ook in het keukenraam op vochtige of natte watten of een eenvoudig bord. Na twee weken is het zo ver gegroeid, dat men het al kan oogsten. Tot op dat moment hoeft u geen extra voedingsstoffen te gebruiken, omdat deze al in voldoende mate in het zaad zitten.

Tuinkers wordt op vochtige bodem gezaaid en komt vanwege de korte ontwikkelingstijd ook op met dunne aardscheuten. Men zaait het hele jaar door vers en oogst zodra het handhoog gegroeid is. Bij royaal water en liefst geen volle zon of liever in de schaduw geniet hij en gedijt prachtig. Zelfs in de winter heeft men zo altijd een betrouwbare vitamine C-leverancier in huis.

Verse tuinkers smaakt ook goed op een witte boterham. Het is heel geschikt als salade-ingrediënt of ook als eetlustopwekkende, aromatische salade. Bij sausen, dressings, aardappelgerechten en in fijne soepen wordt tuinkers graag als smaakmaker genomen en kan bovendien de kruidige bekroning van hartige mixdrankjes zijn. Tuinkers bevat talrijke mineralen, hoofdzakelijk ijzer, kalium, calcium en fosfor, die onze organisme nodig heeft voor de verschillende stofwisselingsstappen.

Naast de tuinkers is er ook nog de waterkers. Bij het plukken van de waterkers, die ook behoort tot de familie van de kruisbloemigen, moet erop gelet worden, dat de ondergrond waarop het groeit, niet verontreinigd is.

Waterkers bevat mosterdolie, jodium, bitterstoffen, vitamine C net als zwavelhoudende, etherische olie.

Radijsjes- carpaccio met mozzarella

Nodig voor 4 personen:

100 g rucola, 2 bosjes radijsjes, 400 g mozzarella, 2 bakjes tuinkers, sap van 1 citroen, 100 ml balsamico-azijn, zout, peper uit de molen, 1 tl suiker, 75 ml olijfolie, vers gemalen peper te bestrooien

Werkwijze:

1. De rucola zuiveren, wassen, goed laten uitlekken, naar keuze uit elkaar plukken en in een kom doen.

2. De radijsjes zuiveren, wassen, in vliedunne plakjes snijden. De mozzarella in blokjes snijden, bij de radijsjes bij de rucola doen.

3. De tuinkers zuiveren, wassen, goed laten uitlekken en door de radijsjes scheppen. Kort laten trekken en decoratief op borden leggen.

4. De citroensap door de balsamico-azijn roeren, met zout, peper en suiker kruiden en tot slot de olijfolie erin roeren.

5. De radijsjescarpaccio bedruipen met de dressing, kort laten trekken, met vers gemalen peper bestrooien en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 2144, eiwit: 21 g,
vet: 41 g, kh: 7 g

Tuinkers



Oma's extra tip:

Gedroogd of vers, kruiden en zaden laten zich aantrekkelijk in prachtige arrangementen invoegen, tot kruidige kransen, decoratieve boeketten of guirlandes gebonden worden, hetzij als duurzame kamerversiering of als welkom geschenk. Kruiden werken het natuurlijkst als ze vers uit de tuin komen. Een groot boeket bloeiende zomerkruiden en kleurig blad verheugt elke tuin-vriend. Om de werking te verhogen zet men geurende kruiden in de nabijheid van het raam of op een plek in de kamer, waarbij men er in het voorbijgaan langs strijkt, waardoor de geur door de kamer trekt. Maar ook eenvoudig, te drogen opgehangen kruidenbundels kunnen er erg attractief uitzien. Kruiden zijn namelijk in geen geval te missen gewassen. Naast hun frisse geuren zijn het interessante vormen en de rijke, diepe kleuren van blad en bloem, die bijna onmeetbaar zijn.



Voorjaarsrisotto met tuinkers

Nodig voor 4 personen:

1 struik bleekselderie, 1 ui, 2 knoflookteentjes, 2–3 el boter, 2 voorjaarsuitjes, 200 g peultjes, 300 g gierst, 700 ml groentebouillon, zout, peper uit de molen, 1 snuffe nootmuskaat, 1 snuffe cayennepeper, vers geraspte parmezaanse kaas, 2 bakjes tuinkers, 2 beker yoghurt à 150 g, sap van 1 citroen, 50 g gemengde, gehakte kruiden (dragon, basilicum, kervel, peterselie), selderiegroen, basilicum en kers-tomaten te garneren

Werkwijze:

1. De selderiestruik zuiveren, wassen en in schijven snijden. De ui en de knoflookteentjes pellen en in kleine blokjes snijden.

2. De boter in een pan verhitten. De bleekselderie, de ui en de knoflook toevoegen en onder voortdurend roeren kort aanbakken.

3. De voorjaarsuitjes schoonmaken, wassen, in fijne schijven snijden, met de schoongemaakte en klein gesneden peultjes bij de groente doen en kort aanbakken.

4. De gierst wassen, goed laten uitlekken, bij de groente doen en kort meebakken. De groentebouillon erbij gieten, het geheel aan de kook brengen en op matig vuur 12–15 minuten laten opzwellen. Met zout, peper, nootmuskaat en cayennepeper krachtig op smaak maken.

5. De voorjaarsrisotto decoratief opdienen, met vers geraspte parmezaanse kaas en de gezuiverde, gewassen en fijn gesneden tuinkers berstrooien.

6. De yoghurt met citroensap glad roeren, de gehakte kruiden erdoor mengen, met zout, peper en cayennepeper kruiden bij de risotto doen.

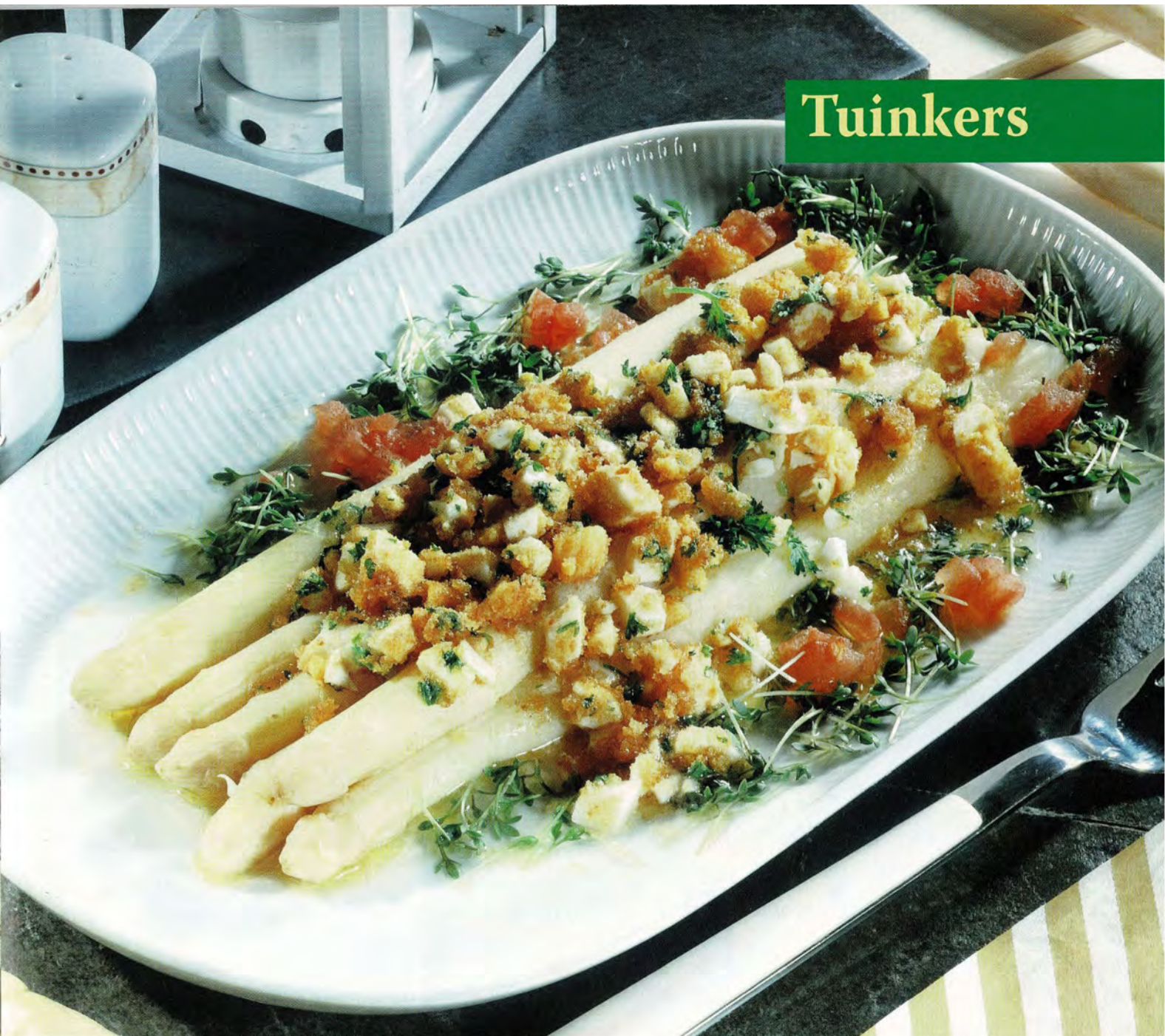
7. Met selderiegroen, basilicum en kers-tomatenhelften garneren en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 2410, eiwit: 20 g, vet: 21 g, kh: 70 g



Tuinkers



Asperges met geroosterde broodblokjes

Nodig voor 4 personen:

2 kg verse asperges, zoutwater, 2–3 el boter, 1 citroen, 1 sinaasappel, 1 snuffje suiker

En verder:

150 g boter, 1 ui, 3 broodjes, 3 hard gekookte eieren, 2 bakjes tuinkers, 3–4 tomaten, zout, peper uit de molen, 1 snuffje nootmuskaat, sap van 1 citroen, 1 snuffje suiker

Werkwijze:

1. De asperges dun schillen, de onderste einden royaal afsnijden en apart zetten.

2. Het zoutwater verhitten in een pan, de boter, de gewassen, gehalveerde citroen en sinaasappel en de suiker toevoegen en kort laten trekken. De asperges erin leggen en op matig vuur in 12–15 minuten laten garen.

3. In de tussentijd de boter verhitten in de pan en de gepelde, fijngehakte ui daarin glazig fruiten.

4. De broodjes in blokjes snijden, in de ui-boter doen en kort roosteren.

5. De eieren pellen, in blokjes snijden, met de gezuiverde tuinkers en ontvel-

de, ontpitte en in blokjes gesneden tomaten bij de broodjes doen en kort doorbakken.

6. Het geheel met zout, peper, nootmuskaat, citroensap en suiker stevig op smaak maken.

7. De asperges decoratief garneren, met de eisaus overgieten, garneren en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 2828, eiwit: 22 g, vet: 43 g, kh: 41 g

Uit oma's kruidentuin

Citroengras – *Cymbopogon citratus*



Algemeen:

Citroengras vindt men in Europa alleen in de oriëntaalse of Indische levensmiddelenzaken. Het wordt onder verschillende namen aangeboden. De meest voorkomende zijn sereh, tabrai en serai.

Wie echter deze aparte en delicate specerij wil aanschaffen en niet in de handel kan kopen, kan het ook zelf kweken. Citroengras heeft wel veel aandacht nodig, voldoende zon, water en warmte.

Kenmerken:

Citroengras is een typisch tropisch gras, heeft een knolvormige wortel, witte vleesachtige bladstelen en lijkt op een grote voorjaarsui.

Het overblijvende gewas heeft een krachtige smaak en ruikt naar citroen.

Bereiding:

In de tropische gebieden van zuidoost Azië is citroengras bijna overal aanwezig, maar wordt

vandaag de dag ook in Afrika, Zuid Amerika en Florida extensief verbouwd.

Gebruik:

In de Zuidoost-Aziatische keuken – in Thailand en Maleisië – is citroengras wijd verbreid.

Het past erg goed bij vis en kip.

Gecombineerd met andere kruiden, als bijv. kokosnoot, vindt met het vaak en visgerechten en garnalencurry's.

Citroengras kan men door citroenschil met wat geraspte gember vervangen, omdat het geurende aroma een lichte gembersmaak heeft.

De etherische olie citral werkt eetlustopwekkend en stimuleert de vertering.

Kalfsvlees met citroengras

Nodig voor 4 personen:

600 g kalfsvlees, zout, peper uit de molen, 100 ml sojasaus, 1 stengel citroengras, 2 citroenmelisseblaadjes, 4 el sesamololie, 2 knoflookteentjes, 1 ui, 1 kokosnoot, 400 ml kokosmelk, sap van 2 citroenen, 1 rode Spaanse peper, kruidentakjes en limoenpartjes te garneren

Werkwijze:

1. Kalfsvlees wassen, droog deppen en in stukken snijden. Sojasaus in een kom doen. De fijn gesneden citroengras en de in vieren gesneden citroenmelisseblaadjes in de vijzel fijn wrijven, door de sojasaus roeren en kort laten trekken. Vervolgens het vlees met de sojasaus mengen en in de koelkast 15 minuten marineren.

2. De kokosnoot halveren en een helft in schijven snijden, de andere in blokjes snijden en weg zetten.

3. Sesamololie in een wok verhitten en de gepelde, gehakte knoflook net als de gepelde, fijn gehakte ui daarin glazig fruiten. Het vlees en de kokosnootschijven toevoegen en al roerend bakken. Eruit halen en apart zetten.

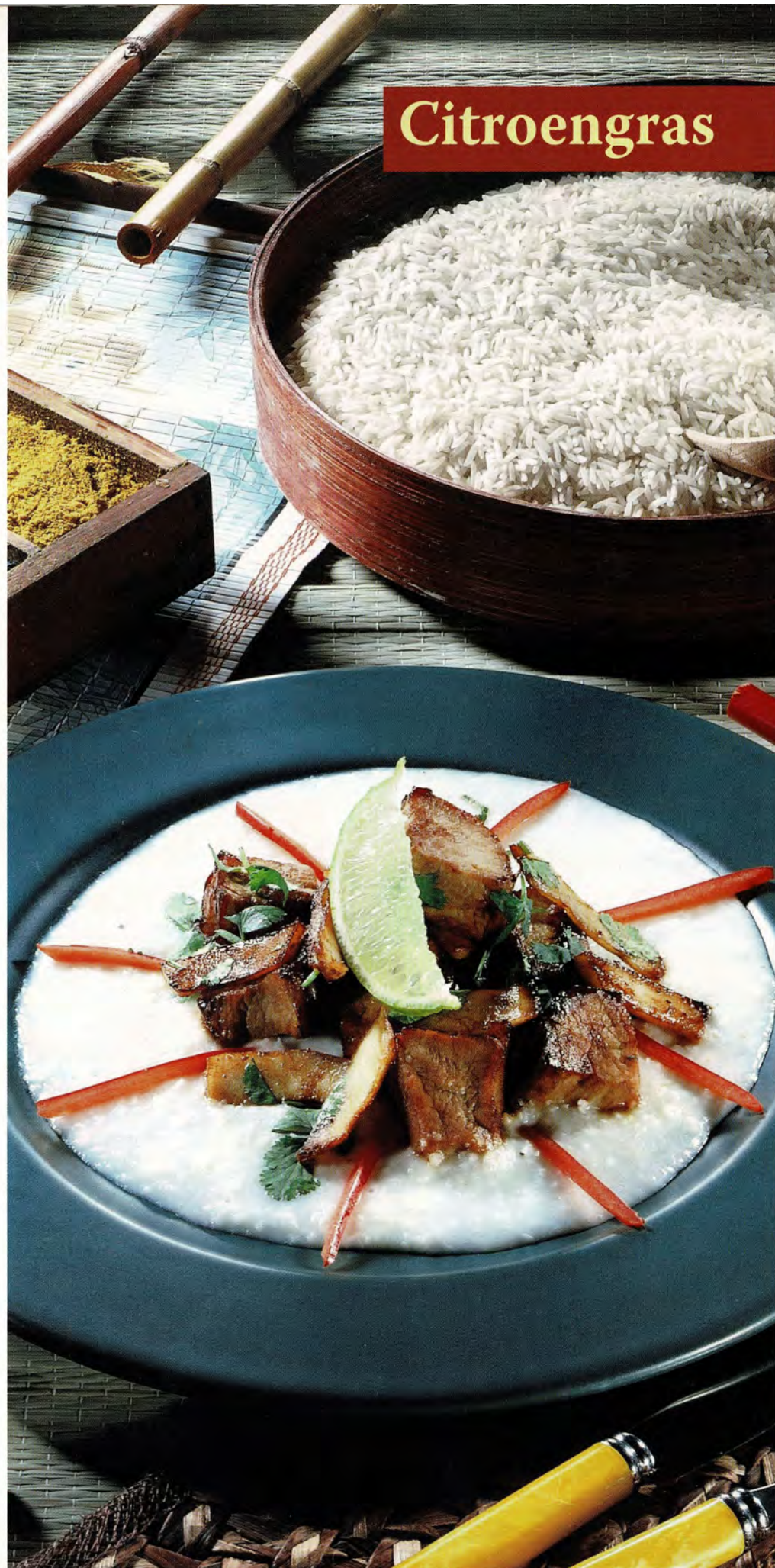
4. De kokosblokjes met het citroensap en de kokosmelk in een pan doen, aan de kook brengen en 2–3 minuten laten koken. Het geheel met zout en peper kruiden en in de blender of met een staafmixer pureren.

5. De saus over 4 borden verdelen, het vlees met de kokoschijven in het midden leggen, het geheel met de ontpitte, in repen gesneden Spaanse peper, kruidentakjes en limoenpartjes garneren en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 1982, eiwit: 37 g,
vet: 26 g, kh: 12 g

Citroengras



Bonte rijstschotel

Nodig voor 4 personen:

300 g wilde rijstmix, zoutwater

En verder:

150 g wortels, 150 g broccolirosjes, 150 g bloemkoolrosjes, groentebouillon te blancheren, 2-3 el boter, 1 ui, 2 knoflookteentjes, 2-3 voorjaarsuitjes, 1 el citroenschilreepjes, 125 ml witte wijn, 275 ml groentebouillon, zout, peper uit de molen, 1 takje rozemarijn, 50 g boter, 4 eieren, 2-3 el amandelstaafjes, 75 g verse zure zuring, 25 g citroengras, kruidentakjes te garneren

Werkwijze:

1. De wilde rijst in kokend zoutwater beetgaar koken, afgieten, afschrikken en goed laten uitdruppen. De wortels schillen, in dunne schijven snijden. De broccoli en de bloemkool zuiveren,

wassen, goed laten uitdruppen en in stukken snijden.

2. De groentebouillon in een pan verhitten. De groente daarin kort blancheren, eruit halen en goed laten uitdruppen.

3. De boter in een pan verhitten. De ui en de knoflookteentjes pellen, fijnsnijden, in het vet doen en glazig fruiten.

4. Voorjaarsui schoonmaken, wassen en fijne repen snijden, met de citroenschil bij de knoflookuien doen en kort fruiten.

5. De groente en het wilde rijstmengsel toevoegen, erdoor scheppen, witte wijn en groentebouillon erbij gieten en een keer laten opkoken.

6. De bonte rijstschotel met zout en peper stevig kruiden, de rozemarijn wassen, klein snijden en ook toevoegen.

7. De boter in een tweede pan verhitten. De eieren loskloppen, in het vet doen, laten stollen en met een vork uit elkaar trekken.

8. De roereieren met de amandelstaafjes, met de gezuiverde, gewassen en uit elkaar geplukte zure zuring en het kleingesneden citroengras door de rijstschotel scheppen.

9. Nog een keer op smaak maken, decoratief garneren, garneren met kruidentakjes en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 1955, eiwit: 14 g,

vet: 33 g, kh: 17 g



Citroengras



Kalkoenspies op aardbei-kerrie-saus

Nodig voor 4 personen:

600 g kalkoenfilet, 4 el witte wijn, 2 el honing, 2 el sojasaus, zout, peper uit de molen, 8 citroengrashalmen, 2-3 el boter of margarine

Voor de saus:

1 ui, 125 ml witte wijn, 125 ml groentebouillon, 1 beker slagroom, 1 el kerriepoeder, 1 snuffje cayennepeper, 1 snuffje suiker, 250 g aardbeien

En verder:

1 bosje lente-uitjes, 1-2 el boter of margarine, 1-2 el suiker, 4 porties aardappelrösti

Werkwijze:

1. De kalkoenfilet onder stromend water afwassen, droog deppen, in blokjes snijden en in een kom doen.

2. De witte wijn met de honing en de sojasaus glad roeren, het vlees daarmee bedruipen en in de koelkast minstens 30 minuten marineren.

3. Het vlees eruit halen, op de citroengrashalmen steken, met zout en peper kruiden en in de verhitte boter of margarine aan alle kanten braden. De spiesen eruit halen en warm wegzetten.

4. De ui pellen, fijn hakken, in het overgebleven braadvet doen en glazig fruiten.

5. Met de witte wijn afblussen, de groentebouillon en de slagroom erbij gieten en het geheel aan de kook brengen.

6. Kort laten inkoken, het kerriepoeder erin roeren en de saus met zout, peper,

cayennepeper en suiker krachtig op smaak maken.

7. De aardbeien zuiveren, wassen, droog deppen, klein snijden en in de saus doen. Kort laten trekken.

8. De lente-uitjes schoonmaken, in eetbare stukken snijden en in de verhitte boter of margarine kort bakken. Met de suiker bestrooien en kort glazeren.

9. De kerrie-aardbei-saus over vier borden verdelen, de geglazeerde lente-uitjes daarbij leggen, de kalkoenspies erop leggen, het geheel garneren en serveren met aardappelrösti.

Per portie ca.:

kJ: 2604, eiwit: 41 g, vet: 30 g, kh: 30 g

Uit oma's kruidentuin

Basilicum – *Ocimum basilicum*



Algemeen:

Basilicum wordt ook de "Duitse peper" genoemd. De botanische naam is afgeleid van het Griekse "basileus" wat zoveel als "koning van de kruiden" betekent. De oudste verwijzingen voor het gebruik van het kruid stammen uit India en Egypte. *Basilicum*, bij ons ook bekend onder de naam Koningskruid, gold vroeger in zijn oorspronkelijke vaderland India als een heilige plant. Ten tijde van de koloniale heerschappij lieten de Engelsen Hindoes, die geen bijbel kenden, bij strafprocessen op Tulsi, een Indiase ondersoort van het *basilicum*, zweren.

In de middeleeuwen gold *basilicum* in Europa als symbool voor de vruchtbaarheid.

Beschrijving:

Basilicum vindt men in Europa, Amerika en Azië. De bossige plant is, vanwege zijn afstamming uit warme regionen, niet vorstbestendig. De plant groeit kruidig vertakt en kan tot 40 cm hoog worden. Het blad op steel is eirond en glad. In de bovenste knop-

pen van het blad ontwikkelen zich vanaf juni afhankelijk van de soort witte of paarse lipbloesems in rijen of pluimen. *Basilicum* is een eenjarige plant en wordt voornamelijk uit zaad geteeld. Droge zaden blijven tot vijf jaar kiemkrachtig. *Basilicum* is het hele jaar door in veel soorten op de markt.

Teelt en oogst:

De plant heeft een voedingsrijke, lichte bodem of compost nodig, groeit op windbeschutte, zonnige plaatsen en is erg gevoelig voor koude. Hij is niet winterhard, daarom is het raadzaam het zaad al vanaf maart in kweekbakken in huis uit te zaaien en vanaf mei, na de nachtvorsten, uit te planten, zodat hij genoeg tijd krijgt voor zijn volle ontwikkeling.

Gebruik:

Het blad en de bloesem worden gebruikt, hetzij vers of gedroogd in salades en alle vleesgerechten. *Basilicum* smaakt goed bij tomaten met mozzarella, pizza met tomaten, pastagerechten en pestosaus, bovendien is hij nodig bij de bereiding van kruidenboter, omeletten, vis, ragouts en kruidensauzen. Het kruid harmonieert met rozemarijn, tijm, majoraan en oregano. Men kan het verse blad ook conserveren in olijfolie.

De medicinale werking van het *basilicum*, gedronken als thee, is bij krampen, verkoudheid met koorts, slechte vertering, migraine en slaapstoornissen beproefd. Uitwendig gebruikt helpt *basilicum* bij acne en huidinfecties, net als bij slangenbeten en insectenbeten. Op het veld zet men *basilicum* in tegen vliegen, muggen en vlooiën.

Aangeschoten basilicum- sorbet

Nodig voor 4 personen:

200 g suiker, 100 ml witte wijn, 200 ml citroensap, 300 ml water, 1 eiwit, 6 cl citroenlikeur, 1/2 bosje basilicum, 200 ml slagroom, suiker naar smaak, basilicumblaadjes en limoenschijven te garneren

Werkwijze:

1. De suiker met de witte wijn in een pan doen en siroopachtig inkoken.

2. De suikerstroop met het citroensap en het water in een kom doen en doorroeren. De stijf geklopte eiwit en de citroenlikeur er voorzichtig door scheppen.

3. Het geheel in de sorbetmachine doen en invriezen. In de crèmiege sorbet de gezuiverde, gewassen en klein gesneden basilicum roeren.

4. De slagroom stijf kloppen, door de sorbet roeren, met de suiker op smaak zoeten, in schaaltes doen, garneren met basilicumblaadjes en limoenschijven en serveren.

Per portie ca.:

kJ: 1660, eiwit: 2 g,
vet: 15 g, kh: 55 g

Basilicum



Oma's extra tip:

Keukenkruiden blijven vers en snijdbaar als ze worden bewaard in een pot met grote opening en schroefsluiting in de koelkast. U kunt keukenkruiden ook in plastic bakjes met vacuümdeksel doen. Leg tegen het ontwikkelende vocht wat keukenrol op de bodem van het bakje. Snijd keukenkruiden niet op een houten snijplank, want die zuigt het sap op. Neem er een van kunststof. Heeft u alleen houten snijplankjes, dan moet u voor het snijden van de keukenkruiden deze een half uur in koud water inweken. Hele kruidenbosjes kunt u verkleinen in de blender. Let erop, dat er zo weinig mogelijk stelen mee verwerkt worden, omdat die vaak bitter smaken. U kunt gehakte kruiden of kruidenmengsels in ijsblokjesvormen invriezen. Doe de kruidenblokjes dan per portie verpakt in het diepvriesvak. Peterselie kunt u ongehakt invriezen; dat laat zich in bevroren gemakkelijk verbrossen. Keukenkruiden kunnen heel gemakkelijk worden gedroogd in de magnetron.



Mosselen met basilicum

Nodig voor 4 personen:

2 kg gebruiksklare mosselen, 1 kopje olijfolie, 4 knoflookteentjes, 4 uien, 4 tomaten, 1 citroen, 3-4 laurierblaadjes, enkele kruidnagels, enkele peperkorrels, enkele mosterdzaadjes, sap van 2 citroenen, 125 ml witte wijn, 250 ml groente- of visbouillon, zout, peper uit de molen, 1 snuffe cayennepeper, 1 snuffe suiker, 1 bosje basilicum

Werkwijze:

1. De gebruiksklare mosselen onder stromend water goed afborstelen en laten uitlekken.

2. De olijfolie verhitten in een pan, de knoflookteentjes en de uien pellen, fijn hakken, in de olijfolie doen en kort aanbakken.

3. De tomaten ontvellen, ontpitten, in blokjes snijden, bij de uien doen en meebakken.

4. De citroenen wassen, afborstelen en in blokjes snijden. Met de laurierblaadjes, 2 kruidnagels, de peperkorrels en de mosterdzaadjes het bakvet doen. De citroensap, de witte wijn en de groente- of visbouillon erbij gieten.

5. Het kookvocht op hoog vuur 3-4 minuten laten koken, met zout, peper, cayennepeper en suiker stevig kruiden.

6. De mossels per portie in het kookvocht leggen en afgedekt zo lang garen, tot alle mosselen zich geopend hebben.

7. Met de rest van de mosselen net zo werken als beschreven. Mosselen, die

niet helemaal open zijn gegaan, wegwerpen.

8. Tot slot alle mosselen in het kookvocht leggen en nog eens 5-6 minuten laten koken.

9. Na het einde van de gaartijd de gezuiverde, gewassen en uit elkaar geplukte basilicum door de mosselen scheppen. Het geheel decoratief opdienen, garneren met basilicumblaadjes en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 8283, eiwit: 54 g, vet: 109 g, kh: 145 g



Basilicum-taart

Nodig voor 4 personen:

Voor het deeg:

200 g bloem, 1 ei, 150 g boter, 1 snuffje zout, witte peper uit de molen

Voor de vulling:

250 g kwark, 2 eieren, 75 g geraspte parmezaanse kaas, zout, peper uit de molen, 1 snuffje cayennepeper, 250 g ricotta, 100 g basilicum, 100 g spinazie, 2 knoflookteentjes, 100 ml room, 3 eieren, 75 g geraspte pecorinokaas, citroenpartjes, kerstomaten en kruidentakjes te garneren

Werkwijze:

1. De bloem op een werkvlak zeven, er een kuiltje indrukken en het ei toevoegen.

2. De boter in vlokjes daarop leggen, met zout en witte peper bestrooien.

3. Met met bloem bestoven handen van buiten naar binnen tot een glad, compact deeg kneden.

4. Het deeg in een vochtige keukendoek wikkelen en in de koelkast minstens 1 uur laten rusten.

5. De kwark met de eieren en de parmezaanse kaas in een kom losroeren. Met zout, peper en cayennepeper kruiden.

6. De ricotta in een kom doen. Basilicum en spinazie zuiveren, wassen, goed laten uitdruppen en klein snijden.

7. Met de gepelde, gehakte knoflookteentjes en de room in de blender of met de staafmixer pureren en bij de ricotta doen.

8. De eieren en de pecorinokaas erdoor mengen, met zout, peper en cayennepeper kruiden.

9. Het deeg tot de grootte van een pievorm op een met bloem bestoven werkvlak uitrollen, in de vorm leggen, een rand omhoog drukken.

10. Het deeg met een vork meerdere keren inprieken.



11. Eerst het kwarkmengsel glad strijken op het deeg en het ricotta-basilicummengsel daarover verdelen.

12. De basilicumtaart in de op 180–200°C voorverwarmde oven 45–50 minuten bakken.

13. Na het einde van de baktijd de basilicumtaart eruit halen, met citroen-

partjes, kerstomaten en kruidentakjes garneren en warm of koud serveren.

14. Bij de basilicumtaart passen heel goed tonijnspiesen met rode Spaanse peper.

Per portie ca.:

kJ: 4459, eiwit: 45 g, vet: 72 g, kh: 44 g

Tomaten in basilicum-room-saus

Nodig voor 4 personen:

2–3 el boter, 200 g sjalotten, 4 knoflookteentjes, 1 rode Spaanse peper, 200 ml groentebouillon, 200 ml room, 1 bosje basilicum, zout, peper uit de molen, 1 snufje cayennepeper, 1 snufje nootmuskaat, 12 middelgrote tomaten, 200 g geraspte pecorinokaas, kruidentakjes te garneren

Werkwijze:

1. De boter verhitten in een pan. De sjalotten en de knoflookteentjes pellen, fijnsnijden, in het vet doen en glazig fruiten.

2. De Spaanse peper schoonmaken, halveren, ontpitten, fijnsnijden, bij de knoflookteentjes doen en kort meebakken.

3. De groentebouillon, de witte wijn en de room erbij gieten en een keer laten opkoken.

4. De gezuiverde, gewassen en fijngesneden basilicum bij het roommengsel, met zout, peper, nootmuskaat en cayennepeper kruiden.

5. De tomaten wassen, de stronk eruit snijden, de tomaten in een ovenschaal zetten, begieten met de saus, met de pecorinokaas bestrooien en in een op 180–200°C voorverwarmde oven 10–15 minuten bruin bakken.

6. De tomaten in basilicum-room-saus eruit halen, decoratief opdienen, garneren met kruidentakjes en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 1470, eiwit: 10 g,

vet: 24 g, kh: 14 g



Basilicum



Kalfsrolletjes met schapenkaas

Nodig voor 4 personen:

8 kleine kalfsschnitzels à 80–100 g, zout, peper uit de molen, 100 g gekookte ham, 16 basilicumblaadjes, 200 g fetakaas, 2–3 el boter of margarine, witte wijn te afblussen

Voor de tomatencouscous:

300 g instant couscous, 400 ml groentebouillon, 50 g boter, 1 kleine ui, 200 g tomaten, 1/2 bosje basilicum

Voor de pesto:

2 bosjes basilicum, 30 g geroosterde pijnboompitten, sap van 1 limoen, 100 ml olijfolie, 500 g geraspte pecorinokaas, tomatenpartjes en basilicum te garneren

Werkwijze:

1. De kalfsschnitzels onder stromend water wassen, droog deppen en licht kloppen. Met zout en peper kruiden. Elke schnitzel beleggen met een plak ham en basilicum.

2. De fetakaas in blokjes of schijven snijden en regelmatig verdelen over het basilicum. De kalfsschnitzels tot rollades oprollen en met keukentouw of met rolladeklemmen in elkaar klemmen.

3. De boter of margarine in een pan verhitten en de kalfsrolletjes daarin op alle kanten aanbraden. Vervolgens in een op 180–200°C voorverwarnde oven 15–20 minuten laten garen. Tijdens de gaartijd vaak afblussen met witte wijn.

4. Voor de tomatencouscous de instant couscous in een vuurvaste kom doen, de groentebouillon aan de kook brengen, de boter daarin oplossen en over de couscous gieten. Afgedekt in een op 100°C voorverwarnde oven laten opzwellen.

5. De ui pellen, fijnsnijden, met wat boter glazig fruiten in een pan.

6. De tomaten ontvellen, ontpitten, in blokjes snijden, met de gezuiverde, gewassen en fijngehakte peterselie bij de uien doen en kort doorbakken. De tomatengroente met zout en peper kruiden en door de couscous mengen.

7. Voor de pesto de basilicum zuiveren, wassen, goed laten uitdruppen, met de pijnboompitten en de limoensap puren in de blender.

8. De olijfolie en de geraspte kaas toevoegen en erdoor mengen. Met zout en peper kruiden. De kalfsrolletjes met de schapenkaasvulling decoratief opdienen. De tomatencouscous toevoegen, de basilicumpesto daartussen druppelen, met basilicum en tomatenpartjes garneren en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 4170, eiwit: 64 g, vet: 70 g, kh: 11 g

Uit oma's kruidentuin

Oregano – *Origanum vulgare*



Algemeen:

Oregano, wilde majoraan, wordt ook wilde marjolein en echte marjolein genoemd. Zijn poëtische naam "oregano", wat betekent "vreugde van de bergen", is terug te leiden naar de geur.

Beschrijving:

Hij is inheems in de bergstreken van Kreta en groeit daar in het wild. Er zijn 36 soorten meerjarige planten en struiken. Men vindt hem echter in heel Europa, vooral in Middellandse Zeelanden, Azië, Noord Afrika en Amerika.

De eenjarige oregano behoort tot de lipbloemigen en wordt tot 50 cm hoog. De stengels staan recht omhoog en zijn purperbruin. De vaak roodachtig gekleurde blaadjes zijn breed en ovaal. Oregano bloeit in de zomer, vanaf juli, rozerood en in pluimvormig vertakte bosjes.

De hele plant bevat looi- en bitterstoffen, etherische olie, mineralen, sporenelementen als vitamines, vooral vitamine C en geneeskrachtige substanties, die voor medicijnen van betekenis zijn.

Teelt en oogst:

Oregano gedijt op droge, neutrale tot alkalische grond, op zonnige heuvels, op kiezel- en kalkgronden en op schrale weides. In kruidentuinen groeit hij naast bonenkruid, tijm en melisse. Hij verdraagt geen verse mest, geen winterse vochtigheid en maar weinig luchtstroom. De vermeerdering ontstaat uit zaad of deling in voorjaar en herfst of door stekken van niet-bloeiende uitlopers in de vroege zomer. De oogst van het blad is tijdens de groeiperiode het succesvolst. Het kruid wordt vers gebruikt of op een schaduwrijke plek gedroogd. Omdat jong blad altijd geoogst en ook ingevroren kan worden, is oregano altijd binnen handbereik in de huishouding.

Gebruik:

Oregano kruidt de Italiaanse pizza, pastagerechten, vleesschotels, vleespasteien, soufflés en hartig gebak. Hij past bij tomaten, bonen, aubergines, courgettes, vis, vullingen en kaas.

In de geneeskunst wordt oregano vanwege zijn antiseptische, krampopheffende en zweetafdrijvende werking ingezet. Hij bevordert de spijsvertering, de genezing bij baarmoederziektes en is slijmoplossend. Blad en bloeiende punten maken een geneeskrachtige thee. Innerlijk gebruikt helpt hij bij verkoudheid, griep, koorts, winderigheid, maagproblemen en pijnlijke menstruatie. Uitwendig bij bronchitis, astma, artritis en spierpijn (zwangere vrouwen moeten deze thee niet drinken). Van het verse blad wordt olie gedestilleerd en van het gedroogde tincturen gemaakt. Oregano-olie speelt een belangrijke rol in de aromatherapie net als bij de thee. De olie wordt bij het produceren van toiletartikels en herenparfums gebruikt.

Cianfotta

Nodig voor 4 personen:

400 g aardappelen, 400 g aubergines, 2 rode Spaanse peper, 2 uien, 4 knoflookteentjes, 60 ml olijfolie, 100 ml witte wijn, 200 ml groentebouillon, van elk 1/2 bosje oregano en basilicum, zout, peper uit de molen, 1 snufje cayennepeper

Werkwijze:

1. De aardappelen schillen en in stukken snijden.
2. De aubergines schoonmaken, halveren en ook in grove blokjes snijden.
3. De Spaanse peper halveren, ontpit-ten en in stukken snijden.
4. De uien en de knoflookteentjes pel-len en fijn hakken.
5. De olijfolie verhitten in een pan en de aardappelen daarin onder voortdurend roeren bakken.
6. De aubergines, de paprika, de uien en de knoflook bij de aardappelen doen en ook kort meebakken.
7. De witte wijn en de groentebouillon erbij gieten en het geheel in een op 180–200°C voorverwarmde oven 40–45 minuten afgedekt laten smoren.
8. Na het einde van de gaartijd de gezuiverde, gewassen en fijn gehakte kruiden erdoor mengen en het geheel met zout, peper en cayennepeper krachtig op smaak maken.
9. De cianfotta als hoofdgerecht of als bijgerecht serveren.



Oregano

TIP:

De aardappel-aubergineschotel smaakt ook erg goed, als u er tot slot nog 3–4 ontvelde, ontpitte en in blokjes gesneden tomaten doorheen schept.

Per portie ca.:

kJ: 1348, eiwit: 6 g,
vet: 16 g, kh: 31 g

Oma's extra tip:

Een feestelijk versierde tafel kan met verse kruiden uitgesproken smaakvol gedecoreerd worden. De geur wekt eetlust op, bloem en blad brengen afwisseling en kleur. Bij het avondeten kan men bijvoorbeeld een klein takje peterselie, munt, tijm of majoraan naast elk bord leggen. Het ziet er decoratief uit en tussen de verschillende gangen door kunnen de gasten ervan eten – gezond en eetlustopwekkend.



Goudbaars met tomaten-oregano korst

Nodig voor 4 personen:

4 goudbaarsfilets à 180 g, enkele druppels citroensap, enkele druppels worcestersaus, zout, peper uit de molen

Voor de korst:

100 g paneermeel, 2 eieren, 2-3 el mascarpone, 20 g tomatenpuree, 50 g gehakte oregano, 50 g parmezaanse kaas, boter voor de vorm

En verder:

100 ml witte wijn, 200 ml groente- of visbouillon, 200 ml room, 20 g tomatenpuree, johannesbroodpitmeel te binden, kruidentakjes te garneren

Werkwijze:

1. De gebruiksklare goudbaarsfilets halveren, onder stromend water wassen,

droog deppen, met citroensap en worcestersaus bedruipen, met zout en peper kruiden en in de koelkast 10 minuten laten trekken.

2. Het paneermeel met de eieren, de mascarpone en de tomatenpuree in een kom doen. De gehakte oregano en de parmezaanse kaas toevoegen en het geheel doorroeren.

3. Met citroensap, worcestersaus, zout en peper op smaak maken.

4. Het mengsel in een spuitzak doen en op de visfilets spuiten.

5. Een vuurvaste ovenschotel met boter invetten, de visfilets erin doen, de witte wijn en de groente- of visbouillon erbij gieten en het geheel in een op 180-

200°C voorverwarmde oven 15-20 minuten bakken.

6. De goudbaarsfilets uit de saus halen, de saus in een pan gieten, de room toevoegen, de tomatenpuree erin roeren en het geheel kort laten inkoken.

7. De saus met zout, peper, citroensap en worcestersaus op smaak maken en met johannesbroodpitmeel naar smaak licht binden.

8. De saus verdelen over hete borden, de goudbaarsfilets erin leggen, garneren met kruidentakjes en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 3620, eiwit: 42 g, vet: 48 g, kh: 48 g



Oregano



Bonte pasta op oregano-kappertjessaus

Nodig voor 4 personen:

400 g bonte pasta, zoutwater, enkele druppels olijfolie

Voor de saus:

2-3 el olijfolie, 1 ui, 2 knoflookteentjes, 1/2 Spaanse peper, 1 rode en 1 gele paprika, 1 courgette, 4 tomaten, 50 g kappertjes, 50 g oregano, zout, peper uit de molen, 1 snuffje cayennepeper, 1 snuffje nootmuskaat, kruidtakjes te garneren

Werkwijze:

1. De pasta in zoutwater met de olijfolie beetgaar koken, afgieten, afschrikken, goed laten uitdruppen en wegzetten.

2. Voor de saus de olijfolie verhitten in een pan, de ui en de knoflookteentjes pellen, fijn hakken, in de olie doen en kort glazig fruiten.

3. De Spaanse pepers ontpitten, wassen, in blokjes snijden, bij de knoflookteentjes doen en kort mee fruiten.

4. De paprika's halveren, ontpitten, wassen, in blokjes snijden, bij de groente doen en kort bakken.

5. De courgette schoonmaken, in blokjes snijden, de tomaten ontvellen, ontpitten en ook in blokjes snijden. Zodra de paprika beetgaar is, de courgette, de

tomaten en de kappertjes erdoor mengen en verhitten.

6. De oregano zuiveren, wassen, fijn hakken, door de groente scheppen, met zout, peper, cayennepeper en nootmuskaat stevig op smaak maken en kort laten trekken.

7. De beetgaar gekookte pasta door de groente scheppen, nog eens op smaak maken, decoratief opdienen, garneren met kruidtakjes en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 1503, eiwit: 14 g, vet: 17 g, kh: 34 g

Olijf-gehaktbrood met oreganosaus

Nodig voor 4 personen:

800 g half om half gehakt, 2 in melk ingeweekte oude broodjes, 3 eieren, 2 sjalotten, 1 el boter, 100 g gekookte ham, 100 g met paprika gevulde olijven, 1/2 bosje oregano, 1/2 bosje rozemarijn, zout, peper uit de molen, 1 snuffe cayennepeper, paneermeel te binden

En verder:

2-3 el olijfolie, 2 knoflookteentjes, 200 g sjalotten, 400 g tomaten, 500 ml groente- of vleesbouillon, kruidentakjes te garneren

Werkwijze:

1. Het gehakt met de goed uitgeknepen, gehakte broodjes en de eieren in een kom doen. De sjalotten pellen, fijn hakken, de boter verhitten in een pan en de sjalotten daarin kort fruiten.

2. De ham in hele kleine blokjes snijden, bij de sjalotten doen en kort mee fruiten. Het geheel van het vuur halen en met de gevulde olijven bij het vlees doen.

3. De kruiden zuiveren, wassen, fijn hakken, bij het vlees doen en tot een glad mengsel verwerken.

4. Het gehaktmengsel met zout, peper en cayennepeper kruiden en met paneermeel naar smaak binden.

5. Van het mengsel een gehaktbrood vormen en in een met olijfolie ingevette vorm leggen. Het gehaktbrood in een op 180-200°C voorverwarnde oven 30 minuten laten garen.

6. De knoflookteentjes en de sjalotten pellen en fijn hakken. Met de ontvelde, ontpitte en in kleine blokjes gesneden

tomaten bij het gehakt doen en kort meegaren.

7. De groente- of visbouillon erbij gieten en nog eens 10-15 minuten laten pruttelen.

8. Vervolgens het gehakt eruit halen, de saus met zout en peper afronden en op hete borden gieten. Het gehaktbrood in plakken snijden, op de saus leggen, met kruidentakjes garneren en meteen serveren.

TIP:

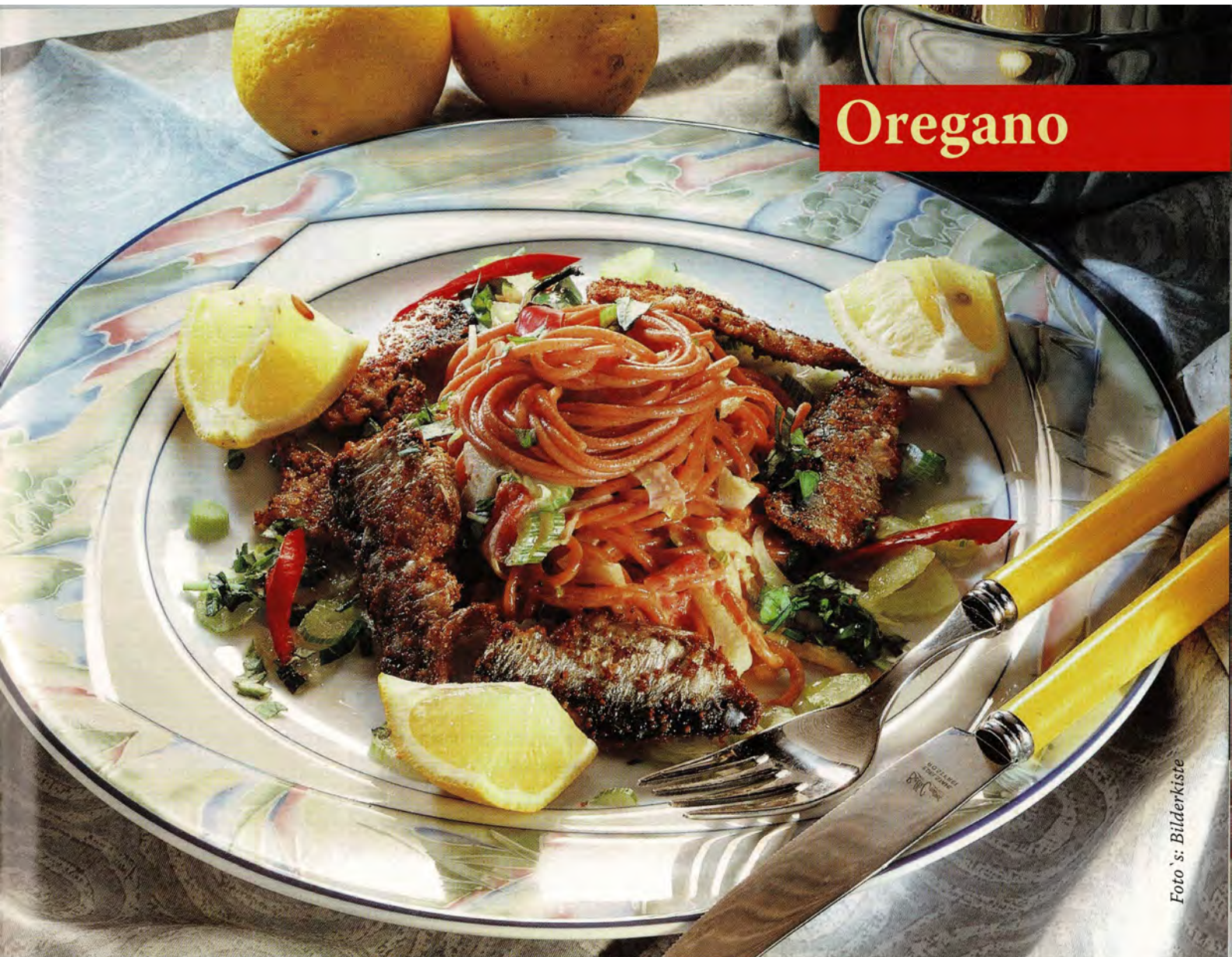
Het gehaktbrood wordt erg lekker als u het gehaktmengsel nog verfijnt met wat geraspte kaas.

Per portie ca.:

kJ: 3995, eiwit: 51 g, vet: 69 g, kh: 15 g



Oregano



Foto's: Bilderkiste

Spaghettini con sardini

Nodig voor 4 personen:

12–16 bakklare sardientjes, sap van 1 citroen, enkele druppels fruitazijn, zout, peper uit de molen, 1 el geraspte citroenschil, 1 el Provençaalse kruiden, 1 kopje paneermeel, olijfolie te bakken, 2–3 knoflookteentjes, 2 uien, 1 rode Spaanse peper, 1 stukje stengelselderie, 1 bosje oregano, 1/4 l groentebouillon, 1 glas witte wijn, 1 snufje cayennepeper, 1 snufje suiker

En verder:

400 g tomatenspaghettini, zoutwater, enkele druppels olijfolie, citroenpartjes te garneren

Werkwijze:

1. De sardientjes onder stromend water wassen, droog deppen en met citroensap en fruitazijn bedruipen.

2. Kruiden met zout, peper, citroenschil en Provençaalse kruiden, in de koelkast 10–15 minuten laten trekken.

3. De sardientjes door het paneermeel halen en in de verhitte olijfolie rondom kleur laten krijgen. Eruit halen en warm wegzetten. De knoflookteentjes en de ui pellen, fijn hakken, in het overgebleven bakvet aanbakken.

4. De Spaanse peper schoonmaken, halveren, ontpitten en in schijfjes snijden, de bleekselderij schoonmaken en in stukken snijden. Beide toevoegen en ook kort aanbakken.

5. De oregano zuiveren, fijn hakken, door de groente scheppen, met de groentebouillon en de witte wijn aanvullen en een keer laten opkoken.

6. De saus met zout, peper, cayennepeper, suiker, citroensap en fruitazijn stevig op smaak maken. Van het vuur halen en kort laten trekken.

7. De tomatenspaghettini in zoutwater met de olijfolie beetgaar koken, afgieten, laten uitdruppen, in de saus doen en kort doorverwarmen.

8. De gebakken sardientjes erdoor scheppen, het geheel nog eens verhitte, stevig op smaak maken, opdienen, garneren met citroenpartjes en meteen serveren.

Per portie ca.:

kj: 3421, eiwit: 76 g, vet: 29 g, kh: 42 g

Uit oma's kruidentuin

Peterselie – *Petroselinum crispum*



Algemeen:

In de volksmond ook "bitterkruid" genoemd, is peterselie al meer dan 2.000 jaar bekend, toch werd het vroeger meer voor godsdienstige doelen dan in de keuken gebruikt. Omdat hij zich gemakkelijk kan aanpassen, vindt men hem nu bijna overal op de wereld. Hoewel de beroemde Zweedse botanicus Linnaeus van mening was dat peterselie van Sardinië stamt, houden andere wetenschappers het op de oostelijke Middellandse Zee landen.

De plant heeft twee jaar nodig tot hij is uitgegroeid. In het 1e jaar ontwikkelt hij gladde, of afhankelijk van de soort, gekrulde blaadjes, in het 2e jaar groeien stengels en een bloeiwijze, waarna de plant afsterft. De peterselie heeft een wortelachtige, halfspindelvormige worteltak. Het blad is drielobbig en aan het eind krullend. De kleine bloemetjes zijn geel tot groen.

Teelt en oogst:

Peterselie heeft een diepgrondige, humus- en voedingstofrijke, goed ontwaterde, neutrale tot alkalische bodem in de zon of in de halfschaduw nodig.

Het zaaien kan vanaf april tot in de zomer en herfst direct in de kruidentuin. Het zaad heeft 3–6 weken nodig om te kiemen, deze tijd kan echter door verwarmd voorkiemen ingekort worden.

De oogst van het blad vindt voor de bloei plaats. Het wordt vers, diepgevroren of gedroogd gebruikt. De wortels zijn in de herfst van het eerste jaar bruikbaar (voor tinctuur, vloeistofextracten e.a.), de olie destilleert men uit blad en zaad.

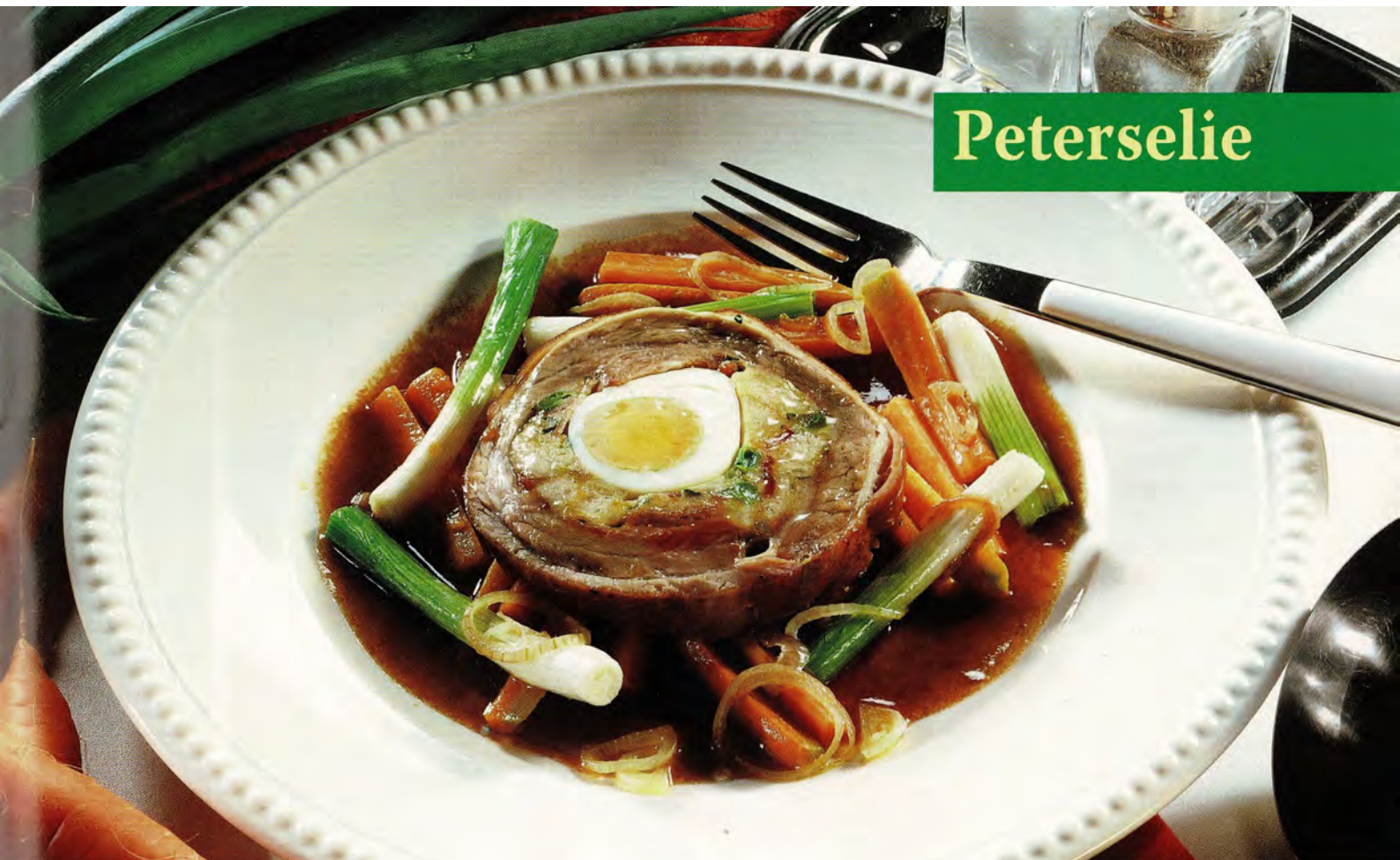
Gebruik:

Vanwege het fijne aroma en de niet opdringende smaak werd peterselie een universeel kruid, dat bij alle gerechten behalve zoete past.

Bij voorkeur vers, maar ook gedroogd en zelfs diepgevroren blad wordt klein gehakt en kort voor het serveren bij de gerechten gevoegd. Peterselie is geschikt te garneren, het kruiden van sauzen, voor soepen, eenpansgerechten, vullingen, pikante gerechten en vis. Het past bij veel groentesoorten als tomaten, aardappels en uien. Gladde peterselie smaakt krachtiger dan gekrulde.

Een overdosis kan tot nier- en leverbeschadigingen, zenuwontstekingen en maag/darmbloedingen leiden. Toch werken de stoffen na de bevalling stimulerend voor de vorming van moedermelk.

Peterselie ontwatert het weefsel, helpt bij nierstenen, werkt krampoplossend, ontstekingsremmend en spijsverteringsbevorderend. Peterselie wordt gebruikt bij oedemen, kolieken, bloedarmoede, artritis, reuma, vrouwenkwalen en gebrek aan eetlust. Ingeweekt blad en zaad worden gebruikt als haarspoeling. Omslagen reinigen de huid van vlekken en uitslag. Homeopaten schrijven extracten van peterselie voor bij blaasreiniging en urinedrang.



Gevulde peterseliekalfsborst met ei

Nodig voor 4 personen:

1,2 kg kalfsborst zonder bot (voor het vullen voorbereid door de slager), zout, peper uit de molen, 1 el Provençaalse kruiden, 2 oudbakken, in melk ingeweekte broodjes, 1 ei, 1 el boter, 1 voorjaarsuitje, 75 g gekookte ham, 100 g doperwten (diepvriesproduct), 1 bosje peterselie, 1 snuffe nootmuskaat, 1 snuffe cayennepeper, 2 hard gekookte eieren

En verder:

2 el boter of margarine, 1 ui, 2 wortels, 2-3 peterseliewortels, 2 el tomatenpuree, 250 ml witte wijn, 375 ml vleesfond, 4 voorjaarsuitjes, 2 wortels, 1 ui

Werkwijze:

1. De bakklare kalfsborst onder stromend water binnen en buiten wassen, droog deppen, kruiden met zout, peper en Provençaalse kruiden. De uitgeknepen broodjes met het ei in een kom doen.

2. De boter verhitten in een pan, de schoongemaakte, klein gesneden voor-

jaarsui en de in blokjes gesneden ham toevoegen en glazig fruiten.

3. De doperwten toevoegen, kort mee bakken, van het vuur halen, laten afkoelen, met de gezuiverde, gewassen en fijn gehakte uit bij de broodjes doen en alles tot een mengsel verwerken.

4. Met zout, peper, nootmuskaat en cayennepeper stevig op smaak maken en met de gepelde eieren in de kalfsborst doen.

5. De kalfsborst dichtnaaien of met rol-ladeklemmen sluiten. De boter in een braadpan verhitten en de kalfsborst daarin op beide kanten aanbakken.

6. In de op 180-200°C voorverwarmde oven schuiven en 30 minuten laten garen.

7. In de tussentijd de ui en de wortel schillen, fijn hakken, bij het vlees doen en kort meebakken.

8. De tomatenpuree erdoor roeren, afblussen met wijn, aanvullen met de

vleesfond en het geheel nog eens 40-50 minuten laten garen.

9. Vervolgens de kalfsborst uit de saus halen, de saus in de blender of met de staafmixer pureren en het vlees met de saus opnieuw in de braadpan doen.

10. De voorjaarsui schoonmaken en in stukken snijden. De wortels en de peterseliewortels schillen en in reepjes snijden.

11. De ui pellen en in plakken snijden. De groente in de saus doen en de kalfsborst 15-20 minuten laten garen.

12. De kalfsborst uit de saus halen, in schijven snijden. De saus nog eens op smaak maken, met de groente decoratief opdienen, de vleeschijven op de groente leggen, garneren en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 3619, eiwit: 77 g, vet: 40 g, kh: 22 g

Deegrolletjes met gehaktvulling

Nodig voor 4 personen:

1 verpakking filodeeg (diepvries of vers)

Voor de vulling:

500 g gehakt, 1-2 el boter of margarine, 1 ui, 2 knoflookteentjes, 200 g schapenkaas, 1 takje majoraan, 1 bosje gladde peterselie, 1 tl paprikapoeder, zout, peper uit de molen, 1 snufje cayennepeper, olie te uitbakken

Voor de paprikadip:

150 g yoghurt, 125 g crème fraîche, 1 el paprikapoeder, sap van 1 citroen, enkele druppels worcestersaus, bieslook en Spaanse peperplakjes te garneren

Werkwijze:

1. De filodeegplakken op een werkvlak uit elkaar rollen, in rechthoeken van 10 x 6 cm lengte snijden.

2. Het gehakt in de verhitte boter of margarine onder voortdurend roeren braden. De ui en de knoflookteentjes pellen, fijnsnijden, bij het vlees doen en kort meebakken.

3. Het gehakt op matig vuur 6-8 minuten laten garen, van het vuur halen en laten afkoelen.

4. De schapenkaas in kleine blokjes snijden, met de gezuiverde, gewassen en fijn gehakte kruiden door het vlees mengen.

5. Met paprikapoeder, zout, peper en cayennepeper stevig op smaak maken.

6. Het gehakt gelijkmatig verdelen over de filodeegplakken, vanaf de lange kanten dichtklappen en vanaf de korte kant in elkaar rollen. De randen goed vastdrukken.

7. De deegrolletjes in royaal vet goudgeel uitbakken, eruit halen en warm wegzetten.

8. Voor de paprikadip de yoghurt met de crème fraîche en het paprikapoeder in een kom glad roeren.

9. De paprika halveren, ontpitten, wassen, in kleine blokjes snijden en door de crème roeren. Met zout, peper, citroensap en worcestersaus op smaak maken.

10. De deegrolletjes met de paprikadip decoratief opdienen, met bieslook en Spaanse peper schijfjes garneren en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 3557, eiwit: 36 g, vet: 63 g, kh: 20 g





Peterselie

Peterseliecrêpes met casselerrib

Nodig voor 4 personen:

Voor de crêpes:

4 eieren, 300 ml melk, 200 g bloem, 200 g room, 1/2 tl zout, 1 snuffje nootmuskaat, 1 bosje bieslook, 1/2 bosje dille, boter te uitbakken

Voor de vulling:

300 g rauwe casselerrib, 2 knoflookteentjes, 2-3 el sojasaus, 150 g witte kool, 2 wortels, 1 rode paprika, 200 g peultjes, groente- of vleesbouillon, zout, peper uit de molen, 1/2 tl suiker, 1 tl sambal oelek, paprika en peultjes te garneren

Werkwijze:

1. De eieren met de melk, de bloem en het zout tot een glad deeg doorroeren.

2. Met nootmuskaat kruiden en de gezuiverde, gewassen en fijngesneden kruiden door het deeg scheppen. Het

deeg per portie in wat verhitte boter in een pan doen en er peterseliecrêpes van bakken, eruit halen en warm wegzetten.

3. De casselerrib in blokjes snijden, in het overgebleven braadvet doen en onder voortdurend roeren braden.

4. De knoflookteentjes pellen, fijnsnijden, bij de casselerrib doen en kort meebakken. Met sojasaus afblussen en op matig vuur afgedekt 10-15 minuten bakken.

5. De witte kool schoonmaken, wassen, in dunne repen snijden. De wortels schillen, wassen, halveren en in schijven snijden.

6. De paprika halveren, ontpitten, wassen, goed laten uitdruppen en in repen snijden.

7. De peultjes zuiveren, wassen, goed laten uitlekken. De groente- of vleesbouillon in een pan verhitten en de witte kool, de wortels en de paprika daarin 8-10 minuten laten garen.

8. De peultjes toevoegen en kort mee garen. De groente eruit halen, goed laten uitdruppen en bij de casselerrib doen.

9. Het geheel met zout, peper, nootmuskaat, suiker en sambal oelek stevig op smaak maken. De kruidenrêpes met de casselerrib-groente bedekken, in elkaar klappen, decoratief opdienen, met paprika en peultjesrepen garneren en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 3206, eiwit: 37 g, vet: 38 g, kh: 57 g

Uit oma's kruidentuin

Tijm – Thymus vulgaris



Algemeen:

De botanische betekenis is af te leiden van de Griekse naam "thyein" (geuren), die al door Theophrastus gebruikt werd. De tijm is ook als Romeinse wilde tijm bekend. Al in de oudheid werd tijm vanwege zijn aroma in kruidenculturen gehouden. Hij gold ook als symbool van de dood, want men geloofde, dat de zielen van de overledenen in de bloemen van de bloesem getrokken werden. Zoals wetenschappers op basis van grafvondsten hebben vastgesteld, is tijm een plant die al duizenden jaren bekend is bij de mensheid.

Beschrijving:

De typische wilde tijm van de Middellandse Zeelanden is een groenblijvende, sterk vertakte, dichtbossige dwergstruik. Hij is ong. 40 cm hoog, met houtige, vierkant, behaarde, rechtopstaande takken en twijgen. De kleine, langwerpige blaadjes staan kruisvorm met zijwaarts naar onder omgeslagen bladranden, op de bovenkant grijsgroen en aan de onderkant dicht met wittige fluweelharen bedekt. De kleine, paarsige lipvormige bloesem staat vanaf mei in trossen aan het eind van de twijg.

Verbreiding:

Tijm groeit bij bebossing, op arme bodem langs bosranden, op zonnige bermen, zelfs op kleine mierenhopen in de weiden. Hij heeft veel warmte en zon nodig, beide vindt hij vooral op de stenige bodem van de Alpenweides. Zo nodig is hij ook in balkonbakken en op kruidentuinen als begeleider plant naast hysop, lavendel en bonenkruid tevreden. Hier moet men hem wel beslist beschermen tegen verrotten, door het loof met een laag kiezel weg te houden van de bodem. De ideaalste omstandigheden vindt tijm echter in zijn vaderland, het gebied rond de Middellandse Zee, hier kan hij zijn geur- en kruidenstoffen in de hoogst mogelijke mate ontwikkelen en ontplooien.

Oogst:

De hele planten worden geoogst. Het blad en de bloempunten oogst men bij voorkeur in de zomer, het begin van de bloei, de takjes tijdens de groeiperiode voor vers gebruik of te drogen. Als men hem verzorgt, dat betekent het verwelkte blad voortdurend verwijdt en hem na de bloei licht terug snoeit, bedankt hij met een vermeerderde groei.

Gebruik:

Het scherpe, maar toch aangename aroma van de tijm geeft veel kruidige gerechten een eigen touch. Een vulling voor varkens- of gevogeltevlees is voor veel fijnproevers niet perfect zonder tijm. Het bijna universele kruid komt vers als heel kruid, gedroogd in poedervorm in de handel en kan bijna alles verfijnen wat in de keuken voorbij komt: soepen, groente, vlees, vulling, salades, ingelegde augurken, olijven, marinades of kruidenboter, om er maar enkele te noemen. Vooral in klassieke Franse gerechten en als onderdeel van het "bouquet garni" is hij niet weg te denken. Tijmolie en carvacrol maken de bloeiende, gewreven takjes tot een gezonde en geliefde kruidenrij in worst en likeuren.



Tijmpicata van varkensfilet

Nodig voor 4 personen:

600 g varkensfilet, peper uit de molen, 4 eieren, 100 g vers geraspte parmezaanse kaas, enkele takjes tijm, enkele takjes basilicum, boter of margarine te bakken

Voor de paprikadip:

1 rode paprika, 1 knoflookteentje, 135 g crème fraîche, 250 g roomkwark, enkele druppels citroensap, 1 snuffe suiker

En verder:

150 g gemengde sla, 2 tomaten, enkele druppels witte balsamico-azijn, enkele druppels olijfolie, 3/8 l gebonden roomsaus (kant en klaar product), kruidentakjes te garneren

Werkwijze:

1. De bakklare varkensfilet onder stromend water wassen, droog deppen, in

dunne schijven snijden, de filetschijven licht kloppen, zouten en peperen en wegzetten.

2. De eieren met de parmezaanse kaas en de gezuiverde, gewassen en fijnge-sneden kruiden in een kom doen en goed door elkaar roeren.

3. De boter of margarine verhitten in een pan, de filetschijven door het eikaasmengsel halen en bakken in de boter.

4. Voor de paprikadip de paprika halveren, ontpitten, wassen, in kleine blokjes snijden en in een kom doen.

5. De knoflookteentjes pellen, fijn hakken, met de crème fraîche en de roomkwark in een kom doen en goed doorroeren, met zout, peper, citroensap en suiker stevig op smaak maken.

6. De gemengde salade zuiveren, wassen, goed laten uitdruppen, in eetbare stukken plukken en decoratief op borden leggen.

7. De tomaten wassen, de stronken verwijderen en de tomaten in schijven snijden, op de sla leggen.

8. De sla met balsamico-azijn en olijfolie bedruipen, met zout en peper kruiden, de filetschijven daarbij leggen, met de verwarmde roomsaus bedekken, garneren met kruidentakjes en met de paprikadip serveren.

Per portie ca.:

kJ: 3581, eiwit: 56 g, vet: 58 g, kh: 12 g

Pikante tijmsoezen

Nodig voor 4 personen:

250 ml zoutwater, 80 boter of margarine, 200 g bloem, 4 eieren, water te bestrijken

Voor de vulling:

150 g mascarpone, 150 g kruidenroomkaas, enkele druppels olijfolie, 1/2 bosje tijm, zout, peper uit de molen, kerriepoeder te bestuiven, gehakte kruiden te bestrooien, kruidentakjes te garneren

Werkwijze:

1. Het zoutwater met de boter of margarine verhitten, een keer laten opkoken en de bloem er in een keer bij doen. Zolang roeren, tot het deeg als een bal loskomt van de bodem en zich op de

bodem van de pan een witte laag vormt.

2. Het deeg in een kom doen, wat laten afkoelen en de eieren er een voor een door kloppen. Het deeg moet glad en glanzend zijn.

3. Het deeg in een spuitzak met grote stermond doen en 15–20 kleine dotten met wat afstand op een met bakpapier belegd bakblik spuiten.

4. De dotten met water bestrijken en in een op 220°C voorverwarmde oven 20 minuten bakken. Eruit halen, nog heet met de schaar openknippen en laten afkoelen.

5. De mascarpone met de kruidenkaas in een kom doen, met wat olie bedruipen en glad roeren.

6. De gehakte tijm erdoor scheppen, het geheel met zout en peper kruiden en gelijkmatig op de onderdelen van de soezen spuiten.

7. De vulling bestuiven met kerriepoeder, met gehakte kruiden bestrooien en het deksel van de soezen daarop zetten. De soezen decoratief opdienen, garneren met kruidentakjes en serveren.

Per portie ca.:

kJ: 2340, eiwit: 21 g,
vet: 32 g, kh: 39 g



Tijm



Abrikozentaart met tijm

Nodig voor 12 stukken:

Voor het deeg:

200 g bloem, 1 snuffe zout, 3 el suiker, 1 tl geraspte citroenschil, 1 ei, 1 el koud water, 100 g koude boter

Voor het beleg:

750 g verse abrikozen, 250 g kwark, 4 el honing, 1 ei, 1 pakje vanillepuddingpoeder, 200 ml slagroom, 1 zakje slagroomversteviger, 50 g amandelstiftjes, 1/2 bosje verse tijm

Werkwijze:

1. De bloem met het zout, de suiker, de geraspte citroenschil, het ei, het koude water en de boter tot een glad deeg kneden, in huishoudfolie wikkelen en in de koelkast 1 uur laten rusten.

2. Het deeg eruit halen, op een met bloem bestoven werkvlak uitrollen en in een ingevette bakvorm (ø 26 cm) leggen, daarbij een rand omhoogtrekken. De bodem met een vork meerdere keren inprikken.

3. De abrikozen wassen, halveren en de pitten verwijderen. De kwark met de honing, het ei en de vanillepuddingpoeder glad roeren, de slagroom stijfkloppen met de slagroomversteviger en erdoor scheppen.

4. Het kwarkmengsel op de zanddeegbodem strijken, de abrikozenhelften met de bolle kant naar boven erop leggen en bestrooien met amandelstiftjes.

5. De taart in een op 180–200°C voorverwarmde oven ong. 45 minuten bakken, eruit halen en laten afkoelen.

6. De tijm wassen, goed laten uitdruppen, de blaadjes eraf halen en over de taart strooien.

7. De abrikozentaart met tijm in stukken snijden en serveren.

Per portie ca.:

kJ: 3839, eiwit: 20 g,
vet: 59 g, kh: 74 g

Uit oma's kruidentuin

Raketkool (Rucola) – *Diplotaxis tenuifolia*



Algemeen:

Rucola is een oeroude specerij en saladekruid en een heerlijke verrijking van veel gerechten. De oude Romeinen hielden al van de smaak en ook bij ons verrijkte hij menige maaltijd al eeuwenlang. Rucola mag niet ontbreken in de keuken, want hierdoor worden vele gerechten ware delicatessen. Er wordt nu een grote keuze aan verschillende soorten aangeboden. Men kan rucola bijna het hele jaar door vers kopen. Maar ook in de eigen tuin of zelfs in de vensterbank en in een bloempot gedijt hij uitstekend. Met de internationalisering van de handel en de keuken is deze saladeplant met de Italiaanse naam de laatste tijd in onze regio pas in de mode gekomen. Het is eigenaardig dat er twee verschillende planten als rucola worden verkocht. Een keer de olie- of mosterdrucola (*Eruca sativa*) en de andere de wilde rucola, genoemd de smalbladige dubbelzadige (*Diplotaxis tenuifolia*). De wilde rucola vinden we hoofdzakelijk als wilde bloem langs de berm, hij heeft heel smalle blaadjes en vooral het bladeinde is erg smal. De blaadjes van de olie- of mosterdrucola

zijn daarentegen groter en eindige in brede vormen. Beide soorten hebben een zeer intensief bijtende, radijsachtige smaak.

De raketsla (*Eruca sativa*), ook bekend als raketkool, of mosterdkool, is een saladeplant, die op het noordelijk halfrond en in Zuid Amerika bekend is. Hij is in de 80-er jaren van de vorige eeuw vooral bekend geworden onder de Italiaanse naam rucola, maar ook wel als rukola, ruchetta of rughetta verder bekend geworden.

Gebruik:

Als de Nederlandse koks een salade-superster zouden zoeken, dan maakt de rucola zeker goede kans helemaal bovenaan het trappetje te staan. Rucola is een van de culinaire stijgers van de laatste jaren. Vaak versmaad als onkruid, heeft de aromatisch-bitter smakende saladekruid intussen een vaste plaats in onze keuken veroverd.

Rucola is in bijna heel Europa verkrijgbaar en niet alleen in de Mediterrane gebieden. Vanaf midden mei is hij ook uit inheemse verbouw verkrijgbaar. Tot in oktober kunnen de fijnproevers, de hobbykoks en de professionals zowel mosterdraket als ook wilde raket hier aanschaffen in de goed gesorteerde groentezaken, op markten of in de supermarkten. Rucola wordt aangeboden in bosjes of verpakt in kunststofschaaltjes of zakjes. Beide soorten zijn verkrijgbaar, waarbij de wilde raket met de smalle, donkergroene blaadjes wat bitterder smaakt dan de tuindraket, die door de veredeling wat milder werd.

Voor wie van rucola houdt, is het de moeite deze eenjarige plant in de eigen tuin te verbouwen, omdat deze intussen niet meer als geheime tip onder fijnproevers behandeld wordt, maar als vast bestanddeel in de jonge, moderne keuken thuishoort. Rucola wordt gebruikt als kruidensoort voor salades of als slagroente, in soepen, sausen en voor pesto's.

Rucola-room-soep

Nodig voor 4 personen:

1–2 el boter, 1 ui, 100 ml witte wijn, 300 ml groentebouillon, 200 ml room, 4 witte boterhammen zonder korst, zout, peper uit de molen, 1 snuffe nootmuskaat, 1 snuffe cayennepeper, 50 g rucola, sap van 1 sinaasappel

En verder:

1 hard gekookt ei, 30 g gehakte amandelen, rucola te garneren

Werkwijze:

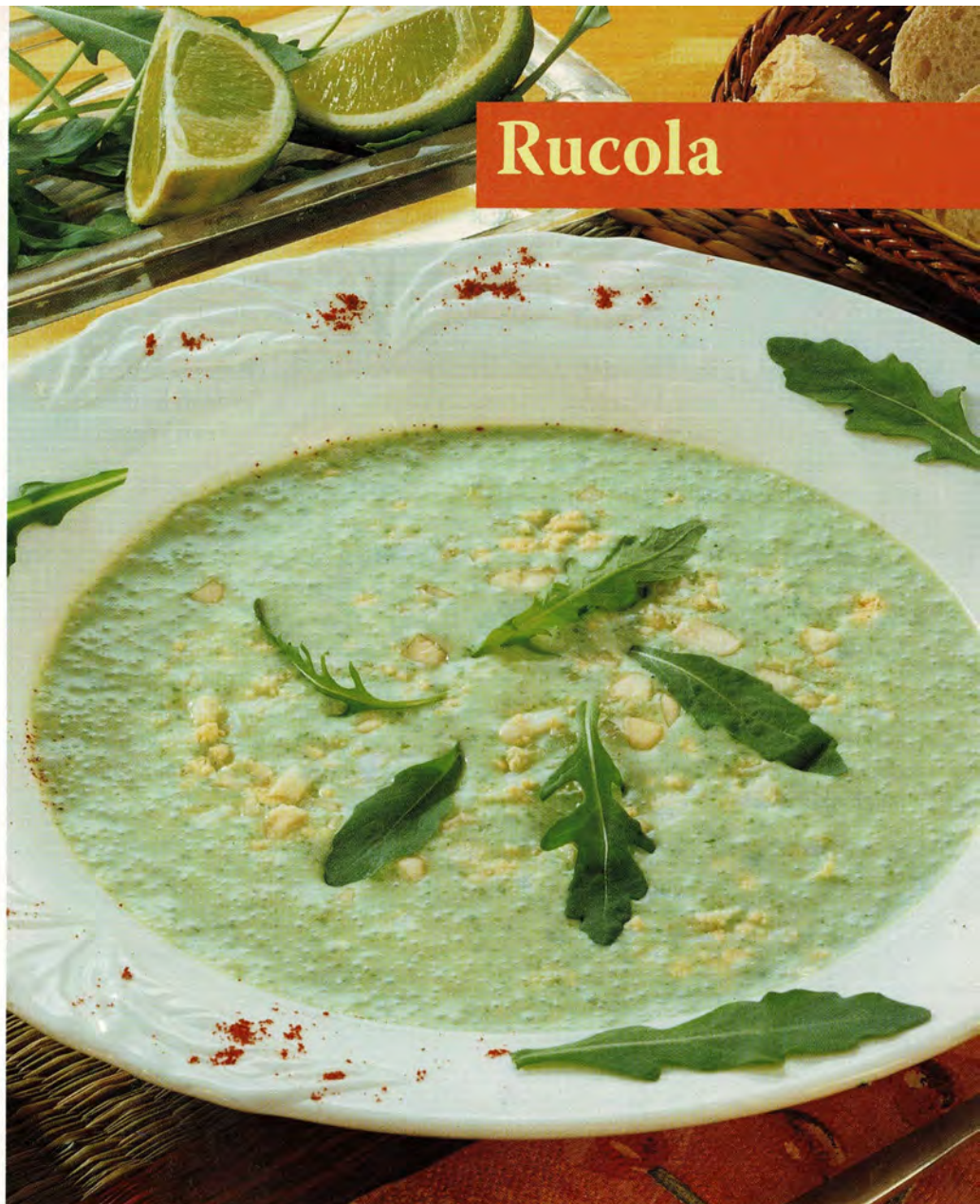
1. De boter in een pan verhitten en de gepelde, fijngehakte ui daarin glazig fruiten.

2. De witte wijn, de groentebouillon en de room erbij gieten en een keer flink laten opkoken.

3. De witte boterhammen in kleine blokjes snijden, in de soep doen, met zout, peper, nootmuskaat en cayennepeper op smaak maken en in de blender of met de staafmixer pureren.

4. De rucola zuiveren, wassen, goed laten uitdruppen, klein snijden, met de sinaasappelsap in een pan doen en een keer laten opkoken.

5. In de blender of met de staafmixer pureren en kort voor het serveren door de soep scheppen.



Rucola

6. De soep nakruiden, decoratief opdienen, met het gehakte ei en de amandelen bestrooien, met rucolablad garneren en meteen serveren.

Per portie ca.:

kJ: 1775, eiwit: 8 g, vet: 28 g, kh: 26 g

Oma's extra tip:

Rucola smaakt het best als het blad de grootte van oogstbare radijsjes heeft. Jonger blad smaakt wat flauw. Hoe ouder de planten worden, des te scherper de smaak is. Klassiek smaakt rucola puur met citroen en een scheut koolzaadolie aangemaakt. Overigens moet men dressings in principe pas kort voor het serveren toevoegen, want de lichte blaadjes vallen anders snel in elkaar. Ook als beleg op pizza's, broodjes, sandwiches, op quiches of hartige taarten overtuigt de rucola. Als beleg van gerechten, die uit de oven komen, moet men rucola pas kort voor het einde van de gaartijd gebruiken, om dat hij anders snel verwelkt en uitdroogt. Daarbij is rucola heel geschikt voor smakelijke en kleurrijke verfijning van botermengsels en aardappel-, rijst- of pastagerechten. In combinatie met kwark of verse roomkaas is het een heerlijk broodsmersel of goed geschikt als vulling voor vlees, snelbakkvlees, voor deegtasjes of kroketten.



Vegetarische spaghetti met rucola

Nodig voor 4 personen:

300 g spaghetti, zoutwater, enkele druppels olijfolie

Voor de citroensaus:

2 el boter, 2 knoflookteentjes, 2 sjalotten, schil en sap van 1 citroen, 300 ml groentebouillon, 200 g mascarpone, zout, peper uit de molen, 1 tl citroenpeper, maïzena te binden

En verder:

2 el boter, 1 bosje rucola, 4 tomaten, 30 g geroosterde pijnboompitten, tijmtakjes te garneren

Werkwijze:

1. De spaghetti in zoutwater met de olijfolie beetgaar maken, afgieten, laten afschrikken en goed laten uitdruppen.

2. Voor de saus de boter in een pan verhitten. De knoflookteentjes en de sjalotten pellen, fijnsnijden, in het vet doen en glazig fruiten.

3. De geraspte citroenschil en het sap toevoegen, de groentebouillon erbij gieten en het geheel een keer flink laten opkoken.

4. De mascarpone in de saus roeren en verhitten. Met zout, peper en citroenpeper op smaak maken.

5. De saus met wat aangengde maïzena licht binden, van het vuur halen en warm wegzetten. De boter verhitten in een pan. De rucola zuiveren, wassen, fijnsnijden, in het vet doen en aanbakken.

6. De tomaten ontvellen, ontpitten en in repen snijden.

7. Met de spaghetti bij de rucola doen, de saus erbij gieten, door elkaar schepken en verhitten. Met zout en peper afronden.

8. De spaghetti met de rucola decoratief opdienen, met de geroosterde pijnboompitten bestrooien, met tijmtakjes garneren en serveren.

Per portie ca.:

kJ: 1632, eiwit: 17 g, vet: 24 g, kh: 19 g



Rucola



Spaghettini met rucola en garnalen

Nodig voor 4 personen:

400 g spaghettini, zoutwater, enkele druppels olijfolie

Voor de saus:

2 sjalotten, 1–2 el olijfolie, 1 blik tomatenblokjes (400 g), zout, peper uit de molen, 1 snufje suiker, 1 snufje chilipoeder, 2 tomaten, 50 g rucola, 50 g zwarte olijven

En verder:

150 g rauwe, gepelde tijgergarnalen, sap van 1/2 citroen, enkele druppels worcestersaus, 2 el olijfolie, 2 knoflookteentjes, 1 tl geraspte citroenschil, enkele takjes basilicum, kruidentakjes te garneren

Werkwijze:

1. De spaghettini in zoutwater met de olijfolie beetgaar koken, afgieten, afschrikken en goed laten uitdruppen.

2. De sjalotten pellen en in kleine blokjes snijden. De olijfolie in een pan verhitten, de sjalotten toevoegen en glazig fruiten.

3. De tomaten erbij gieten, een keer laten opkoken, met zout, peper, suiker en chilipoeder kruiden.

4. De tomaten ontvellen, ontpitten en in kleine blokjes snijden. De rucola zuiveren, wassen en klein snijden.

5. De zwarte olijven goed laten uitdruppen, met de rucola en de tomaten in de saus doen en een keer laten opkoken.

6. De garnalen onder stromend water wassen, droog deppen, met citroensap en worcestersaus bedruipen, met zout en peper kruiden en in de koelkast laten trekken.

7. De olijfolie verhitten in een pan. De knoflookteentjes pellen, fijnsnijden, in het vet doen en glazig fruiten.

8. De garnalen toevoegen en kort bakken. De geraspte citroenschil en de gezuiverde, gewassen en klein gesneden basilicum erdoor roeren.

9. De spaghettini en de tomatensaus toevoegen, doorroeren, verhitten en nakruiden.

10. Het geheel decoratief opdienen, met kruidentakjes garneren en meteen serveren.

Per portie ca.:

kj: 1479, eiwit: 17 g,
vet: 20 g, kh: 19 g

Maïsgriesruit met rucola

Nodig voor 4 personen:

Voor de maïsgriesruit:

250 ml water, 250 ml melk, 150 g maïsgriesmeel, zout, witte peper uit de molen, 1 snuffe nootmuskaat, 75 g geraspte parmezaanse kaas, 1 ei, boter te invetten

Voor de groente:

2 rode uien, 2-3 knoflookteentjes, 3-4 el olijfolie, 300 g kerstomaten, 400 ml groentebouillon, 100 g rucola, rucola en radijsjes te garneren, geraspte parmezaanse kaas te bestrooien

Werkwijze:

1. Het water met de melk in een pan aan de kook brengen.

2. Het maïsgriesmeel er met de garde in roeren en onder voortdurend roeren

op matig vuur 8-10 minuten laten opzwellen.

3. De maïspap van het vuur halen, met zout, witte peper en nootmuskaat stevig kruiden. De parmezaanse kaas en het ei door het mengsel kloppen.

4. Een bakblik bedekken met huishoudfolie, het mengsel daarop doen, glad strijken en laten afkoelen.

5. Van het mengsel ruiten snijden, boter verhitten in een pan en de maïsgriesruiten daarin goudgeel bakken.

6. Voor de saus de uien en de knoflookteentjes pellen, in dunne schijfjes snijden, de olijfolie verhitten in een pan, uien en knoflook daarin kort aanbakken.

7. De kerstomaten wassen, de stronk eruit snijden, de tomaten halveren, bij de knoflookuien doen en mee fruiten.

8. De groentebouillon erbij gieten en aan de kook brengen, de gezuiverde, gewassen en naar keuze klein gesneden rucola toevoegen en kort garen.

9. De rucola-tomaten-groente decoratief opdienen, met rucola en radijschijfjes garneren, met geraspte kaas bestrooien en serveren.

Per portie ca.:

kJ: 1702, eiwit: 14 g, vet: 20 g, kh: 37 g





Salade met rucola en mozzarella

Nodig voor 4 personen:

200 g rucola, 200 g mozzarella, 75 g parmaham, 75 g pecorinokaas, 8 gedroogde, in olie ingelegde tomaten

Voor de dressing:

100 ml groente- of kipbouillon, 75 ml witte balsamico-azijn, 1 el dijonmosterd, 1 el honing, zout, peper uit de molen, 1 snufje cayennepeper, 75 ml olijfolie, 1 bosje basilicum

Werkwijze:

1. De rucola zuiveren, wassen, goed laten uitlekken en in eetbare stukken plukken. De mozzarella in blokjes snij-

den. De parmaham in reepjes en de pecorinokaas in stiften snijden.

2. De tomaten goed laten uitdruppen en in repen snijden. Met de rest van de ingrediënten bij de rucola doen en er voorzichtig door mengen.

3. Voor de dressing de groente- of kipbouillon met de balsamico-azijn en dijonmosterd en de honing in een kom krachtig opkloppen. Met zout, peper en cayennepeper op smaak maken.

4. De olijfolie druppelsgewijs in de dressing roeren, nakruiden, de salade ermee aanmaken, kort laten trekken. De salade decoratief op borden leggen, garneren met basilicum en meteen serveren.

Per portie ca.:

kj: 2215, eiwit: 22 g, vet: 42 g, kh: 7 g