

Kukicha thee (theïne-arm)

Theetwiggjes 5 à 10 min. koken in water.

Daarna zeven.

Op smaak brengen met gember, sinaasappel, citroen, ... naar believen.

Tip: je kan de twiggjes nog een keer gebruiken.

Groentenchips

Ingrediënten:

1 yakonwortel

1 rode biet

1/2 pastinaak

1/2 (winter)wortel

iets olijfolie

Zeezout

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Schil de rode biet en schaaf er hele dunne plakjes van met een kaasschaaf of mandoline.

Het is echt belangrijk dat de schijfjes heel dun zijn, anders worden ze niet crispy.

De wortel en pastinaak heb ik niet geschild en ook in dunne plakjes geschaafd.

Leg de groente schijfjes op een vel bakpapier en besprenkel ze met met iets olijfolie.

Bestrooi de chips met zeezout.

Bak de groentechips in ongeveer 15 – 20 minuten af in de oven, laat ze vervolgens afkoelen en serveer ze direct.

Leg halverwege de baktijd een vel bakpapier over de chips als de randen te bruin worden.

Pastinaaksoep met hazelnoot-cirtoencrumble

Ingrediënten voor 6 personen:

3 middelgrote pastinaken in grove stukken

2 middelgrote uien in grove stukken

3 teentjes look

2 el olijfolie

¼ theelepel zeezout

1 el pindakaas (of witte amandelpasta of witte tahin)

1½ el groentebouillon

1½ liter water

chilipoeder (minimaal!)

voor de crumble:

½ kop hazelnoten (of walnoten)

½ kop peterselie

zeste van een halve citroen

¼ theelepel zeezout

snuifje zwarte peper

Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de pastinaak, de ui, de look, de olie en het zeezout in een ovenschaal. Meng alles goed door elkaar (met je handen). Rooster gedurende 25 minuten in de oven.

Maak ondertussen de crumble. Plaats hiervoor de hazelnoten gedurende 8 minuten in een apart ovenschaaltje in de oven. Haal de hazelnoten uit de oven, laat ze enkele minuten afkoelen en wrijf ze tussen je handen tot de velletjes los komen. Hak de noten en de peterselie fijn. Meng de noten met de peterselie, het zeezout, de peper en de citroenzeste.

Breng het water aan de kook. Doe er de geroosterde groenten in, kook 1 minuut door en mix tot een gladde massa. Breng op smaak met de groentebouillon, de pindakaas en de chili. Doe er indien nodig nog wat extra bouillon bij.

Werk de soep af met de crumble.

Aardperensoep met truffelolie

Ingrediënten voor 6 personen:

3 grote uien grof gesneden

1 kg aardperen in blokjes

1½ liter water

(groente)bouillon naar smaak (of peper en zout)

bonenkruid

peterselie

truffelolie of sojaroom

optioneel: noordzeegarnalen of truffelschaafsel

Fruit de uien. Voeg aardperen + bonenkruid toe en laat 15 min. koken.

Voeg peterselie toe en mix.

Breng op smaak. Schep de soep in borden en verrijk met enkele druppels truffelolie, sojaroom, noordzeegarnalen of truffelschaafsel.

Als dagelijkse soep ook heel lekker zonder de truffelolie, garnalen of truffelschaafsel.

Tarte Tatin van witloof en bataat

Ingrediënten voor 4 personen:

Voor het deeg:

150 g bloem

4 el olijfolie

4 el water

zout

Voor de vulling:

500 g witloof

500 g bataat

75 g margarine

20 g suiker

1 tl balsamico azijn

0,5 tl tijm

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de witloofstronken in de lengte doormidden en verwijder het bittere, hardere gedeelte.

Smelt 25 g margarine in de pan voor tarte Tatin op een zacht vuurtje en stook hierin het witloof gedurende 10 minuten. Blaadjes mogen uit elkaar vallen.

Schil de zoete bataten en snijd ze in de lengte in plakken.

Smelt 25 g margarine in een andere bakpan en bak op een zacht vuurtje de bataatschijven aan beide kanten gedurende 5 minuten.

Voeg 25 g margarine toe aan het witloof en strooi de suiker over en tussen de witloofblaadjes. Druppel de balsamico azijn over het witloof en roer de witloofblaadjes wat door elkaar zodat de smaken zich vermengen. Verspreid de witloofblaadjes over de bodem van de pan en leg er een laag bataatschijven bovenop. Kruid de bataten goed met tijm, peper en zout.

Maak het deeg: vermeng de bloem met de olijfolie, het water en wat zout. Kneed goed en rol het deeg uit. Leg het deeg over de bataten.

Druk het overhangende deeg naar binnen en zorg ervoor dat alle randen goed gesloten zijn. Zet de pan in de oven en bak de taart gedurende 30 minuten.

Neem een schaal met een grotere diameter dan de pan en keer de pan om op de schaal. Dit bijzondere gerecht combineert goed met schorseneren en mosterdsaus.

IJs van rode biet

Ingrediënten voor ongeveer 1 liter ijs:

2 middelgrote rode bieten in blokjes van 1,5 cm

1 tl venkelzaad

½ tl kaneel

¼ tl chilipoeder

1 liter appelsap

1 cup (250 ml) rijststroop

1 cup (250 ml) braambessen

1/3 cup (ontgeurde) zonnebloemolie

Doe alle ingrediënten (behalve de olie) in een pot en breng aan de kook. Zet het vuur dan lager en laat het geheel sudderen tot de bieten gaar zijn. Doe alles in een blender en voeg de zonnebloemolie toe. Zet het gemixte mengsel in de diepvries en roer het ieder half uur eens om. Heb je een ijsmachine, dan kan je deze laatste stap overslaan.

Pompoenijs

Ingrediënten voor 1 liter ijs:

1 middelgrote Hokkaidopompoen, in stukken van 3 cm

1/3 cup ontgeurde zonnebloemolie

Linzenstoofpotje

Ingrediënten:

groene linzen, water, kombu, ui, knoflook, rode paprika, wortel, pastinaak, knolselder, raap,...

*gedroogde kruiden, oregano, basilicum, salie, rozemarijn, shoyu
eventueel voorgekookte boekweitvlokken*

voor de topping:

*giert, bloemkool, margarine of witte tahin, nootmuskaat, kruidenzout, sojamelk.
of aardappelen, knoflook, rozemarijn, zeezout, olijfolie, zwarte peper*

Was de linzen, breng aan de kook, schuim af, voeg een stuk kombu (zeewier) toe en kook verder gaar.

Was de groenten. Snij de groenten in niet te kleine stukken.

Sauteer de ui, knoflook, de kruiden en voeg dan de groenten toe.

Voeg een snufje zeezout en een beetje water toe, stoof zacht.

Spoel de gierst heel goed, voeg 3 keer zoveel water toe en breng aan de kook.

Voeg de gewassen bloemkool toe en een snufje zeezout.

Laat op een zacht vuur met vlamverdeler garen.

Pureer de gierst met de bloemkool en werk af met nootmuskaat, witte tahin, sojamelk, peper.

Olie een vuurvaste schotel in en vul met de groenten en linzen. Dek af met een laag puree.

Bestrooi evt. met paneermeel en verdeel wat klontjes boter over de puree. Laat even bakken in de oven.

Tip: de linzen kan je op voorhand weken

Serveer met een groene salade, pikkel, preischeuten, kiemen, tuinkers, winterpostelein,...

Of met:

Salade van Chinese kool.

Ingrediënten:

1 chinese kool

3 el zuurkool

1 appel in fijne reepjes

*1 el umesu of ¼ tl zeezout
2 el mirin
2 tl geroosterde venkelzaadjes
sap van ½ citroen
3 el fijngehakte bieslook*

Voeg alle ingrediënten (behalve bieslook) in een slakom en sneed ze met de handen. Plaats ere en bordje op met daarop een gewicht (min. 1 kg), zodat er druk ontstaat. Laat minstens 2 uur staan alvorens op te dienen. Voeg bieslook toe.

Je kan de pikkel 3 tot 4 dagen bewaren.

taart die niet in de oven moet

ingrediënten:

*pompoenpitten korst
1 ½ kop geroosterde pitten
½ kop gedroogde abrikozen geweekt in ¼ kop water, afgegoten en fijngesneden
evt. schil van een limoen*

*amasake vulling
2 koppen amasake
1 kop rijstmelk
2 el amandel pasta
wit zeezout
½ zakje agar-agar poeder*

*1 el rijststroop
1 grote tl kuzu of maizena*

*rode bessen
1zakje bevroren rode bessen ontdooid
½ kop appeldiksap
½ zakje agar-agar poeder
snuifje wit zeezout
2 tl kuzu of maizena opgelost in appelsap*

Doe alles in een blender en maal tot een grof meel. Duw dit in een lege taartvorm. Kook de rijstmelk en de amasake, het zout, de amandelpasta en de agar-agar al roerend. Laat even zacht koken en voeg dan de kuzu of maizena al roerend toe. Laat nog even doorkoken.

Voeg evt. nog wat rijststroop toe.

Giet dit op de taart bodem.

Breng het appeldiksap, het zout en de agar-agar aan de kook.

Voeg voorzichtig de vruchtjes toe, warm op en voeg nu ook de opgeloste kuzu toe.

Giet over de afgekoelde amasake

Duimkoekjes

Ingrediënten:

110 g goeie (bio)boter

100 g rietsuiker of honing

1 eetlepel melk

160 g (spelt)bloem

10 g wijnsteenpoeder

confituur naar keuze (abrikozen-amandel)

Oven voorverwarmen op 180°C.

Ingrediënten mengen (behalve confituur). Bolletjes rollen diameter 2 à 3 cm.

Bakplaat invetten. Bolletjes induwen met duim.

Ongeveer 15 minuten bakken (lichtbruin).

Holte vullen met confituur.

SMAKELIJK