







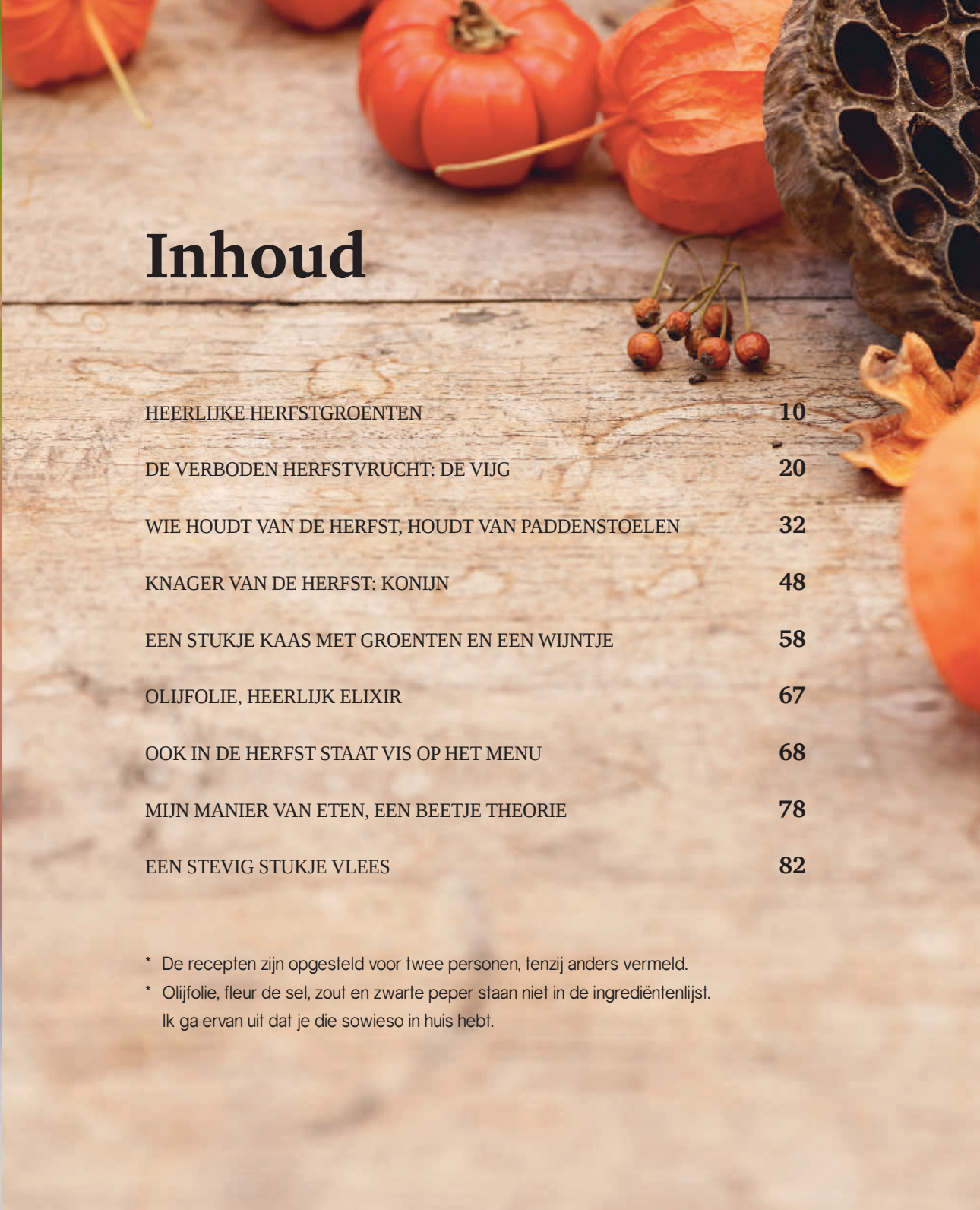
PASCALE NAESSENS

Puur Herfst



LANNOO



A warm-toned photograph of autumnal still life. In the upper half, several pumpkins and gourds are scattered on a rustic wooden surface. To the right, a large, dark, hollowed-out lotus seed pod is visible. In the lower right, a small cluster of red berries hangs from a stem. The overall atmosphere is cozy and seasonal.

Inhoud

HEERLIJKE HERFSTGROENTEN	10
DE VERBODEN HERFSTVRUCHT: DE VIJG	20
WIE HOUDT VAN DE HERFST, HOUDT VAN PADDENSTOELEN	32
KNAGER VAN DE HERFST: KONIJN	48
EEN STUKJE KAAS MET GROENTEN EN EEN WIJNTJE	58
OLIJFOLIE, HEERLIJK ELIXIR	67
OOK IN DE HERFST STAAT VIS OP HET MENU	68
MIJN MANIER VAN ETEN, EEN BEETJE THEORIE	78
EEN STEVIG STUKJE VLEES	82

* De recepten zijn opgesteld voor twee personen, tenzij anders vermeld.

* Olijfolie, fleur de sel, zout en zwarte peper staan niet in de ingrediëntenlijst.
Ik ga ervan uit dat je die sowieso in huis hebt.



Puur Herfst

DE HERFST STEMTE ME MELANCHOLISCH: het vallen van de bladeren, de aardse, diepe geuren, de bruine kleuren en vooral het besef dat het nog bijna acht maanden zal duren vooraleer er weer leven in de natuur komt. Die momenten kunnen me echt diep ontroeren, ik noem het mijn persoonlijk '*bonjour-tristesse*-gevoel'. Het overvalt me telkens weer. Maar eigenlijk vind ik het helemaal niet zo erg om me triest te voelen, het heeft ook een mooie kant: je denkt anders, je voelt je anders, je kooft anders.

Het is de tijd van de melancholische avonden, de liederen van Schubert, de *duende* bezongen in de Portugese fado's, de tijd van de lange natuurwandelingen. Er wordt ook wat meer gefilosofeerd over het leven.

De herfst is dus de tijd voor introspectie. En in de keuken overheersen de stoofpotten en de gerechten met paddenstoelen. Zoals je ieder jaar een 'meidag in maart' hebt, zo heb je ook een 'julidag in oktober'. Dat zijn zo van die dagen die je meteen moet plukken, want vaak krijg je geen tweede kans. Alles moet dan wijken, want dan wil ik volop genieten van het buitenleven. Ik trek m'n laarzen aan en een dikke trui en stort me op de afgefallen bladeren. Dat is het liefste wat ik doe, afgefallen bladeren verbranden. Ze geven veel rook waaraan je niet kunt ontsnappen, je hele lichaam ruikt ernaar, heerlijk! Het lijkt wel een ritueel, waarbij ik op mijn manier afscheid neem van de voorbijge zomer en me voorbereid op de herfst en de winter. Dat is ook het moment waarop ik mijn zwartgeblakerde aarden pot met gaten bovenhaal, die ik ooit kocht op het kleine Canarische eiland La Gomera. Ik stop de pot vol met tamme kastanjes en zoek een plekje in het vuur waar het niet te heet is, zodat de kastanjes rustig een halfuur kunnen smeulen. Heerlijk die gepofte kastanjes. Dan wordt het tijd om na te denken over wat we gaan klaarmaken. Dat we buiten eten staat vast. Maar wordt het een BBQ, kunnen we iets aanvangen met het open vuur, maken we een schotel met wilde paddenstoelen of konijn. Het zoeken en fantaseren is de helft van de fun. Aan de zelf in elkaar getimmerde houten tafel in de tuin, warm ingeduffeld en met de laarzen aan lijkt het wel alsof we net zijn teruggekomen van de jacht. En dan is er nog een belangrijk punt: de tafelaankleding, geen gezellig etentje zonder een mooie tafel. Het leukste is een natuurlijk herfsttafereel met bladeren, kleine pompoenen, takken... Voeg daarbij een verkleurde zilveren ijssemmer en een groot wit servet en het feest kan beginnen. Zo erg is de herfst nog niet.

Pascale

100 g quinoa
1 rode biet
1/4 knolselder
400 g pompoen
2 rode uien
2 knoflookteentjes
2 laurierblaadjes
balsamicoazijn

Quinoa met gegrilde groenten

WERK: 15 MINUTEN

GAARTIJD: 30 TOT 40 MINUTEN

VOOR 2 PERSONEN

TIP - BEETGAAR

De pompoen is na 30 minuten in de oven zacht, maar de knolselder en de rode biet blijven beetgaar. Als je echt wilt dat alle groenten 'zacht' zijn, dan kun je het best de knolselderblokjes en de rodebietblokjes even apart voorkoken. Maar dan krijg je ook een iets andere smaak. Persoonlijk heb ik liever een 'beet', zeker als je het als hoofdgerecht serveert. Ook de smaak zit beter en er is minder werk aan. Aan jou de keuze.

TIP - QUINOA

Quinoa is een oerplant, afkomstig uit Zuid-Amerika. Het is geen graan en het bevat geen gluten, maar het is rijk aan eiwitten die alle essentiële aminozuren bevatten. Ideaal dus voor vegetariërs. Spoel quinoa altijd eerst in een zeef onder de kraan, er zit namelijk een laagje op dat bitter smaakt en anders neem je dit mee in je gerecht.

Quinoa neemt drie keer in volume toe na het koken. Gebruik twee delen water op één deel droge quinoa. De kooktijd bedraagt ongeveer 12 minuten. Zet dan het vuur af en laat nog even staan. Je zult zien dat de quinoa nog zwelt.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de knolselder en de rode biet in kleine stukjes, de uien in acht stukken en de pompoen in iets grotere stukken. Leg alle groenten in een ovenschotel.

Giet er een flinke scheut olijfolie bij en een scheut balsamicoazijn. Kruid met peper en zout. Meng alles goed. Zet 30 tot 40 minuten met een deksel in de oven.

Spoel de quinoa. Kook 1 deel quinoa met 2 delen water. Voeg er de geplette knoflookteentjes aan toe, de laurierblaadjes, een scheut olijfolie en kruid met peper en zout. Laat ongeveer 13 minuten koken met een deksel op de pot. Zet de pot van het vuur en laat nog even nawellen.

Meng de quinoa onder de groenten.



Het doet eens denken om geen vis
of vlees te eten, maar een heerlijke
groenteschotel met gezonde koolhydraten.

400 g pastinaak
2 witte selderstengels
1 wit van prei
1 grote ui
5 takjes tijm
3 laurierbladeren

1 handvol cashewnoten
2 eetlepels walnootolie

Soep van pastinaak met gebakken pastinaak

NIEUW

WERK: 15 MINUTEN

GAARTIJD: 30 MINUTEN

VOOR 2 PERSONEN

TIP - PASTINAAK

Vroeger werd pastinaak veel gegeten, tegenwoordig wordt het gerekend tot de 'vergeten groenten'. Het is een witte, grote wortel met een licht zoete smaak die ergens tussen wortel en knolselderij in ligt. Pastinaak is makkelijk te verkrijgen.

Was de pastinaak en snijd hem in grote stukken. Houd een handvol pastinaak apart. Snijd de selder, prei en ui in stukjes en doe alles samen met de cashewnoten in een kookpan met een flinke scheut olijfolie. Laat een tiental minuten zachtjes stoven onder deksel. Voeg water toe tot alles goed onderstaat, voeg de laurierbladeren en de takjes tijm toe, en kruid met peper en zout. Breng het geheel aan de kook en laat de soep 20 minuten zachtjes sudderen. Verwijder de laurierbladeren en de tijm, en mix de soep glad. Breng op smaak met peper en zout. Bak de apart gehouden stukken pastinaak goudbruin en gaar in olijfolie. Kruid met peper en zout. Verdeel de soep over de borden en werk af met de gebakken pastinaak en wat zwarte peper. Giet er de walnootolie over.

De volle, zachte,
zoete smaak van
pastinaak.



1/2 spitskool
1/4 pompoen
1 ui
2 gele rapen
2 wortelen
1 pastinaak
1/4 knolselder
1 kruidentuiltje (5 takjes tijm,
3 laurierblaadjes en 1 tak roze-
marijn)
1 koffielepel kurkuma
2 teentjes knoflook

Groentesoep NIEUW met geroosterde spitskool en kurkuma

WERK: 15 MINUTEN

GAARTIJD: 40 MINUTEN

VOOR 2 PERSONEN

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Maak de groenten schoon en snijd ze allemaal, behalve de spitskool, in grove stukken.

Snijd de spitskool overlangs in tweeën en leg de helften in een ovenschaal. Besprenkel ruim met olijfolie en kruid met peper en zout. Gaar de spitskool ca. 40 minuten in de oven.

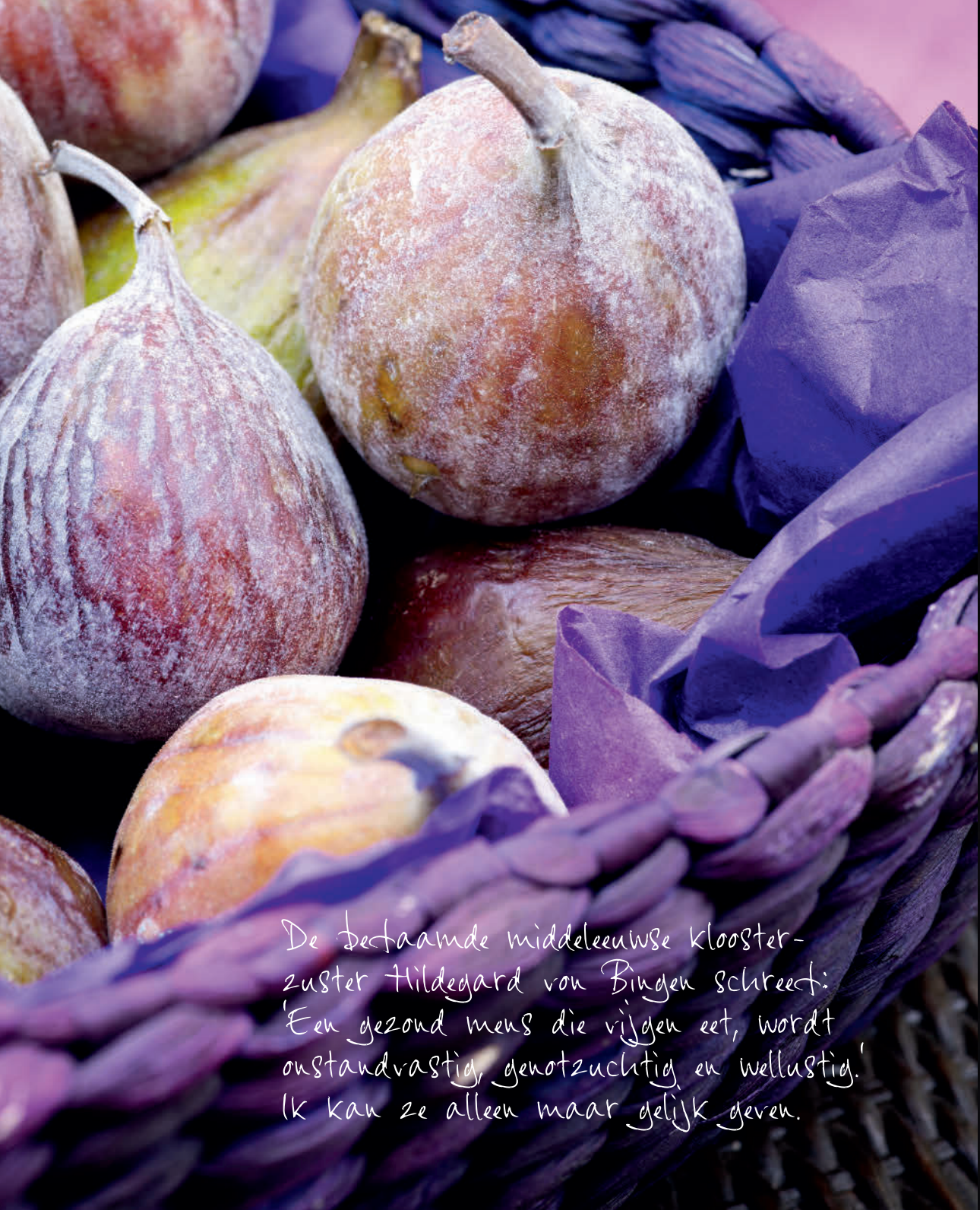
Verhit een scheut olijfolie in een kookpan en voeg de groenten toe. Laat ze ca. 10 minuten stoven onder deksel. Giet er water bij tot de groenten onderstaan en voeg de kurkuma, knoflook en het kruidentuiltje toe.

Laat de groenten 25 minuten zachtjes sudderen tot ze gaar zijn. Breng de soep op smaak met peper en zout.

Verdeel de soep en de groenten over twee diepe kommen en schik er de geroosterde spitskool op.

Enkel groenten, dat kan eens deugd doen.





De betaaamde middeleeuwse klooster-
zuster Hildegard von Bingen schreeft:
'Een gezond mens die vijgen eet, wordt
onstandvastig, genotzuchtig en wellustig.'
Ik kan ze alleen maar gelijk geven.

OP ZOEK NAAR NÓG MEER VAN PASCALE NAESENS:



ISBN 9789020926651



ISBN 9789020917109



ISBN 9789401402200



ISBN 9789401409865



ISBN 9789401418805

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

www.purepascale.com

Recepten, teksten, styling en concept vormgeving: Pascale Naessens

Fotografie: Heikki Verdurme, Wout Hendrickx, Roos Mestdagh, Axel Jagenau, Anouk Van De Wal.

Vormgeving: Whitespray

Opmaak: C-Design

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:

redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014

D/2014/45/611 – NUR 440-441

ISBN: 9789401423755

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.