

MIKKEL KARSTAD

Spis



Spis

AAN TAFEL

Fotograf Anders Schønnemann

Aerial



Spis

AAN TAFEL

door Mikkel Karstad

fotograaf Anders Schønnemann

Aerial Media Company

Ik heb in de loop der jaren met veel chefs samengewerkt en toen ik Mikkell Karstad ontmoette in november 2005, was het duidelijk dat ik me in het gezelschap van een bijzonder persoon bevond. Ik had toen net een aanbod aangenomen om dertien afleveringen van een nieuwe tv-serie – *New Scandinavian Cooking* – te schrijven en te presenteren. De serie zou wereldwijd uitgebracht worden. Ik had een tweede man nodig; Mikkell had gesolliciteerd en de baan gekregen.

In het jaar daarna reisden we door Denemarken, met uitstapjes naar Groenland en Noorwegen. We deden samen onderzoek voor de recepten die we ontwikkelden, beslisten samen wie we wilden interviewen en hoe het beeld eruit moest zien, en schreven samen de scripts voor de afleveringen. We kookten in de vrieskou (rauwe garnalen in karnemelkschuim bij -20 °C in de Diskobaai) en in de hitte (viskoekjes bij 32 °C in de duinen bij Skaw). Overal hadden we lol met de crew en onze vrienden en gastheren en hoewel we onze gezinnen misten, gingen we vrijwel elke avond met een grote grijns op ons gezicht naar bed, tevreden over wat we die dag gedaan hadden.

Mikkell was een uitstekende reisgenoot. Altijd behulpzaam en iedereen altijd één stap voor: er was geen moment dat hij zijn scherpe focus verloor. Bij verschillende gelegenheden was het Mikkell, en niet de geluidsman, de redacteur of een van de fotografen, die opmerkte dat ik iets verkeerd had gedaan. En als iedereen dacht dat we iets er goed op hadden staan, hoorde ik vaak Mikkels stem: Claus, je zei dit of dat... of je deed dit of dat... ben je daar tevreden over? Meestal was ik dat niet, en dan moesten we de scène nog een keer filmen!

Toen we klaar waren met de opnames voor *The taste of Denmark* (de naam waaronder de serie bekend werd), hielp Mikkell me om Meyer's Deli op te zetten in Magasin, een groot warenhuis in Kopenhagen. Daarna werd hij gastronomisch adviseur voor Meyer's Food House tot 2008, toen ik hem overhaalde me te helpen bij het voltooien van een megaproject: het kookboek *Almanac*. Dat zou niet zo soepel

verlopen zijn als we niet al zoveel met elkaar gedeeld hadden en elkaars sterke en zwakke kanten niet door en door hadden gekend. Ik kreeg enorm respect voor Mikkell op zowel persoonlijk als professioneel vlak en heb me tijdens onze samenwerking altijd volledig op m'n gemak gevoeld bij hem (een gevoel dat volgens mij wederzijds is).

En het was niet alleen maar tv en recepten. Van de vele belevenissen die Mikkell en ik gedeeld hebben, herinner ik me vooral de zeehondenlever die we rauw aten op een ijsschots midden op zee bij Illulissat, de net geschoten korhoen die we roosterden in Nationaal Park Jotunheimen, de uitstalling van cakes op Zuid-Jutland en de schitterende oesters waar we van genoten bij de Limfjord.

Ik herinner me de keren dat we gingen zwemmen in afgelegen meren, dat we samen gingen hardlopen, en die ene keer dat Mikkell in anderhalf uur tijd tien verschillende gerechtjes serveerde aan honderdvijftig gasten, helemaal in z'n eentje, in een keuken zonder water of elektriciteit, terwijl ik het praatje hield waarvoor hij de smaken creëerde.

Mikkell, onze samenwerking eindigde in 2011, toen jij de functie accepteerde van chef-kok bij Horten, het prestigieuze advocatenkantoor. Je won niet alleen de Kantineprijs 2012 voor je werk daar, maar ging ook nog door met de productie van recepten en foto's voor ik weet niet hoe veel tijdschriften, en verwaarloosde nooit je geliefde gezin.

Ik heb zo'n gevoel dat onze paden zich op een dag weer zullen kruisen, maar misschien is dat slechts wishful thinking. En daarom, voor het geval het niet gebeurt, wil ik tegen je zeggen: allemachtig, wat heb ik veel van je geleerd, Mikkell, en altijd met heel veel genoegen.

Heel erg bedankt voor de reis.

Claus Meyer



Ik heb heel wat jaren in allerlei keukens doorgebracht – restaurantkeukens, grote keukens, kleine keukens, buitenkeukens, mijn eigen keukens en keukens van anderen – en ik heb heel veel recepten ontwikkeld voor andermans boeken. Nu kreeg ik de kans om mijn eigen kookboek te maken, gebaseerd op de geweldige, rauwe ingrediënten die ik het meest waardeer.

Ik hoop dat je mijn recepten zult gebruiken zoals ze bedoeld zijn, maar dat je ook geïnspireerd raakt om een hoofdingrediënt te kiezen – zoals inktvis of orgaanvlees – en dan te improviseren met wat op dat moment verkrijgbaar en op z'n best is.

Een recept als broccolisoup met inktvis, knoflook en verbena (zie pagina 48) is heerlijk in juli, als de broccoli op z'n best is. Maar als je in november zin hebt om soep te maken bij je verse inktvis, dan kies je natuurlijk gewoon diepvriesbroccoli, of je koopt een prachtige, grote stronk boerenkool en maakt daar een soep mee die net zo lekker is.

Of je nou mijn recepten tot in de puntjes volgt of ervoor kiest te leren met vallen en opstaan, dit boek, en mijn idee erachter, komt tot zijn recht zolang jij geweldig, zelfgemaakt eten opdient en er met je vrienden of familie van geniet.

Veel plezier!

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Mikkel Karstad'. The signature is fluid and cursive, with the first and last names being more prominent.

Mikkel Karstad

Meer recepten en kookvideo's vind je op mijn blog weyoutheyate.com



Vuur 11

Venkel 29

Inktvis 43

Poon 57

Kruiden 73

Bessen 91

Pompoen 109

Spruitjes 123

Picknick 135

Orgaanvlees 153

Varken 167

Lam 179

Hert 193

Vloeistoffen 209

Index 230

VUUR



Ik hou van koken op open vuur, omdat het een combinatie is van schoonheid, gezelligheid en geweldige smaken.

Koken boven de vlammen kan een beetje lastig zijn, maar het voegt die sterke, rokerige smaak toe die bijna niet te krijgen is als je een grillpan of barbecue gebruikt, of het nou met kooltjes of op gas is.

Heb je wat brandhout bij de hand, gebruik dan je barbecue of een vuurplaats en steek het als een echte padvinder aan, met kranten en takjes. Dan weet je zeker dat je die pure, authentieke smaak van het open vuur krijgt.



N 55° 59.183'
E 12° 33.269'





**MET CANTHARELLEN,
PETERSELIE EN LENTE-UI**

Geroosterde spitskool

4 personen

200 g schoongemaakte cantharellen
100 ml goede olijfolie
zeezout
versgemalen peper
2 spitskolen
4 lente-uien of jonge uien met stengel
1 bosje bladpeterselie
500 ml ciderazijn

Snij de cantharellen in kleinere stukken als ze erg groot zijn.

Bak de cantharellen 2-3 minuten in een beetje olijfolie in een koekenpan, direct boven de barbecue of een open vuur, zodat ze een mooie kleur krijgen en iets slinken. Voeg peper en zout toe en haal de cantharellen uit de pan.

Verwijder de dikke buitenste koolbladeren en snij elke kool in de lengte in 8 gelijke stukken. Laat aan elk stuk een deel van de steel zitten, om de bladeren bij elkaar te houden.

Druppel wat olijfolie over de stukken kool en laat 2-3 minuten aan elke kant dichtschroeien op een zeer hete barbecue, zodat het oppervlak grillstrepen krijgt.

Haal de kool van de grill en leg in een schaal. Strooi de warme cantharellen erover.

Snij het bovenste en onderste stukje van de uien en verwijder de buitenste schil als dat nodig is. Snij ze in dunne ringen en strooi die over de kool en cantharellen.

Voeg tot slot wat gehakte peterselie, olijfolie, ciderazijn, zout en versgemalen peper toe.

Serveer de warme kool met cantharellen als bijgerecht bij vlees, bijvoorbeeld de longhaas op pagina 24. Je kunt hem ook als lunchsalade serveren of als vegetarisch onderdeel van een groter menu.





Inktvis (octopus) en pijlinktvis horen tot mijn absolute favorieten en gelukkig heb ik mijn gezin ook aangestoken.

Op vakantie eten we inktvis en pijlinktvis tot ze ons de neus uitkomen. En dat doen we ook als we thuis verse pijlinktvis kunnen krijgen (inktvissen kunnen helaas niet overleven in onze zee).

De beste pijlinktvis is in het late voorjaar en het vroege najaar te koop. Hij moet fris zijn, stevig, goed ruiken en er goed uitzien. Het is ook belangrijk dat je hem op de goede manier klaarmaakt.

Als je pijlinktvis en inktvis verkeerd behandeld, en ze bijvoorbeeld te lang op laag vuur laat koken, worden ze hard, taai en droog. Maar als je ze goed behandelt, zijn ze puur genot. Ondergewaardeerd, maar gezond, lekker en mals.

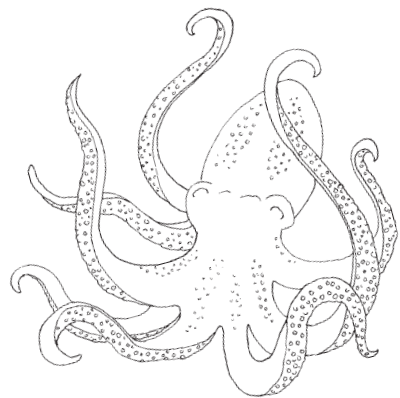
Op pagina 53 staat hoe je octopus en pijlinktvis schoon moet maken.

**MET PIJLINKTVIS,
KNOFLOOK EN VERBENA**

Broccolisoep

4 personen

1 stronk broccoli
1 sjalot
1 teen knoflook
¼ verse rode chilipeper, zonder zaadjes
2 eetl goede olijfolie
zeezout
versgemalen peper
½ liter water
200 g schoongemaakte pijlinktvis (zie pagina 53)
2 takjes citroenverbena (of citroenmelisse, munt,
dragon of kervel)



Verdeel de broccoli in kleine stukjes en was ze met koud water (je kunt alles gebruiken, ook de stengel). Hou een paar roosjes achter voor garnering en hak die fijn.

Pel de sjalot en knoflookteen en hak ze grof. Doe sjalot, knoflook en chilipeper in een pan en fruit 1 minuut zachtjes in 1 eetlepel olijfolie; zorg ervoor dat de sjalot niet bruin wordt. Voeg de broccoli toe, met zout en peper, en bak nog een minuutje. Breng het water aan de kook, voeg het toe en laat de soep 5 minuten koken. Terwijl de soep staat te pruttelen, kun je de pijlinktvis klaarmaken (zie voor het schoonmaken ervan pagina 53).

Snij de pijlinktvis in stukjes en doe die in een kom. Schud ze om met een beetje olijfolie. Bak dan de stukjes pijlinktvis ongeveer 30 seconden in een hete koekenpan. Bak ze kort en heet, zodat ze hun vocht en malsheid behouden. Als je pijlinktvis te lang bakt of op te laag vuur, dan gaat hij koken in de pan en wordt droog en taai. Haal de pijlinktvis uit de koekenpan en bestrooi de stukken met zout en peper. Meng ze dan met de fijnge-sneden broccoli die je apart hebt gehouden.

Pureer na de 5 minuten kooktijd de soep direct en voeg naar smaak zout en peper toe, terwijl je hem voorzich-tig opwarmt. Serveer met het mengsel van gebakken pijlinktvis en broccoli en strooi er wat citroenverbena overheen voor een frisse, citroenachtige smaak. Eet lekker brood bij de soep en serveer hem als voorgerecht of lichte lunch.

Het is belangrijk dat je je aan de kooktijd voor dit gerecht houdt; laat de soep na het pureren niet meer koken, anders verliest hij zijn kleur en frisse smaak.





Bloeiende tijm



Gedroogde kruiden

kruiden Was de kruiden met koud water en laat ze goed uitlekken. Ze moeten helemaal droog zijn.

touw

Verdeel je kruiden in kleine, afzonderlijke bosjes en knoop het touw strak om de steeltjes.

Hang de bosjes ondersteboven op een luchtige, droge plek. Met andere woorden, niet in de koelkast, maar in je keuken, tuinschuur of op je balkon.

Als je 's zomers veel kruiden kweekt, is dit een heel handige manier om ze te bewaren voor de koude en donkere wintermaanden.



Rozenbottel-appelmarmelade

400 g rozenbottels, schoongemaakt
200 ml water
200 g suiker
2 onbespotten citroenen
1 vanillestokje
2-3 Nederlandse appels
natriumbenzoaat (E211)

1 pot van 1 liter

Doe de rozenbottels, het water, de suiker, fijngeraspte citroenschil en het citroensap in een steelpan met dikke bodem.

Splijt het vanillestokje en schraap de zaadjes eruit. Voeg de zaadjes met het stokje toe aan de pan.

Breng alles aan de kook en laat 10-15 minuten koken met het deksel op de pan, tot het mengsel de dikte van een compote krijgt.

Snij de appels in vieren en verwijder de klokhuizen (maar bewaar ze voor straks). Snij de appels in stukjes.

Voeg de stukjes appel en de klokhuizen toe aan de pan en laat 10 minuten op laag vuur staan, tot de appels zacht zijn, maar hun vorm nog niet helemaal verloren hebben.

Haal de marmelade van het vuur en laat ongeveer 10 minuten in de pan afkoelen.

Haal de klokhuizen eruit en gooi ze weg. Er zit veel pectine in, wat helpt bij het indikken, en een heerlijke bitterheid, die een geweldige amandelachtige smaak aan de marmelade geeft.

Proef de marmelade op zoet-zuurbalans en voeg eventueel extra citroensap en/of suiker toe.

Spoel de pot uit met natriumbenzoaat (of steriliseer hem voor gebruik) en giet de marmelade erin. Zet in de koelkast, waar je hem ongeopend 1½-2 maanden kunt bewaren. Eenmaal geopend blijft de marmelade 15-20 dagen goed.

Eet de marmelade op een stuk brood, bij pittige kaas of bij romig vanille-ijs.

**MET DUINDOORN EN
JAKOBSSCHELPEN**

Pompoensoep

4-6 personen

1 oranje pompoen of flespompoen
(ongeveer 800-1000 g)
2 sjalotten
1 teen knoflook
2-3 eetl goede olijfolie
1 takje rozemarijn
1 liter water of kippenbouillon
1 onbespoten citroen
zeezout
versgemalen peper
2-3 eetl ciderazijn

Garnering

40 verse of ingevroren duindoorn-
bessen
2-3 eetl suiker
8-12 verse jakobsschelpen
2 eetl goede olijfolie
zeezout
versgemalen peper
20 g amandelen
1 bosje kervel

Halveer de pompoen en verwijder de zaden. Hak hem dan grof (laat de schil zitten – die kun je straks gewoon meepureren, want hij wordt tijdens het koken zacht en geeft extra smaak en kleur aan de soep).

Pel en hak de sjalotten en knoflook.

Fruit de stukken pompoen zachtjes in olie met de sjalotten, knoflook en rozemarijn. Voeg water of bouillon toe en fijngeraspte sinaasappelschil, en laat 15-20 minuten koken, tot de pompoen zacht is.

Haal het takje rozemarijn eruit en pureer de soep in een blender tot hij glad en romig is. Voeg zout, peper en azijn naar smaak toe. Let erop dat je de juiste balans krijgt: de zoete smaak van de pompoen heeft wat tegenwicht nodig, anders wordt de soep te flauw.

Doe de duindoornbessen en suiker in een steelpannetje en breng aan de kook. Haal de pan direct van het vuur. De bessen hoeven alleen maar even verhit te worden zodat ze de suiker opnemen, die de heerlijke smaken van tropisch fruit (mango, passievrucht, papaja) in de bessen losmaakt.

Bak de jakobsschelpen ongeveer 30 seconden aan elke kant in wat olie in een hete koekenpan. Dan krijgen ze een lekker korstje, terwijl ze zacht en sappig blijven. Voeg naar smaak zout en peper toe.

Serveer de pompoensoep in voorverwarmde kommen of diepe borden, met een paar jakobsschelpen erin. Strooi er duindoornbessen, gehakte amandelen en kervel over.

Eet als voorgerecht of lunchgerecht.

Spruitjes en schol

**MET AMANDELEN,
TOMATEN EN DRAGON**



4 schollen zonder huid
een beetje tarwebloem
zeezout
versgemalen peper
1 sjalot
25 g boter, om in te bakken
100 ml witte wijn
500 ml kippenbouillon
200 g spruitjes
4 tomaten
50 g amandelen
1 bosje dragon
30 g koude boter voor de saus
2-3 eetl goede olijfolie

4 personen

Was de schollen met koud water en controleer of ze goed zijn schoongemaakt.

Halveer elke schol. Haal door de bloem en bestrooi met zout en peper.

Pel de sjalot en snij hem in ringen. Doe ze in een steelpan, met 10 g boter. Fruit de sjalot 1-2 minuten, tot hij zacht en glazig is.

Voeg de witte wijn en kippenbouillon toe en breng aan de kook. Laat het vocht tot de helft inkoken. Giet door een zeef in een andere pan en zet weg.

Snij de spruitjes bij en haal de lelijke blaadjes eraf. Was ze met koud water.

Snij de tomaten in vieren, haal zaadjes en zaadkern eruit en snij ze in fijne blokjes.

Hak de amandelen en de dragon grof.

Warm de bouillon weer op en klop er voorzichtig kleine klontjes koude boter door tot hij dikker wordt. Laat daarna niet meer koken, want dan gaat de saus schiften.

Verhit een koekenpan en bak de schollen ongeveer 2-3 minuten aan elke kant in olie en boter, tot ze een goudgeel, krokant korstje hebben.

Leg de schollen op een schaal of op borden.

Doe de spruitjes, tomaten, amandelen en dragon bij de saus en warm voorzichtig op.

Giet de saus over de schol en serveer meteen, eventueel met nieuwe aardappels, een frisse salade, wat gekookte verse groenten of gewoon met lekker brood.



**MET AVOCADO, GEITENKAAS EN
INGELEGDE RODE UI**

Roggebrood- sandwich

4 personen

1 rode ui
een beetje suiker
zeezout

2 eetl ciderazijn
2 avocado's

8 plakken Limburgs roggebrood of
tarwe-roggebrood

60 g geitenkaas van goede kwaliteit
10-15 basilicumblaadjes
versgemalen peper

Pel de rode ui en halveer hem. Snij dan in dunne ringen.

Doe de uiringen in een kom en bestrooi ze met wat suiker en zout voor je er wat azijn op giet. Schud om en laat 30 minuten op kamertemperatuur intrekken.

Halveer de avocado's. Haal de pit eruit, trek de schil eraf en snij in plakken. Verdeel de avocado over 4 plakken roggebrood.

Leg daarop de geitenkaas, basilicumblaadjes en ingelegde rode ui, bestrooi met wat zout en peper en leg de overgebleven 4 plakken roggebrood erbovenop.

Wikkel de sandwiches in papier en neem ze mee op je picknick.



Rabarberwodka

MET GERANIUM

Ongeveer 1 liter

3-4 rabarberstengels
3-4 takjes geranium
2 eetl suiker
1 fles wodka (750 ml)
2 lege flessen

Verdeel de rabarber en geranium over de lege flessen. Snij de rabarberstengels in stukken als ze te lang zijn voor de flessen.

Giet de wodka erbij, doe de dop op de flessen en schud ze voorzichtig.

Laat de wodka minsten 3-4 weken op een donkere, koele plek staan voor je hem drinkt.

Drink deze wodka met een blokje ijs of mix hem met champagne, prosecco of witte wijn als aperitief.

Je kunt dit ook maken met bessen en vruchten, of met kruiden als citroenverbena, citroenmelisse of munt.

