

URBAN COOK

MARK JENSEN



Aerial

URBAN MARK JENSEN COOK

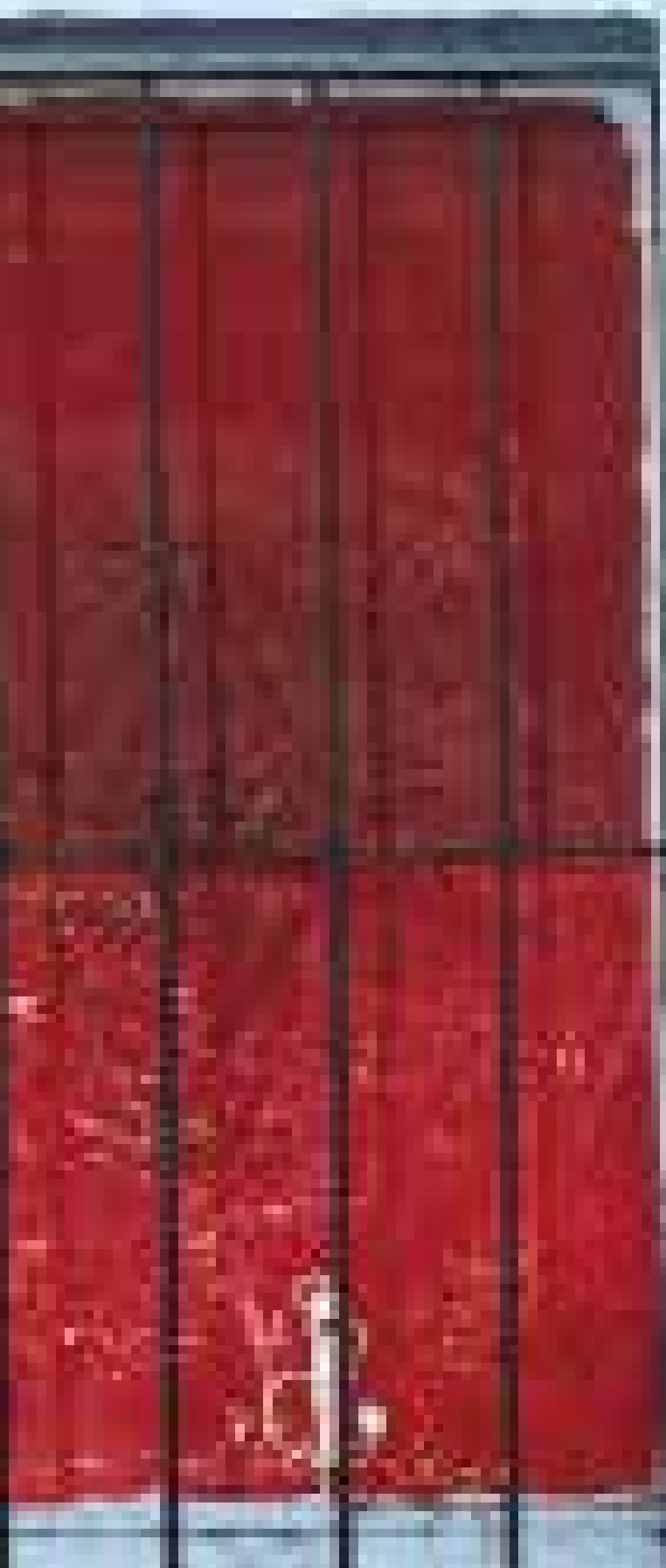
GOED KOKEN - ECHT ETEN
EN 'N DUURZAME TOEKOMST





WAT EET JE? HEB JE OOIET HET
VOEDSEL DAT JE EET GEVOLGD
LANGS DE PRODUCTIELIJN,
HELEMAAL TERUG, OM TE ZIEN
HOE, WAAR EN WAARVAN HET
GEMAAKT IS?





INLEIDING	6
GROENTEN	10
ZEEVRUCHTEN	86
GEVOGELTE	126
VARKEN & LAM	162
RUND & KALF	210
DESSERTS	254
INDEX	282
BIBLIOGRAFIE	287

KOKEN EN ETEN VOOR EEN DUURZAME TOEKOMST

WE WORDEN ELKE DAG WAKKER; DE NIEUWE DAG, VOL BELOFTE, MOET ZICH NOG ONTVOUWEN. SLAPERIGE GEDACHTEN. WE WASSEN ONS GEZICHT EN KIJKEN IN DE SPIEGEL EN ORDENEN EN PLANNEN ALLEMAAL ONZE DAG. ONTBIJT: SNEL OF LANGZAAM? KINDEREN? BEN IK AAN DE BEURT OM ZE AF TE ZETTEN? WAT MOETEN ZE MEE VOOR DE LUNCH? HET LEVEN. HET LEVEN IS DRUK. KUNNEN WE WAT VERTRAGEN ZONDER UIT DE TREDMOLEN TE SPRINGEN? ONMOGELIJK! IS HET AL ZO LAAT? IK KOM TE LAAT OP MIJN WERK...

Ik ben de vader van twee prachtige kinderen. Ik ben chef in een druk restaurant dat ik run met mijn partner Pauline en haar broer Luke. Net als jullie denk ik, plan ik en jongleer ik. Al die boodschappen die binnenkomen in deze door de media aangedreven tijd: ik filter ze of laat ze wegsijpelen. Wat we wel of niet zouden moeten eten, doen, dromen of proberen te zijn. Het leven knalt door; het tempo is meedogenloos. Maar is dit echt hoe we ons leven willen laten verlopen?

Toen het idee voor dit boek voor het eerst bij me opkwam, leek de reikwijdte en omvang van het thema overdonderend. Ik wilde een boek schrijven dat onverbloemde antwoorden geeft op de vragen die veel mensen hebben over hoe ons eten wordt geproduceerd; ik wilde nadenken over de ethiek van de voedselproductie en de vraag of de manier waarop we ons eten produceren duurzaam is of niet. Verder wilde ik dé kwestie van deze tijd overdenken: de ecologische voetafdruk – de hoeveelheid kooldioxide die vrijkomt in de atmosfeer bij het telen, verzorgen en produceren van het eten dat ons koestert. Ons koestert? Ja, het eten dat ons lichaam en onze geest in stand houdt; echt eten, geen calorieën, proteïnen, koolhydraten en vetten.

De meeste stedelijke chefs vinden het lastig de herkomst van hun producten te leren kennen. Het is hun werk om hun klanten tevreden te stellen en goede producten staan meestal aan de wieg van hun succes daarin. Producten moeten van het seizoen zijn en op hun best, maar je hoeft niet te weten hoe ze geteeld zijn om de meeste van je klanten tevreden te houden. Ze kunnen simpelweg een lijst ingrediënten vormen die, afhankelijk van wat je verkocht hebt, dagelijks vervangen worden met een simpel telefoontje naar een leverancier. Een chef kan zijn leverancier heel goed gebruiken op dezelfde manier waarop jij langs de schappen van een supermarkt dwaalt en aanschaft wat je nodig hebt voor het eten, zonder dat je nadenkt over de herkomst of duurzaamheid van wat je hebt gekocht. Ik wil helemaal niet suggereren dat een chef of, net zo goed, thuiskok daar nooit bij stilstaat, maar de prijs van ons eten is te lang de belangrijkste afweging geweest.

Als het rauwe product goed smaakt, zal een bekwame chef de juiste technieken toepassen om de smaken in het gerecht te accentueren en aan te vullen. Koken is een historische en edele kunst, maar alleen koken met begrip van hoe de ingrediënten geteeld zijn en welke impact dat heeft op het milieu kan een duurzame toekomst creëren. Dit onderwerp is enorm uitgebreid en ik geef toe dat ik me tijdens het schrijven van dit boek soms echt door een moeras van meningen heen moest worstelen, aangezien de emoties

over dit onderwerp hoog oplopen. Uiteindelijk was het mijn doel om gesprekken over echt voedsel te stimuleren die verder gaan dan de prijs en smaak van de producten op het bord.

We hebben toegelaten dat ons voedselproductiesysteem gerund wordt door gigantische bedrijven. Tegenwoordig draait alles om kostenbesparing door schaalvergroting en daarmee om de prijs van het eindproduct. De dieren in ons voedselsysteem en onze leefwereld betalen de prijs voor ons goedkope eten.

Nu obesitas en diabetes type 2 in veel delen van de wereld steeds vaker voorkomen, moeten we echt even halt houden en kijken naar wat we eten en hoe we ons leven leiden. Ons moderne westerse dieet heeft ons steeds verder weggeleid van de gezonde producten die onze ouders en grootouders aten. Daarvoor in de plaats zie je steeds meer bewerkt gemaksvoedsel in supermarkten en vrieskisten. Maar ik geloof niet dat het een verloren zaak is. Gelukkig beginnen meer mensen zich af te vragen wat er precies in het voedsel zit dat we eten. Wat is gehydroliseerd vet en cochenille E120 of conserveermiddel E221? Wat wordt er aan onze voeding toegevoegd om het langer mee te laten gaan? Draait het allemaal om geld – goedkope calorieën en snel verdienen – en niet om voedzaam, duurzaam geproduceerd eten? Als ik ‘duurzaam’ zeg, bedoel ik dat in de breedste zin van het woord. We moeten duurzaam denken voor onze lichamen, ons welzijn en voor alle levende wezens in ons milieu.

In dit boek staan recepten om te maken en voedsel om van te genieten. Niet te veel ingrediënten per recept trouwens, want goed eten hoeft niet ingewikkeld te zijn; sterker nog, ik heb de recepten zorgvuldig zo opgebouwd dat de ingrediënten de hoofdrol spelen. Dat betekent dat je, in de meeste gevallen, gemakkelijk en snel een voedzame maaltijd boordevol smaak kunt klaarmaken voor je gezin, zonder verstrikt te raken in gecompliceerde kooktechnieken.

Het groentehoofdstuk bevat het grootste aantal recepten en dat heb ik welbewust gedaan. Als we nadenken over een maaltijd kiezen we van oudsher eerst het proteïne deel in de vorm van vlees en dan de begeleidende groenten. Ik wil dit idee op de helling zetten door je aan te moedigen eerst de groenten te kiezen. Laat je inspireren door de seizoensproducten bij je groenteboer en beslis dan pas wat voor proteïne je kiest. Dat is ook de reden waarom de foto's van het 'vlees' in deze hoofdstukken precies dát zijn: mooie foto's van ethisch verantwoord geproduceerde dierlijke proteïne op een bord. Ik wilde geen zichtbare groenten op die foto's, omdat die je zouden kunnen verleiden om voor het maken van het gerecht ingrediënten te kopen die niet van het seizoen zijn.

En neem terwijl je wat van deze recepten klaarmaakt, of misschien op een rustig moment, even de tijd om na te denken over hoe de vruchten en groenten, de vis, het gevogelte en het varkens-, lams- en rundvlees die de ingrediënten vormen voor deze recepten nou precies terechtgekomen zijn in de supermarkt of bij je leverancier en uiteindelijk op jouw eettafel.

Het wordt tijd dat we ons allemaal verantwoordelijk voelen voor onze gezondheid, dat we kijken naar wat we eten en wat we werkelijk waardevol vinden. Als vader, chef en gezondheidsfanaat hoop ik dat dit boek bevestigt wat je al dacht: dat goed voedsel, duurzaam en ethisch verantwoord geproduceerd, het waard is om voor te betalen.

A photograph of a large, leafy green plant in a dark pot, set against a blue wall and a clear sky. The plant has many small, bright green leaves and some small white flowers.

DOOR MIJN OBSESSIE VOOR FIETSEN EN VLEGVISSEN BEN IK VAAK WEG VAN MIJN GEZIN. DEZE BEZIGHEDEN ZIJN NOODZAKELIJK VOOR MIJN GEESTELIJKE GEZONDHEID, MAAR DE TOL DIE ZE VAN MIJN GEZINSLEVEN EISEN, VERBLEEKT IN VERGELIJKING MET DE BETROKKENHEID EN TOEWIJDING DIE NODIG ZIJN OM EEN LAP TEKST EN RECEPTEN TE PRODUCEREN. SCHRIJVEN IS HET MEEST EGOCENTRISCHE, EGOÏSTISCHE, STRESSIGE EN LUXE WERK DAT JE MAAR KUNT DOEN.

Ik wil mijn partner Pauline bedanken voor haar onwankelbare liefde, wijsheid en geduld. Het was geen gemakkelijke reis voor ons. Terwijl we onderweg waren, zijn er lieve vrienden weggevallen en zijn relaties op de proef gesteld. Verloren tijd kan niet hersteld worden. Maar dit boek gaat over een betere toekomst. Hoop en licht winnen altijd, en we verwelkomden onze zoon Jethro in deze wereld. Ik bedank mijn dochter Mia voor de inspiratie die ze me gaf voor dit boek en ik beloof haar die 'rotcomputer' minstens twaalf maanden weg te doen!

Ik wil het team van de Red Lantern bedanken voor hun geduld met mij tijdens dit project. Ik bedank mijn vriend Andrew de Sousa voor zijn receptideeën en bereidingen, Michelle Noerianto voor haar intelligente foodstyling en Cath Muscat voor haar zoektocht naar perfectie. Kim Rowney, mijn redacteur, jou bedank ik voor je begeleiding en vakmanschap. En natuurlijk de rest van het team van Murdoch Books – Reuben, het is je gelukt.



GROENTEN

INHOUD

GEMARINEERDE ZOMERRADISJES MET DRESSING VAN KRENTEN, MUNT & BIESLOOK	24
SAUTÉ VAN VERSE ERWTEN IN CITROENBOTER	27
GEGRILDE ASPERGE MET GESTOOMDE BIODYNAMISCHE EIEREN	28
GNOCCHI MET SAUS VAN IN DE OVEN GEBAKKEN KERSTOMATEN	31
AUBERGINE & MOZZARELLA UIT DE OVEN	32
SPIERZIEBONEN MET RODE PAPRIKA & TOMATENSAUS	35
IN WITTE WIJN & TIJM GESMOORDE PREI	35
GRATIN VAN COURGETTE, TOMAAT, OLIJVEN & FETA	36
TAGLIARINI MET GEBAKKEN BROCCOLI, ANSJOVIS & PEPER	40
GROENETOMATENSALADE MET DRESSING VAN LIMOEN, PALMSUIKER & ZWARTE PEPER	43
SALADE VAN ZOMERSLA & KRUIDEN	43
GEGRILDE JAPANESE AUBERGINE MET DAIKON	44
ZOETZURE PAPRIKA, ANANAS & BASILICUM	47
KOMKOMMER-SELDERIJALADE MET YOGHURTDRESSING	47
GROENEPAPAJASALADE MET KOUSENBAND & TOMAAT	51
GESTOOMDE AZIATISCHE GROENTE MET TAMARISAUS & GEBAKKEN SJALOTJES	52
IN DE OVEN GEBAKKEN UIEN MET KNOFLOOK & WITTE WIJN	52
GEBAKKEN PADDENSTOELEN MET SJALOTJES & OREGANO	55
BORLOTTIBONEN MET HOUTIGE KRUIDEN & OLIJFOLIE	55
SALADE VAN WORTEL, SINAASAPPEL & ZWARTE BES	56
MIJN SOEP VAN DRIE SOORTEN PADDENSTOEL	58

GESTOOMDE BOTERSLA GEVULD MET GEBAKKEN PADDENSTOELEN, AARDAPPEL & SPINAZIE	59
AZIATISCHE PADDENSTOELEN & LOTUSWORTEL MET GEMBER	61
GESTOOMDE CHINESE BROCCOLI MET OESTERSAUS & PRUIMENSAUS	61
RAGOUT VAN GEKARAMELLISEERDE VENKEL, VALENCIA'S, TOMAAT & OLIJVEN	62
SALADE VAN CHINESE KOOL, GEFRITUURDE NOEDELS & PINDA'S	65
IN DE OVEN GEBAKKEN BIETJES	66
SALADE VAN GEBAKKEN BIETJES MET WITLOF, WALNOTEN & BIESLOOK-YOGHURTDRESSING	68
KNOLSELDERIJREMOULADE	69
GEFRITUURDE OKRA MET JAM VAN TOMATEN & PEPER	71
KIPFLERAARDAPPELS MET KNOFLOOK, CITROENTIJM & RODE PEPER	74
KOOLRABIPUREE	74
SPRUITJES MET KNOFLOOK & LENTE-UI	77
GEBAKKEN POMPOEN MET PIJNBOOMPITTEN & BRUINE SALIEBOTER	77
CASSEROLE VAN BRUINE LINZEN MET GROENTEN & TIJM	78
GEURIGE CURRY VAN KIKKERERWTEN & TOMATEN	79
WINTERGROENTESOEP	80
BOERENKOOL MET SUIKER & SPECERIJEN	80
SALADE VAN GEROOSTERDE GROENTEN MET KRUIDEN & BALSAMICOAZIJN	83
AARDPEER MET BOTER & SALIE GEBAKKEN	84
GRATIN VAN BLOEMKOOL & GRUYÈRE	84

DOOR VOEDSEL TE ETEN DAT GEPRODUCEERD IS DOOR BOEREN DIE DE NATUUR WAARDEREN EN ERMEE WERKEN, GENIET JE VAN VOEDSEL DAT MEER DAN ALLEEN HET LICHAAM VOEDT – HET IS GEMAAKT OP EEN MANIER DIE DE BODEM OPNIEUW AANVULT, ZODAT ER OOK VOEDSEL IS VOOR VOLGENDE GENERATIES.



VOOR DIT RECEPT HEB IK DE EIEREN IN EEN MAGNETRON GESTOOMD. DAT LIJKT MISSCHIEN WAT VREEMD, MAAR EEN MAGNETRON PRODUCEERT EEN DERDE MINDER BROEIKASGAS DAN EEN GEWOON ELEKTRISCH FORNUIS.

GEGRILDE ASPERGES MET GESTOOMDE BIODYNAMISCHE EIEREN

4 PORTIES / VOORGERECHT OF ONTBIJT

ongeveer 24 groene asperges
olijfolie van goede kwaliteit
4 biodynamische scharreleieren, elk 65-70 g
½ portie armeluisparmezaan (pagina 36)

Was en droog de asperges en leg ze naast elkaar op een snijplank, op zo'n manier dat de kopjes van de asperges evenwijdig aan de rand van de plank liggen. Snij dan de houtige onderkant (de onderste 2-4 cm) schuin af. Kwast de asperges in met ongeveer 1 eetlepel olijfolie. Zorg dat ze gelijkmatig en ruim bedekt zijn met olie en zet ze even weg.

Om de eieren te stomen, vet je eerst de binnenkant van vier afzonderlijke magnetronbestendige bakjes in met wat olijfolie (magnetronbestendige koffiekopjes zijn ideaal). Breek de eieren in de bakjes en prik de dooier in met de punt van een scherp mes; dit voorkomt dat de eieren ontploffen. Bedek de bakjes met vochtig keukenpapier en zet ze alle vier in de magnetron. Stel de magnetron op laag vermogen in en laat de eieren 5 minuten garen (ik gebruik 30% vermogen en geef ze 2 minuten en daarna steeds 1 minuut, waarbij ik ze na elke minuut controleer, gedurende in totaal 5 minuten).

Verhit een grillpan op middelhoog vuur. Leg de asperges erin terwijl de eieren gaar worden en gril ze 2 minuten. Draai ze om en gril ze nog eens 2 minuten.

Verdeel de asperges over de borden. Leg voorzichtig een ei midden op de asperges en strooi er een ruime hoeveelheid armeluisparmezaan overheen. Breng licht op smaak met zeezout, versgemalen zwarte peper en een beetje olijfolie.



DIT GERECHT IS GEÏNSPIREERD OP 'PAN BAGNAT', DE KLASSIEKER UIT DE PROVENCE. TRADITIONEEL WORDT HET GEMAAKT VAN EEN UITGEHOLD BROOD DAT WORDT GEVULD MET SALADE NICOISE, MAAR JE ZIET VAAK ANDERE VERSIES, GEMAAKT MET GEBAKKEN EN GEGRILDE GROENTEN. IK HEB HET IDEE VAN BROOD EN GEGRILDE GROENTEN OVERGENOMEN, MAAR DAN IN LAAGJES IN EEN SCHAAL.

AUBERGINE & MOZZARELLA UIT DE OVEN

6 PORTIES / HOOFDGERECHT

185 ml olijfolie	1 handvol basilicumblaadjes, gescheurd
2 aubergines, in plakken van 1 cm dik	300 g buffelmozzarella, gescheurd
1 oud zuurdesem- of ciabattabrood	olijfolie extra vierge, om te druppelen
1 portie tomatensaus (recept hieronder)	50 g versgeraspte Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 180 °C (gasstand 4). Verhit 3 eetlepels van de olijfolie in een grote anti-aanbakkoekenpan op middelhoog vuur. Voeg de aubergine in gedeelten toe en bak 3 minuten aan elke kant tot de plakken lichtbruin zijn. Haal uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Herhaal dit proces met de olie en aubergine tot alle plakken gebakken zijn.

Snij het brood in plakken van 5 mm. Vet een grote, diepe ovenschaal grondig in. Bedek de bodem van de schaal met een laag brood. Bedek dan het brood met een royale hoeveelheid tomatensaus en wat basilicum. Leg een laag gebakken aubergine en mozzarella op de saus en druppel er olijfolie extra vierge overheen. Herhaal de lagen tot alle ingrediënten op zijn. Bestrooi met de parmezaan, breng op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper en bak 30 minuten, of tot het gerecht goudbruin is. Serveer met een groene salade.

TOMATENSAUS

2 eetlepels olijfolie	800 ml tomato passata (gezeefde tomaten)
1 ui, fijnggehakt	of dezelfde hoeveelheid gepureerde
2 tenen knoflook, geplet	rijpe verse tomaten of tomaten uit blik

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 5 minuten tot hij zacht en doorschijnend is. Voeg dan de knoflook toe en bak nog 2 minuten. Roer de tomato passata erdoorheen, breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 10 minuten pruttelen. Zet weg tot gebruik.





SALADE VAN GEROOSTERDE GROENTEN MET KRUIDEN & BALSAMICOAZIJN

6 PORTIES / BIJGERECHT

3 aardappels
2 wortels
1 flinke koolraap
3 knolraapjes
1 zoete aardappel (bataat)
6 kleine uien, geschild

1 bol knoflook
2 eetlepels olijfolie, plus extra om te druppelen
1 flinke handvol basilicum, grofgehakt
1 kleine handvol peterselie, grofgehakt
balsamicoazijn

Verwarm de oven voor op 180 °C (gasstand 4). Snij de aardappels, wortels, koolraap, knolraapjes en zoete aardappel in stukken van ongeveer 5 x 3 cm. Doe de aardappels in een magnetronbakje met 2 eetlepels water, sluit het bakje en kook 3 minuten op vol vermogen, of tot de aardappels bijna zacht zijn. Doe de aardappels in een mengkom met alle andere groenten, inclusief de uien en knoflookbol. Giet de olijfolie eroverheen en meng, zodat alles gelijkmatig met olie bedekt is. Leg de groenten zo op een bakplaat (of twee bakplaten) dat ze elkaar niet raken. Bak ongeveer 40 minuten, of tot de groenten verkleurd zijn en zacht vanbinnen.

Schud de groenten in een ruime kom en knijp de knoflooktenen erboven uit. Voeg de kruiden toe en bedruppel met een royale hoeveelheid balsamicoazijn en olijfolie. Breng op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper en leg de groenten op een serveerschaal. Eet ze warm of koud.



ZEEVRUCHTEN

87

INHOUD

GEBAKKEN PIJLINKTVIS MET KNOFLOOK, PEPER & LENTE-UI	100
OESTERS MET DRESSING VAN TAMARINDE & LIMOEN	103
GEGRILDE WIJTING MET GROENE-OLIJVENTAPENADE	103
RIVIERKREEFTJES IN SAUS VAN TOMATEN & PEPER	104
GEWOKTE MOSSELEN MET CITROENBLAADJES, GEMBER & KNOFLOOK	107
PITTIGE INKTVIS VAN DE BARBECUE MET CITROEN & SINAASAPPEL	110
IN DE PAN GEBAKKEN DORADE MET KAPPERTJES-PETERSELIEBOTERSAUS	113
GESTOOMDE BARRAMUNDI MET TAMARI-OESTERSAUS	114
IN DE PAN GEBAKKEN HARDER MET HETE KRUIDEN-KNOFLOOKMARINADE	116
REGENBOOGFOREL GEKOOKT IN YOGHURT MET INDIASE SPECERIJEN	117
LANGOEST GEBAKKEN MET KNOFLOOK, TOMAAT & GROENE KRUIDEN	121
SCHAR UIT DE OVEN MET CITROENGRAS & KNOFLOOK	122
VIS- & AARDAPPELKOEKJES	125

RIVIERKREEFTJES ZIJN EEN GEWELDIG, DUURZAAM ALTERNATIEF VOOR GROTE GARNALEN. ZE WORDEN IN VIJVERS GEKWEKT EN HET AFVAL DAT ZE PRODUCEREN, WORDT UIT HET WATER GEFILTERD EN GEBRUIKT ALS MESTSTOF VOOR HET LAND.

RIVIERKREEFTJES IN SAUS VAN TOMATEN & PEPER

4 PORTIES / VOORGERECHT

- | | |
|---|---|
| 1 kg levende rivierkreeftjes | 1 eetlepel fijne kristalsuiker |
| 2 ½ eetlepel olijfolie | 1 theelepel zeezout |
| 2 tenen knoflook, fijnggehakt | 2 theelepels ingelegde rode peper, zeer fijnggehakt |
| 1 kleine ui, fijngesnipperd | 1 theelepel versgemalen zwarte peper |
| 400 g ontvelde en gehakte tomaten (zie opmerking), of stukjes tomaat uit blik, als goede verse niet voorhanden zijn | 2 lente-uien, in schuine dunne plakjes |
| 2 ½ eetlepel vissaus | 1 rode Spaanse peper, gehakt |

Leg de levende kreeftjes in de vriezer; dit is een diervriendelijke voorbereiding op wat volgt. Zet een steelpan op middelhoog vuur en doe 1 eetlepel van de olijfolie erin. Doe als de olie heet is de knoflook en ui erbij en bak ze ongeveer 2 minuten zachtjes, om de smaken los te maken. Voeg de tomaat toe en roer om de smaken te mengen. Breng de saus aan de kook, zet de warmtebron lager en laat 10 minuten rustig pruttelen. Voeg dan de vissaus, suiker, het zeezout, de ingelegde peper en zwarte peper toe, roer om te mengen en laat nog eens 5 minuten zacht sudderen. Haal de tomatensaus van het vuur en zet weg.

Haal de rivierkreeftjes uit de vriezer. Leg ze één voor één op een snijplank en snij ze recht doormidden, van kop tot staart. Zet een grote koekenpan op middelhoog vuur en doe de rest van de olijfolie erin. Is de olie heet, leg dan snel alle kreeftjes in de pan, met de vleeskant naar beneden, en bak ze 2 minuten. Voeg de tomatensaus toe, roer om alles te mengen en laat 4 minuten pruttelen, of tot de kreeftjes gaar zijn. Serveer de kreeftjes in een kom en garneer met de lente-ui en Spaanse peper.

Opmerking: snij de tomaten om ze te ontvellen kruiselings in aan de onderkant. Leg ze in een hittebestendige kom en bedek met kokend water. Laat 30-60 seconden staan; doe ze dan in een kom ijswater. Trek het vel weg vanaf de inkepingen en gooi het weg. Hak de tomaten in stukjes.





GEWOKTE MOSSELEN MET CITROENBLAADJES, GEMBER & KNOFLOOK

4 PORTIES / VOORGERECHT

1 kg Zeeuwse mosselen
1 eetlepel arachideolie
stukje gember van 4 cm, geschild en in
dunne plakjes
2 tenen knoflook, fijngenhakt
2 rode sjalotjes, in dunne plakjes
6 citroenblaadjes (djeroek poeroet), in
fijne reepjes

500 ml groentebouillon
2 ½ eetlepel vissaus
1 eetlepel suiker
1 eetlepel aardappelzetmeel
1 flinke handvol koriandertakjes
2 limoenen, in partjes

Schrob de mosselen af onder koud stromend water om eventueel vuil te verwijderen. Zit de baard er nog aan, trek die er dan af en spoel na. Verwijder kapotte mosselen en geopende mosselen die niet sluiten als je ermee op het aanrecht tikt.

Verhit een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur. Doe de arachideolie erin met de gember, knoflook en sjalotjes en bak om de geuren en smaken los te maken. Voeg de mosselen toe met het citroenblad. Schud goed om alle ingrediënten te mengen. Giet de bouillon en vissaus over de mosselen en zet het vuur hoger; sluit de pan met een deksel. Til het deksel af en toe op en roer de mosselen door de pan met een woklepel of pollepel. Haal de mosselen uit de pan zodra ze opengaan en leg ze in een grote schaal. Als alle mosselen open zijn en uit de wok gehaald (verwijder mosselen die gesloten blijven), zet dan de warmtebron laag en voeg de suiker toe. Proef de saus en breng op smaak met zeezout als dat nodig is.

Meng het aardappelzetmeel met 1 eetlepel koud water en voeg het toe aan de saus. Doe de koriander erbij, kiep de mosselen terug in de wok en schud om alles te mengen. Schep de mosselen in een serveerschaal en dien ze op met de limoenpartjes ernaast.

GESTOOMDE BARRAMUNDI MET TAMARI-OESTERSAUS

2 PORTIES / HOOFDGERECHT

- | | |
|--|--|
| 1 grote barramundi, van 600-700 g
(of neem lijngevangen zeebaars) | stukje verse gember van 2 cm, in dunne plakjes |
| 1 eetlepel arachideolie | 1 eetlepel oestersaus |
| ¼ theelepel Chinees vijfkruidenpoeder | 3 eetlepels tamarisaus |
| ¼ theelepel zout | ½ theelepel suiker |
| ¼ theelepel witte peper | 1 rode Spaanse peper, in schuine dunne plakjes |
| 2 tenen knoflook, in dunne plakjes | |
| 1 lente-ui, in schuine dunne plakjes | |

Zet een grote metalen stoompan vol water op hoog vuur en breng aan de kook. Als je geen stoompan hebt die groot genoeg is voor de vis, snij de vis dan in moten van 2 cm breed en leg ze in een kleinere stoompan of een stoommandje.

Was de barramundi van binnen en buiten af met koud stromend water en dep hem droog met keukenpapier. Smeer 2 theelepels arachideolie uit over de vis. Bestrooi hem met het vijfkruidenpoeder, het zout en de witte peper. Giet de overgebleven olie op een dubbelgevouwen stuk aluminiumfolie en leg de vis erop. Strooi de knoflook en gember over de vis en leg hem dan 18 minuten in de stoompan met stevig kokend water, of tot de vis stevig is en in vlokken uiteenvalt als je er met een vork aan trekt. Gebruik je moten, controleer dan na 10 minuten of ze gaar zijn.

Meng ondertussen de oestersaus, tamarisaus, suiker en 2 eetlepels heet water, al roerend, om de suiker op te laten lossen. Leg de barramundi als hij gaar is op een serveerschotel en schep de saus over de vis heen. Garneer met de lente-ui en rode peper, en serveer met jasmijnrijst.

DE MEESTE MENSEN HOUDEN VAN DE ZOETE, ZUIVERE SMAAK VAN WILDGEVANGEN OF IN ZOUT WATER GEKWEKTE BARRAMUNDI. ZELF HEB IK LIEVER DE SUBTIELE AARDSHEID VAN ZOETWATERBARRAMUNDI. DIE WORDT GEKWEKT IN EEN AFGESLOTEN AQUACULTUURSYSTEEM, WAT MINDER SCHADE TOEBRENGT AAN HET MILIEU.





IK MOEST GEWOON MIJN MOEDERS RECEPT VOOR KIP UIT DE OVEN IN DIT BOEK ZETTEN. HAAR RECHTDOORZEE AANPAK VAN GOED HUISHOUDEN EN KOKEN VOLGENS HET SEIZOEN HIELD ONS GEZIN OP DE BEEN. MA LEERDE ME DAT JE HEERLIJK ETEN KUNT MAKEN MET DRIE OF VIER INGREDIËNTEN, OMDAT EEN GEWELDIG RECEPT NIET PER SE EEN INGEWIKKELD RECEPT HOEFT TE ZIJN.

MA'S KIP UIT DE OVEN

4 PORTIES / HOOFDGERECHT

1 kip van 1,8 kg
1 kleine bol knoflook, horizontaal
doormidden gesneden
½ citroen
1 theelepel olijfolie

2 theelepels zeezout
1 theelepel versgemalen zwarte peper
2 wortels
3-4 eetlepels kippenbouillon of water

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6). Was de kip van binnen en buiten af onder koud stromend water; dep dan droog met keukenpapier. Wrijf het vel helemaal in met de knoflook en citroen. Stop ze daarna in het binnenste van de kip. Wrijf het vel daarna in met de olijfolie en bestrooi royaal met het zeezout en de zwarte peper. Zelf sluit ik het binnenste van de kip graag af door keukentouw onder de kip te leggen en het in de vorm van een acht om de poten te binden. Knoop het goed dicht.

Snij de wortels in plakken van 2 cm dik en leg die in een braadslee. Leg de kip op de wortel, met de borst omhoog. Bak 20 minuten en haal dan de braadslee voorzichtig uit de oven. Leg de kip op haar zijkant en draai de oven terug naar 180 °C (gasstand 4). Zet terug in de oven en bak nog eens 15 minuten. Draai dan de kip op haar andere zij en bak weer 15 minuten. Haal uit de oven en controleer of de kip gaar is door in het dikste deel van de poot te prikken: als ze gaar is, komt er helder vocht uit. Bedek de kip losjes met aluminiumfolie en laat zo 10 minuten rusten. Maak ondertussen een eenvoudige saus van het vocht in de braadslee. Giet het in een steelpannetje en schep het vet eraf. Zet de steelpan op hoog vuur, voeg de kippenbouillon of het water toe en breng aan de kook. Breng op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper en giet de saus over de kip.



PLAT GEGRILD PIEPKUIKEN MET KNOFLOOK, RODE PEPER & LENTE-UI

4 PORTIES / HOOFDGERECHT

4 piepkuike van 500 g
8 tenen knoflook, fijngehakt
2 rode Spaanse pepers, fijngehakt
6 kleine rode pepers (rawit), fijngehakt
12 lente-uien, het wit geplet met de
achterkant van een mes (snij wat van het
groen in ringetjes voor garnering)

2 theelepels zeezout
¼ theelepel witte peper
fjngeraspte schil en sap van 2 citroenen
200 ml olijfolie
100 g boter, op kamertemperatuur

Knip het piepkuike met een keukenschaar open langs de ruggengraat, van achter naar voren. Vouw het piepkuike voorzichtig open, draai om en leg op een snijplank met de botten naar beneden. Druk op het piepkuike totdat het plat ligt. Herhaal met de andere piepkuike. Was de piepkuike af onder koud stromend water en dep ze droog met keukenpapier.

Doe voor de marinade de knoflook, pepers, het witte deel van de lente-uien, zeezout en witte peper in een vijzel. Stamp om de ingrediënten te combineren en roer dan de citroenschil, het citroensap en de olijfolie erdoor. Leg de piepkuike in een plastic bak en wrijf ze goed in met de marinade. Zet 2 uur in de koelkast, of een hele nacht voor het beste resultaat.

Haal de piepkuike uit de marinade en veeg het teveel eraf. Zet de marinade in een steelpannetje op middelhoog vuur en breng aan de kook. Laat 2 minuten koken, voeg de boter toe en roer om goed te mengen. Haal de pan van de warmtebron.

De piepkuike zijn het lekkerst als je ze op houtskool grilt, maar met een gasbarbecue lukt het ook. Verwarm de grill van de barbecue voor tot middelhoog. Leg de piepkuike met het vel naar beneden op de barbecue en grill ze 3 minuten, terwijl je ze continu bedruipt met de marinade. Til ze op, draai ze een kwartslag en grill nog eens 3 minuten. Draai ze nu om en herhaal dit proces, alleen hebben ze nu waarschijnlijk 5-6 minuten nodig voor je ze een kwartslag draait. Om te zien of ze gaar zijn, prik je met een vork in een poot: het vocht dat eruit loopt, moet helder zijn. Bestrooi met lente-ui en serveer.



VET IS EEN INTEGRAAL ONDERDEEL VAN DE GEBRADENVARKENS-VLEESERVARING. HET IS IDIOOT TE BEDENKEN DAT MODERNE VARKENS GEFOKT ZIJN OP MINDER VET. HET IS ZO HEERLIJK OM VARKENSVLEES DAT NET UIT DE OVEN KOMT MET JE HANDEN TE ETEN EN HET VET LANGS JE ARMEN TE LATEN LOPEN.

VARKENSSCHOUDE UIT DE OVEN MET CITROEN & SZECHUANPEPER

8 PORTIES / HOOFDGERECHT

150 ml lichte sojasaus
100 ml Shaoxing-rijstwij
3 tenen knoflook, in plakjes
stukje gember van 5 cm, geschild en in plakjes
2 kg varkensschouder, zonder bot, met huid

3 eetlepels zeezout
1 eetlepel szechuanpeperkorrels
2 grote uien, met schil en al gehalveerd
1 citroen, gehalveerd

Meng om een marinade voor het varkensvlees te maken de sojasaus, rijstwij, knoflook en gember in een kom. Maak inkepingen in de varkenshuid met 1 cm ertussen. Doe het vlees in een schone plastic zak, giet de marinade erbij en sluit af. Wrijf over de buitenkant van de zak om het vlees gelijkmatig met de marinade te bedekken. Leg in de koelkast om een nacht te marinieren, met de huidkant naar boven.

Verhit voor het szechuanpeper-en-zout een zware koekenpan en rooster daarin droog het zeezout en de szechuanpeperkorrels. Rooster tot de peperkorrels beginnen te springen en gaan geuren en kiep het zout en de peper dan in een kom. Laat afkoelen en wrijf tot een fijn poeder in de vijzel.

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6). Leg de halve uien met de snijkant naar beneden in een braadslee. Leg het varkensvlees met de huid naar boven op de uien. Giet wat er nog aan marinade in de plastic zak zit over het vlees. Braad 1 uur in de oven, of tot het varkensvlees helemaal gaar is en de huid diep goudbruin. Haal uit de oven, bedek en laat op een warme plaats 30 minuten rusten. Knijp voor het serveren de citroen uit over het vlees, breng op smaak met szechuanpeper-en-zout en snij in plakken.



VARKENSVET: VRIEND OF VIJAND?

IK GEBRUIK ELKE WEEK HEEL VEEL VARKENSVLEES IN MIJN RESTAURANT RED LANTERN. AZIATISCHE CULTUREN ZIJN GEK OP VARKENSVLEES EN AZIATISCHE CHEFS HEBBEN ER EEN OVERVLOED AAN RECEPTEN VOOR ONTWIKKELD. INTERESSANT GENOEG MERK IK DAT DE LEKKERSTE, SAPPIGSTE AZIATISCHE GERECHTEN OM VLEES VRAGEN WAAR VEEL VET IN ZIT. MIJN FAVORIETE STUKKEN VARKENSVLEES ZIJN DE BUIK, SCHOUDER EN NEK, DIE TOEVALLIG OOK HET MEESTE WAAR VOOR HUN GELD BIEDEN. LANGZAAM GEBAKKEN OF GESMOORD LEVEREN ZE VLEES OP DAT KLEVERIG EN ZACHT VAN HET VET IS, WAT EEN VERSLAVEND MONDGEVOEL GEEFT WAAR NIETS AAN KAN TIPPEN. IK WEET NIET WAAROM WE ZO BANG ZIJN VOOR VET!

Het intensief gehouden varken van vandaag heeft 16 procent minder vet en 27 procent minder verzadigd vet dan het varken vijftien jaar geleden had. Gevolg is dat het meeste moderne varkensvlees tamelijk weinig smaak heeft en onbevredigend is om te eten. Maar wie heeft eigenlijk de beslissing genomen om het vet uit varkens te fokken? Wij zelf! In de loop van de tijd heeft de varkensvleesindustrie marktonderzoeken bestudeerd en onze aankoopbeslissingen gevolgd, en of we het graag horen of niet, wij zijn degenen die 'nee' tegen vet zeiden. De industrie reageerde en mager varkensvlees is wat we kregen.

De verkoop van varkensvlees is altijd lager geweest dan die van ander vlees. Om de verkoop te verbeteren en de bedrijfstak te redden, moest er iets gebeuren. De laatste jaren had de bedrijfstak zijn marktaandeel behoorlijk verbeterd – varkensvlees wordt nu gezien als een magerder en gezonder soort vlees – maar er was nog één probleem: thuishokers hadden er moeite mee deze magere stukken varkensvlees zo klaar te maken dat het geen uitgedroogde oude schoenzolen werden. Een gangbare misvatting is dat varkensvlees door en door gaar moet zijn, terwijl dit het best rosé geserveerd kan worden. Er zit nog maar heel weinig vet in varkensvlees om het tijdens het bereidingsproces te beschermen en sappig te houden. Het vlees volledig gaar laten worden verwijdert ieder spoortje sappigheid.

De bedrijfstak kwam in actie; er moest een snelle oplossing komen. Maar in plaats van weer varkens met meer vet te gaan fokken, besloten ze dat het varkensvlees inspuiten met water de beste oplossing was om het vochtgehalte ervan te verhogen. Hoe meer vocht er vooraf in het vlees zit, hoe meer vocht er na het bereiden overblijft. Dat klinkt goed in theorie, maar ik vind dat de textuur en smaak van het vlees er in de praktijk op achteruit gaan.

In het restaurant maken we gerechten met varkensvlees van het kurobuta-berkshirevarken en onze gasten waarderen de volle, vette smaak. Als we lendenkarbonades grillen, dienen we ze rosé op. We hebben een gast die dit gerecht elke week eet en altijd vraagt naar de sappigste karbonades die we hebben – in andere woorden, de karbonades met het meeste vet!

RUND

IK EET VLEES, MAAR ALS JIJ ERVOOR KIEST DAT NIET TE DOEN, RESPECTEER IK JE BESLISSING. IN ONS LAND ZIJN WE GEOBSEDEERD DOOR RUNDVLEES EN DAT IS SINDS MIJN JEUGD NIET VERANDERD. IK GROEIDE OP IN EEN BUITENWIJK VAN BRISBANE IN DE JAREN ZEVENTIG EN TACHTIG. HET WAS EEN PERIODE WAARIN MENSEN VAN BRITS-IERSE AFKOMST ZO'N 70 PROCENT VAN DE AUSTRALISCHE BEVOLKING UITMAAKTEN. DE BRITTEN HEBBEN EEN REPUTATIE VOOR VLESELIJKE GENEUGTEN – VOORAL LANGZAAM GEGAARD EN GESERVEERD MET SCHERPE ENGELSE MOSTERD EN YORKSHIREPUDDING. HET WAS ZELFS ZO ERG, DAT DE ENGELSEN OP EEN GEGEVEN MOMENT VAN IERLAND ÉÉN GROOT WEILAND MAAKTEN, OM TE KUNNEN VOLDOEN AAN DE VRAAG NAAR RUNDVLEES OP DE BINNENLANDSE MARKT.

Mijn moeders voorouders zijn Welsh. Ze was, en is, heel erg kieskeurig als het om rundvlees gaat. Ze vond het niets bijzonders om naar de andere kant van de stad te rijden om de wekelijkse voorraad vlees voor het gezin te kopen. De kwaliteit moest goed zijn en, onnodig te zeggen, het moest waar voor je geld bieden. In die tijd nam een slagerswinkel nog een belangrijke plaats in in de winkelstraat en een goede slager was een man van aanzien in de gemeenschap. Maar als zijn vlees minder werd en een aantal maaltijden verknaald werden, kon een band die in de loop van jaren gesmeed was in één ogenblik verbroken worden. Dan wendde mijn moeder zich tot de 'rundvleestamam van de wijk' en ging op zoek naar een andere leverancier.

Als kinderen aten we veel rundvlees. Mam bakte onze steaks perfect in de pan, in de oven of op de grill. Het vlees werd altijd opgediend met een groente die zetmeel en koolhydraten leverde en met twee groenten voor de vitaminen en vezels. Met andere woorden: we waren het typische, Australische 'steak-en-drie-groentengezin'. Mam kookte elke dag en werkte ook 's avonds nog, dus ze vond het allemaal makkelijker vol te houden als ze haar repertoire eenvoudig hield. Ze werkte een terugkerend menu uit waarin de maaltijden van week tot week gerouleerd werden, met zoveel tijd tussen gelijksoortige maaltijden dat het niet één grote herhaling leek. Er was een uitzondering: zondag was grootvleesdag, en dat was onze manier om de nieuwe week te verwelkomen.

Ik kijk met plezier terug op wat we als kinderen aten. Het was niet getooid met exotische invloeden – er waren nog geen vreemde ingrediënten, kruiden of specerijen te krijgen – maar het was vertrouwd en voedzaam, en in die tijd at iedereen die ik kende op die manier. Ik zou zelfs willen zeggen dat het eten dat we toen kregen gezonder was (en in verstandigere porties opgediend werd) dan wat veel mensen tegenwoordig eten.

DE RUNDVLEESINDUSTRIE IN AUSTRALIË

Ik ben tamelijk vertrouwd met het boerenleven en het werken met vee. Familievrienden van ons hebben een gemengd bedrijf in het zuidoosten van Queensland, een gebied dat beroemd is om zijn rundvlees. Ze hebben voornamelijk rundvee, maar ook een kleine kudde melkvee, en telen verschillende groenten en voedergewassen. We brachten er veel schoolvakanties door, hoewel het waarschijnlijk beter is te zeggen dat het 'werkvakanties' waren, want we kregen vaker wel dan niet allerlei boerderijklusjes te doen. Maar er was niet alleen werk; het lukte ons altijd wel



LEKKER KRUIDIGE GEHAKTBALLEN

4 PORTIES / HOOFDGERECHT

- | | |
|--------------------------------|--|
| 2 ½ eetlepel olijfolie | 1 theelepel pimentpoeder |
| 500 g uien, in dunne plakjes | 2 theelepels gerookt paprikapoeder |
| 3 tenen knoflook, fijngehakt | 2 theelepels zout |
| 1 kg rundergehakt | 1 ei |
| ½ bosje peterselie, fijngehakt | olijfolie, om in te bakken |
| ½ bosje koriander, fijngehakt | 2 porties tomatensaus (pagina 32) |
| 1 theelepel komijnpoeder | krullen Parmezaanse kaas, om te serveren |
| ½ theelepel gemberpoeder | |

Zet een grote, hoge koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de olijfolie, ui en knoflook toe en bak 15-20 minuten zachtjes, onder af en toe roeren, tot de uien lekker gekaramelliseerd zijn. Giet ze in een ruime kom en laat ze helemaal afkoelen.

Doe ook het vlees, de kruiden, specerijen, het zout en het ei in de kom en meng alles goed. Maak je handen iets nat met water en draai ballen van het gehaktmengsel. Je kunt 8 grote ballen maken van het gehakt, ongeveer ter grootte van een tennisbal, of 25-30 kleine ballen.

Bak de gehaktballen in porties in een grote koekenpan op middelhoog vuur; 15-20 minuten voor de grote, 10-12 minuten voor de kleinere, of tot ze net gaar zijn. Draai ze af en toe om in de pan. Je kunt de ballen ook inkwasten met wat olijfolie en ze op ingevette bakplaten leggen. Bak ze in een oven op 200 °C (gasstand 6); 20-25 minuten voor de grotere gehaktballen of 15 minuten voor de kleinere.

Verwarm de tomatensaus en serveer bij de gehaktballen. Garneer met de parmezaan-krullen en breng op smaak met versgemalen zwarte peper.





VIETNAMEES GESMOORD SCHOUDERSTUK MET GROENE PEPERKORRELS

4-6 PORTIES / HOOFDGERECHT

1 kg schoudermuis
3 eetlepels vissaus
2 eetlepels donkere sojasaus
2 ½ eetlepel arachideolie
100 g rode sjalotjes, fijngenhakt
1 eetlepel fijngehakte knoflook
2 eetlepels fijne kristalsuiker

3 stengels citroengras, alleen het wit, in
dunne plakjes
2 liter kippenbouillon of water
3 eetlepels groene peperkorrels
4 citroenblaadjes (djeroek poeroet), in
heel dunne reepjes

Leg de schoudermuis op een schone snijplank en snij hem dwars op de draad in lappen van 2 cm breed. Snij deze lappen in 2 cm brede repen, en snij die repen in 4 cm lange stukken. Doe het vlees in een kom en laat 30 minuten marineren in de door elkaar geroerde vissaus en sojasaus.

Verhit de helft van de arachideolie in een wok. Haal het rundvlees uit de marinade; bewaar de marinade. Voeg het vlees in porties aan de wok toe en schroei op hoog vuur dicht. Kiep het vlees als het rondom bruin is in een kom. Veeg de wok schoon met keukenpapier, zet hem dan op laag vuur en voeg de overgebleven olie toe. Doe de sjalotjes, knoflook en suiker erin en laat 5 minuten heel zacht bakken. Zet de warmtebron dan hoger en voeg het citroengras toe.

Doe het vlees weer in de wok, met de bewaarde marinade en het braadvocht. Roer goed om de smaken te vermengen en voeg dan de bouillon of het water toe. Breng snel aan de kook en schep ongerechtigheden die boven komen drijven weg. Bedek de wok half met een deksel, zet de warmtebron laag tot alles zacht suddert en laat zo 45 minuten pruttelen, onder af en toe roeren. Haal het deksel eraf en voeg de groene peperkorrels en citroenblaadjes toe. Zet het vuur iets hoger en laat nog 30 minuten garen, of tot het rundvlees heel zacht is. De saus moet tot ongeveer een derde zijn ingekookt. Breng op smaak en serveer.

**EEN SCHOUDERSTUK BESTAAT IN
FEITE UIT TWEE DELEN; BEIDE DELEN
ZIJN REDELIJK GOEDKOOP. DE SUKADE
(VAN EEN GOED RAS) IS HET BESTE
STUK EN IS GESCHIKT OM TE GRILLEN
EN TE ROERBAKKEN, TERWIJL DE
SCHOUDERMUIS PERFECT IS VOOR
BAKKEN OF SMOREN.**

MIJN CHOCOLADEMOUSSE IS EEN GOEDE ALLROUNDER. JE KUNT HEM ZO ETEN MET BESSEN EN KOEKJES, OF GEBRUIKEN OM EEN CAKE MEE IN TE SMEREN OF TE VULLEN, OF BIJ DE CHOCOLADEROL (PAGINA 263) ETEN OF DIE ERMEE VULLEN. WERK ALS JE DE MOUSSE MAAKT MET 'LICHTE HANDEN', ZODAT JE MOUSSE ZO LUCHTIG MOGELIJK WORDT.

MIJN EENVOUDIGE MAAR DECADENTE CHOCOLADEMOUSSE

6-8 PORTIES

225 g pure chocola (64%), gehakt
3 eetlepels Cointreau
90 g boter, op kamertemperatuur,
in kleine stukjes

6 eieren, gesplitst
75 g fijne kristalsuiker

Vul een grote steelpan voor de helft met water, zet hem op hoog vuur en breng zacht aan de kook. Doe de chocola en Cointreau in een hittebestendige kom en zet die op de pan. Zorg ervoor dat de onderkant van de kom het water niet raakt. Smelt de chocola onder af en toe roeren. Haal dan de kom van de pan en roer de boter erdoor.

Klop de eiwitten in een schone, droge kom tot ze stijve pieken vormen. Klop de eidooiers en suiker samen tot een licht en luchtig mengsel en roer dat door de chocola. Voeg de helft van het geklopte eiwit toe aan het chocolademengsel – maak voorzichtige, ronddraaiende bewegingen met een spatel of grote lepel om het eiwit te mengen met de rest. Schep nu dit mengsel luchtig door het overgebleven geklopte eiwit.

Schep de chocolademousse in losse vormpjes of in één grote vorm en zet 2 uur in de koelkast. Laat de mousse 20 minuten op kamertemperatuur komen voor je hem serveert.

EEN CLAFOUTIS IS EEN SOORT GROTE, GLORIEUZE PANNENKOEK. EEN DECADENT MACHTIG BESLAG BEDEKT DE MET DRANK DOORWEEKTE KERSEN EN WORDT DAN GOUDGEEL GEBAKKEN. HET IS HEEL FRANS EN HEEL ERG LEKKER.

CLAFOUTIS

6 PORTIES

750 g kersen, zonder pit
125 ml kirsch
20 g zachte boter
45 g bruine basterdsuiker
6 eieren
115 g fijne kristalsuiker

35 g bloem, gezeefd
125 g extra vette room met 45% of meer
vet (via internet, of gewone room
gebruiken)
snufje zout

Week de kersen 1 uur in een kom met de kirsch. Gebruik de boter om een bakvorm van 25 x 25 cm en 7 cm diep in te vetten, of neem een diepe, gietijzeren, ovenbestendige koekenpan van 30 cm doorsnee. Bestrooi de bodem van de vorm gelijkmatig met de bruine basterdsuiker.

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6). Doe de eieren en suiker in de kom van een elektrische mixer en laat op de hoogste stand draaien tot het mengsel licht en luchtig is. Verlaag de snelheid en voeg dan de bloem, de room en het zout toe; het mengsel krijgt de dikte van beslag. Giet de kersen af en giet de opgevangen vloeistof langzaam bij het beslag. Roer door om alles te mengen.

Leg de kersen op de bodem van de vorm en bedek ze dan met het beslag. Bak 25 minuten of tot de bovenkant van de clafoutis goudbruin is en terugveert bij aanraking. Haal uit de oven en laat voor het serveren iets afkoelen.

APPEL-PECANNOTENTAART DOET ME
DENKEN AAN DE ZONDAGEN THUIS
TOEN IK NOG EEN KIND WAS EN
WE DIT ATEN NA HET WEKELIJKSE
RUNDERGEBRAAD. DIT RECEPT HEEFT
EEN SPECIALE PLEK IN HET CULINAIRE
ARCHIEF VAN MIJN FAMILIE.



APPEL-PECANNOTENTAART

8 PORTIES

6 appels, granny smith of golden delicious
gerasppte schil en sap van 1 citroen
200 g bruine basterdsuiker
100 g boter
100 g pecannoten
2 theelepels maïzena
1 ei, losgeklopt met 1 eetlepel melk

DEEG
500 g bloem
160 g boter, in blokjes van 5 mm, op
kamertemperatuur
60 g poedersuiker
2 eidooiers, licht geklopt
2 eetlepels koude melk

Stort voor het deeg de bloem op een werkvlak. Schep de boter en poedersuiker erop en meng de ingrediënten met je vingertoppen door elkaar. Maak een kuiltje in het mengsel, doe daar de eidooier in en meng de dooier geleidelijk met de rest tot alles bijna volledig gemengd is. Meng de melk erdoor en kneed het deeg voorzichtig gedurende 30 seconden. Pak het in plasticfolie en laat 1 uur in de koelkast rusten.

Rol twee derde deel van het deeg uit op een licht met bloem bestoven werkvlak, of tussen twee stukken antikleefbakpapier, tot een dikte van 3-4 mm. Bekleed een taartvorm van 22 cm doorsnee en 4,5 cm diepte met het deeg en prik de bodem in met een vork. Rol op dezelfde manier de rest van het deeg uit tot een dikte van 5 mm (voor het vlechtwerk) en leg dat op een blad. Zet zowel de met deeg beklede vorm als het deeg voor het vlechtwerk 30 minuten in de koelkast.

Schil de appels, snij ze in vieren en verwijder het klokhuis. Doe de appelkwarten in een kom met de citroenschil, het citroensap en de bruine suiker. Meng de ingrediënten en zet 15 minuten weg. Verwarm de oven voor op 180 °C (gasstand 4).

Zet een koekenpan op middelhoog vuur en doe de boter erin. Voeg als de boter gaat bruisen de pecannoten toe en bak ze 2 minuten. Voeg het appelmengsel toe en laat zachtjes 5 minuten bakken. Haal de pan van de warmtebron, schep de appels en noten er voorzichtig uit met een gaatjeslepel en doe ze in een kom. Zet de pan terug op het vuur, doe de maïzena erin en laat het vocht met de bruine suiker 2-3 minuten bruisen, of tot het ingekookt en ingedikt is. Giet deze saus over de appels en pecannoten en laat buiten de koelkast afkoelen.

Haal de taartvorm uit de koelkast. Bekleed de taartbodem met een stuk bakpapier, stort er blindbakbonen of rijst op en bak 15 minuten blind tot het deeg net goudgeel is. Verwijder de bonen en het papier en laat iets afkoelen. Smeer de bodem in met het eimengsel en zet hem 2-3 minuten terug in de oven. Haal hem dan eruit en laat helemaal afkoelen.

Haal het deeg voor het vlechtwerk uit de koelkast en laat het 2 minuten op kamertemperatuur staan. Snij het deeg in repen van 1 cm breed. Vul de taartbodem met de afgekoelde appelvulling. Smeer het eimengsel over de rand van de bodem. Vlecht dan de deegrepen door elkaar boven op de taart. Druk de uiteinden van het vlechtwerk goed in de rand van de taartbodem en snij uitsteeksels bij. Smeer het eimengsel over het vlechtwerk. Bak de taart 30 minuten. Serveer met vanille-ijs.