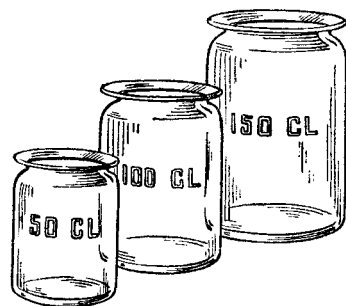


LOTTA KÜHLHORN
GROENTE & FRUIT
RECEPTEN VAN VERSE OOGST

FONTAINE UITGEVERS

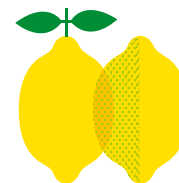


POTTEN STERILISEREN

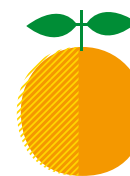
Om jam en ingemaakte producten in glazen potten niet voortijdig te laten bederven is het raadzaam om de potten te steriliseren. Zo voorkom je bacteriën in je eten. Breng water aan de kook en leg de potten en deksels er een paar minuten in, of zet ze ongeveer 15 minuten in een op 125 °C voorverwarmde oven.

Wees voorzichtig met hete potten en laat ze even afkoelen voordat je ze vult.

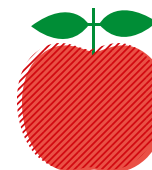
INHOUD



bladzijde 13



bladzijde 39



bladzijde 53



bladzijde 69



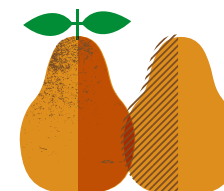
bladzijde 83



bladzijde 95



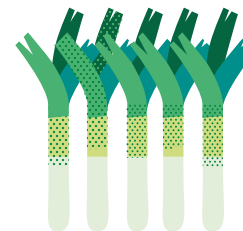
bladzijde 109



bladzijde 125



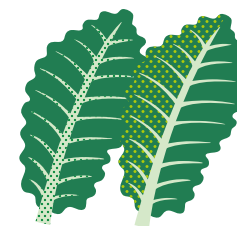
bladzijde 139



bladzijde 155



bladzijde 165



bladzijde 175



LIMONADE

Het allersimpelst is om de citroenen gewoon uit te persen en het sap op te drinken, eventueel met een ijsklontje. Ik ken veel mensen die dat elke ochtend doen. Maar als je dat te zuur vindt, zijn er verschillende manieren om limonade te maken. Deze limonade is bij ons thuis een favoriet.

2 ½ biologische citroenen	snuffje zout
45 g suiker	paar takjes verse munt
550 ml water	

Snijd 1 citroen met schil en al in stukken en hak hem fijn in een keukenmachine of met een staafmixer. Voeg het sap van de rest van de citroenen, de suiker, een scheutje van het water, het zout en de munt toe. Mix tot een puree en voeg vervolgens de rest van het water toe. Voeg naar smaak extra suiker toe.

Schenk de limonade in een karaf en serveer hem koud.

CITROENSUIKER

3 eetl. citroenrasp van biologische citroenen	45 g suiker
--	-------------

Meng de citroenrasp en de suiker. Lekker om over aardbeien en andere bessen te strooien of over meloen en ander fruit. Uiteraard kun je deze aromatische suiker ook maken met sinaasappel- of limoenschil. Bewaar de suiker gekoeld in een afgesloten potje of bakje.





AMANDELCAKE MET SINAASAPPEL *12 porties*

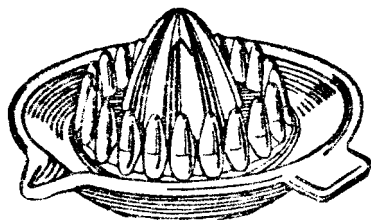
Een verleidelijke en sappige cake. Erg lekker met wat slagroom.

200 g boter	280 g amandelmeel
380 g suiker	5 eieren
schil en sap van 1 sinaasappel en 1 citroen	100 g bloem gesmolten chocola, desgewenst

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een cakevorm in en bekleed de randen met bakpapier. Smelt de boter en roer 300 gram suiker en de schil erdoor. Doe de helft van het amandelmeel erbij. Roer één voor één de eieren erdoor. Voeg de rest van het amandelmeel en de bloem toe. Meng het tot een glad beslag, giet dat in de vorm en spreid het uit met een deegspatel.

Bak de cake 50-60 minuten. Test met een prikker of hij gaar is. De cake moet nog wat vochtig zijn.

Als de cake bijna klaar is, kook je het citrussap samen met de rest van de suiker. Je krijgt dan ruim 100 ml suikersiroop. Neem de cake uit de oven en strijk de siroop er in verschillende lagen over totdat het vocht opgezogen is. Laat de cake afkoelen voordat je hem uit de vorm haalt. Desgewenst kun je nog gesmolten chocola over de cake strijken.





LATKES MET APPEL EN CHEDDAR

Latkes worden traditioneel geserveerd op het Joodse chanoeka. Het zijn knapperige pannenkoekjes met aardappel en ui. Dit is een leuke en ongehoord lekkere variant met appel en belegde cheddar. Serveer ze met een klodder smetana als appetizers, samen met een glaasje bubbels. Smetana is een soort zure room uit Midden-Europa met tussen de 10% en 42% vet.

- | | |
|---|---|
| 1 zoete appel, bijvoorbeeld
golden delicious | 1 theel. zwarte peper |
| 2 zure appels, bijvoorbeeld
granny smith | 2 eetl. bloem |
| sap van ½ citroen | 1 ei |
| ½ theel. zout | 70 g belegde cheddar (of
gruyère), geraspt |
| ½ theel. bakpoeder | olie |

Pers een halve citroen uit in een kom. Verwijder de klokhuizen en schil de appels. Rasp ze in de kom en meng met het sap. Het citroensap voorkomt dat de appels bruin worden. Doe het zout erbij en zet opzij.

Meng het bakpoeder en de peper door de bloem.

Klop het ei in een andere kom los met een vork.

Als de geraspte appel een paar minuten gestaan heeft, leg je hem op een schone theedoek om het vocht eruit te wringen. Doe de appel weer in de kom, samen met het bloemmengsel en de geraspte kaas. Meng goed en voeg het ei toe. Meng het tot een gelijkmatige massa.

Giet 2 cm olie in een ruime koekenpan of hapjespan en verhit op matig vuur. Vorm het beslag tot kleine dikke pannenkoekjes en frituur ze ongeveer 2 minuten aan elke kant of tot ze goudgeel en knapperig zijn.

Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer direct.





TARWEKORRELS MET WALNOTEN *2 porties*

150 g tarwekorrels	100 ml pesto, bijvoorbeeld
1 lievelingsappel	boerenkoolpesto (blz. 180)
1 selderijstengel	1 hand gebroken walnoten
	peper en zout

Kook de tarwekorrels volgens de aanwijzingen op het pak. Laat afkoelen. Verwijder het klokhuis en hak de appel klein. Snijd de selderij dun. Meng alle ingrediënten en breng het gerecht op smaak met peper en zout.

LINZENSALADE

2 porties

1 wortel, fijngenhakt	1 stevige zure appel
1 selderijstengel, fijngenhakt	50 g geroosterde walnoten
1 gele ui, fijngenhakt	
2 knoflooktenen, fijngenhakt	<i>vinaigrette:</i>
olie	1 theel. dijonmosterd
160 g groene linzen	1 eetl. citroensap
400 ml water	3 eetl. olijfolie
1 laurierblad	
peper en zout	

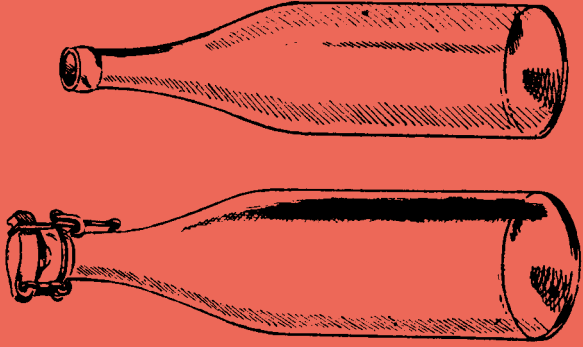
Fruit de wortel, selderij, ui en knoflook in de hete olie tot ze zacht zijn. Voeg de linzen, het water, de laurier en het zout toe. Breng aan de kook en laat op matig vuur koken met het deksel op de pan totdat de linzen gaar zijn (ca. 20 minuten). Laat afkoelen. Maak de vinaigrette en meng hem door de linsensalade. Hak de appel fijn, breek de walnoten en meng alles door de salade.



POMMEAU

 Pommeau is een Franse dessertwijn uit Normandië en Bretagne en bestaat uit vers appelsap gemengd met calvados. Het alcoholpercentage moet altijd 17% zijn. In de herfst maken wij altijd sap van de appels uit onze tuin, en sinds ik dit drankje een paar jaar geleden tegenkwam, maken we altijd onze eigen pommeau voor bij onze nagerechten met appel. Zo lekker!

Meng voor 1 liter pommeau 425 ml calvados met 575 ml vers appelsap. Overigens kun je pommeau ook bij de slijter krijgen.



APPELRASSEN

Naam	Uiterlijk	Karakter/gebruik	Seizoen
alica	rood,geel	zoetzuur, koken	sept
aroma	bleek roodgroen	stevig, zoet	okt-dec
astrakan	geelgroen	sapappel	aug-sept
belle de boskoop	roodgroen met bruine strepen	koken	okt-dec
cox orange	roodgroen, groot	stevig, fris	okt-nov
discovery	roodgroen	zoetzuur, besachtig aroma	sept-okt
golden delicious	geel	zoet	import
granny smith	groen	stevig, koken	import
gravenstein	geel, groot	stevig, aromatisch	okt
ingrid marie	donkerrood, klein	zoetzuur, melig	nov-jan
pink lady	rozerood	zoetzuur, stevig	import
red delicious	donkerrood, ovaal	melig	import
royal gala	rood,geel	stevig, zoet	import



TARTE FLAMBÉE

1 portie

3 gele uien
koolzaadolie
ca. 100 g pancetta
ca. 100 ml crème fraîche

1 pizzadeeg (recept op blz. 118)
ca. 100 g gruyère
peterselie
zwarte peper

Snijd de uien in ringen en bak ze in olie op laag vuur, blijf roeren tot ze diep goudbruin zijn zonder te verbranden. Snijd de pancetta in blokjes en bak ze knapperig.

Gebruik voor het beste resultaat een pizzasteen in een op maximaal vermogen voorverwarmde oven. Schakel even voor het bakken over op alleen bovenwarmte.

Smeer de crème fraîche uit over het deeg en spreid de ui erover uit. Verdeel de geraspte gruyère en pancetta er gelijkmatig bovenop.

Schuif hem op de pizzasteen (of anders op een gewone bakplaat). De pizza is na 3-4 minuten klaar, of wanneer je vindt dat hij genoeg kleur heeft.

Garneer met fijngesneden peterselie en versgemalen zwarte peper.





MEJADRA

4 porties

Eenvoudige kost uit het Midden-Oosten die troost biedt en mij een fijn gevoel geeft na hard werken op een grijze novemberdag. Om lekker op de bank te eten, uit een diep bord met een toefje Griekse yoghurt.

4 gele uien	½ theel. kurkuma
250 ml neutrale olie	1 ½ theel. pimentpoeder
280 g groene linzen	1 ½ theel. kaneel
2 eetl. komijnzaad	1 theel. suiker
1 ½ eetl. korianderzaad	peper en zout
200 g basmatirijst	350 ml water
2 eetl. olijfolie	

Snijd de ui in ringen en bak ze in olie op matig vuur goudbruin; ze passen waarschijnlijk niet allemaal, dus doe het in een paar keer. Kook de linzen ondertussen ongeveer 10 minuten in ruim water. Ze moeten niet helemaal gaar zijn. Giet ze vervolgens af.

Zet de gebakken ui opzij en veeg de pan schoon.

Rooster de komijn- en korianderzaadjes een paar minuten op matig vuur. Doe dan de rijst, olijfolie, kurkuma, piment, kaneel, suiker en peper en zout erbij. Roer goed door, zodat de olie en de rijst goed mengen. Voeg vervolgens de linzen en het water toe. Breng aan de kook en laat met het deksel op de pan op laag vuur 15 minuten sudderen.

Neem de pan van het vuur en laat hem 10 minuten staan. Meng de helft van de gebakken ui erdoor, breng op smaak met peper en zout en schep het in een schaal. Garneer met de resterende ui.





ALOO GOBI

2 porties

Dagelijkse kost uit India. Aloo betekent aardappel en gobi bloemkool. Ik maak dit vaak voor de lunch. Als je nog wat gekookte aardappels over hebt is het helemaal handig. De kruiden variëren afhankelijk van wat ik in huis heb. Ik ben dol op Indiaas kerrie-poeder, dat je kunt krijgen in oosterse winkels.

olie of boter	1 kleine bloemkool, in stukken
1 eetl. kerrie	getrokken
½ eetl. mosterdzaad	1 kleine handvol diepvries-
1 theel. korianderzaad	erwten
4 middelgrote aardappels in	peper en zout
kleinere stukken gesneden	yoghurt, chutney en verse
1 verse chilipeper, gehakt (of	koriander, voor erbij
1 theel. chilivlokken)	

Verhit olie of boter in een grote koekenpan. Rooster de kerrie, het mosterdzaad en korianderzaad een paar minuten.

Doe de aardappels en chilipeper erbij en bak op matig vuur totdat de aardappels halfgaar zijn. Voeg de bloemkool toe en laat met het deksel op de pan bakken totdat alles na ongeveer 15 minuten bijna helemaal gaar is. Doe ten slotte de erwten, peper en zout en wat water erbij.

Schraap over de bodem van de pan zodat niets van de kruiden verloren gaat. Het gerecht is klaar als de erwten gaar zijn en het water verdampt is.

Serveer met yoghurt, chutney en flink wat verse koriander.





INGEMAAKTE BLOEMKOOL

Deze klassieke manier van inmaken kun je ook heel goed gebruiken voor groente zoals wortel, rettich, gele, rode en chioggia-bieten, of mijn favoriet: augurk met dillebloemen.

1 middelgrote bloemkool 180 g suiker
(ca. 500 g) 300 ml water
100 ml inmaakazijn (12%)

Steriliseer een grote glazen pot en laat afkoelen (blz. 6).

Meng alle ingrediënten behalve de bloemkool in een pan en verhit alles tot de suiker opgelost is. Laat afkoelen.

Verdeel de bloemkool in kleine stukken en druk ze stevig op elkaar in de glazen pot.

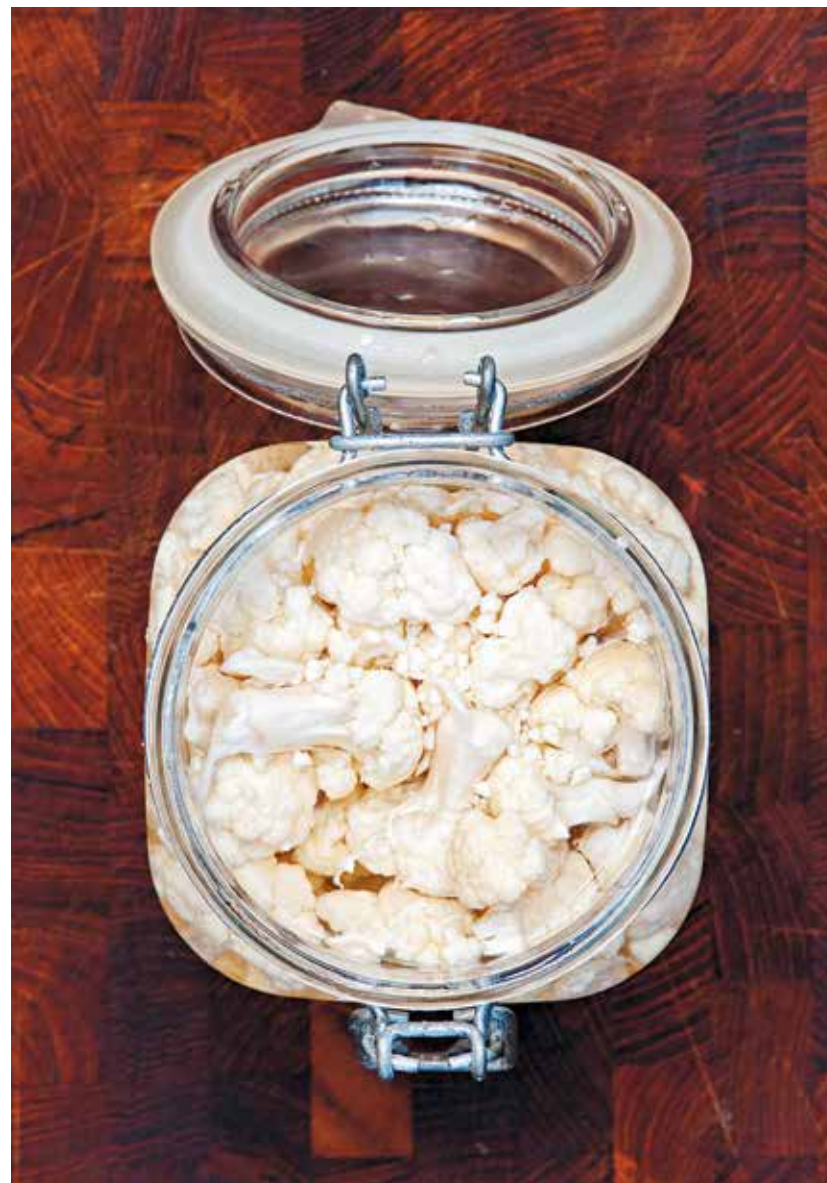
Giet het vocht erover en laat onder het deksel 1 centimeter lucht over. Zorg dat de pot niet warm meer is wanneer je hem in de koelkast zet.

De bloemkool zal al na een paar uur de smaak hebben opgenomen, maar is het lekkerst na een etmaal en blijft weken goed.

BLOEMKOOLRIJST

1 bloemkool

Verdeel de bloemkool in grotere roosjes. Rasp de roosjes of doe ze een paar per keer in de keukenmachine. Je kunt de 'rijst' rauw eten in bijvoorbeeld een salade, of even bakken in de oven of de koekenpan (in een beetje olie). Gebakken kun je hem in plaats van echte rijst gebruiken in roerbakgerechten, op smaak gebracht met wat currypasta.





ITALIAANSE KOOLROLLETJES *4 porties*

Dit gerecht wordt in Italië op kerstavond geserveerd omdat er dan traditioneel geen vlees gegeten wordt. Maar voor ons is dit geen kerstgerecht en we kunnen het dus het hele jaar eten! Voor de foto heb ik savooiekool gebruikt, maar witte of rodekool kan ook.

175 g oud brood of paneermeel	2 knoflooktenen in dunne plakjes
100 ml melk	4 eetl. olijfolie
1 kool	800 g gepelde tomaten, twee blikken
3 eieren	1 eetl. tomatenpuree
250 g Parmezaanse kaas, geraspt	suiker, desgewenst
peper en zout	

Laat het brood ongeveer 10 minuten weken in de melk. Snijd de wortel uit de kool en laat de hele krop sudderen in een grote pan. Na ongeveer 10 minuten kun je de buitenste bladeren eraf halen. Spreid ze uit op theedoeken en laat ze drogen. Blijf de bladeren eraf halen zodra ze zacht genoeg zijn.

Kies een stuk of twintig van de beste bladeren en hak de rest fijn.

Maak het brood klein en klop het samen met de eieren en de Parmezaanse kaas in een kom. Voeg de fijngehakte kool toe en breng op smaak met peper en zout.

Fruit de knoflook in 1 ½ eetlepel olijfolie en voeg de tomaten en tomatenpuree toe.

Terwijl de tomatensaus kookt, verdeel je de vulling over de koolbladen, vouw je er pakketjes van en bind je ze vast met keukentouw, of gebruik prikkers om ze bij elkaar te houden.

Braad de koolrolletjes op hoog vuur rondom bruin in de olie. Breng de tomatensaus op smaak met peper en zout en desgewenst een beetje suiker. Leg de koolrolletjes in de tomatensaus en laat ze ongeveer 1 uur sudderen op matig vuur. Voeg water toe als de saus te dik wordt. Lekker met een frisse groene salade.





KETCHUP

Volwassen ketchup voor bij de worst. Gebruik een trechter om hem in een oude glazen Heinz-fles te gieten voor het juiste gevoel.

1 kg tomaten	2 laurierblaadjes
olie	1 theel. gemalen koriander
1 ui	1 eetl. balsamicoazijn
3 knoflooktenen	peper en zout
snufje chilivlokken	suiker, desgewenst
2 stuks steranijs	

Snijd de tomaten doormidden, bestrooi ze met zout, strijk olie erop en rooster ze 30 minuten in de oven op 200 °C.

Bak ondertussen de fijngehakte ui en knoflook samen met de kruiden op matig vuur. Giet de balsamicoazijn erover als de ui zacht is en neem de pan van het vuur.

Verwijder de laurierblaadjes en de steranijs.

Pureer de tomaten en ui tot een gladde massa die je vervolgens zeeft. Gebruik een spatel om het beter te kunnen zeven. Het tomaat-uimengsel dat in de zeef achterblijft smaakt niet slecht. Doe het bijvoorbeeld in de soep of vul er een omelet mee.

Reduceer de ketchup in een pan tot de gewenste dikte. Breng op smaak met peper en zout en desgewenst een beetje suiker. In de koelkast is de ketchup ongeveer 1 week houdbaar.





PERENTAART

10-12 porties

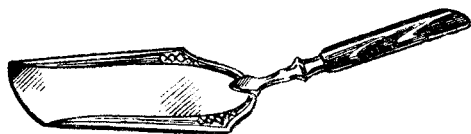
180 g bloem	180 g suiker
150 g boter	2 eieren
1-2 eetl. suiker	rasp van ½ citroen
2 eetl. koud water	slagroom, voor erbij
4-5 peren	hazelnoten, geroosterd en
100 g boter	gehakt, voor erbij

Maak een normaal taartdeeg van bloem, boter en suiker. Doe het water erbij en kneed snel tot een deeg. Laat het minstens een uur in de koelkast rusten. Verwarm de oven voor op 200 °C en bak het taartdeeg 10 minuten blind in een vorm van 24 cm. Om te voorkomen dat de randen omlaag glijden kun je het deeg bekleden met aluminiumfolie en de vorm vullen met rijst of bonen.

Neem de vorm uit de oven en laat hem afkoelen. Verwijder onder-tussen het klokhuis uit de peren en rasp ze grof. Laat ze enigszins uitlekken.

Klop de boter en suiker luchtig en klop één voor één de eieren erdoor. Roer de peer en wat citroenrasp door het beslag. Schenk het in de taartvorm en bak de taart ongeveer 25 minuten totdat hij een mooie kleur heeft.

Serveer lauw met licht geklopte slagroom met geroosterde en gehakte hazelnoten erdoor.





GESCHAAFDE COURGETTE

1 courgette
4 eetl. olijfolie
sap van ½ citroen

1 knoflookteen, fijngehakt
peper en zout
Parmezaanse kaas, geraspt

Schaaf de courgette in de lengte met een dunschiller. Meng de olie, het citroensap, de fijngehakte knoflook en peper en zout in een kom en haal de courgette erdoor. Presenteer op een schaal, rijkelijk bestrooid met een handvol parmezaan.

COURGETTEPANNENKOEKJES MET CHÈVRECRÈME *4 porties als voorgerecht*

pannenkoekjes:

1 courgette
2 eieren
60 g bloem
200 ml melk
zout
1 eetl. fijngehakte dille,
desgewenst

chèvre crème:

150-200 g chèvre
1 eetl. honing
1 eetl. balsamicoazijn
50 ml olijfolie
zout
1 eetl. licht gevijzelde roze
peperkorrels

Rasp de courgette grof en knijp er zo veel mogelijk vocht uit. Maak een pannenkoekenbeslag van de rest van de ingrediënten behalve de dille en roer de courgette en dille erdoor.

Verhit olie in een koekenpan. Giet per keer ongeveer 100 ml beslag in de pan en bak aan elke kant ongeveer 2 minuten op matig vuur. Stapel de pannenkoekjes op een afgedekt bord.

Meng de ingrediënten voor de chèvre crème en serveer in een kommetje bij de pannenkoekjes.





BOERENKOOLCHIPS

300-400 g verse boerenkool zout
olijfolie

Was en droog de boerenkool en scheur hem vervolgens in redelijk grote stukken. Doe ze in een plastic zak en doe er ruim olie en wat zout bij. Doe de zak dicht en masseer de bladeren vanaf de buitenkant.

Leg ze op een bakplaat met bakpapier en doe ze in een op 200 °C voorverwarmde oven totdat de bladeren kleur gekregen hebben. Haal ze eruit en kijk of ze knapperig zijn, doe ze anders nog even terug in de oven. Laat ze afkoelen op keukenpapier en serveer direct.

De kool wordt het krokantst als je hem op 180 °C in olie frituurt, maar dat is een erg vies werkje omdat boerenkool zo veel vocht bevat waardoor de olie enorm spettert. Het helpt om de eerste 10 seconden het deksel op de pan te houden.



SEIZOENSFRUIT EN -GROENTE

Denk aan het milieu door geen producten te eten die van ver aangevoerd worden. Ze zijn bovendien vaak beter als ze tijdens het seizoen in de buitenlucht gekweekt zijn.

	citroen*	sinaasappel*	appel	ui	bloemkool	witte kool	rodekool	spruitjes
jan								
feb								
mrt								
apr								
mei								
juni								
juli								
aug								
sept								
okt								
nov								
dec								

* Citroenen, sinaasappels en bananen worden hier niet geteeld en zijn daarom alleen maar geïmporteerd te koop. Koop in de zomer geen sinaasappels; ze kunnen dan wat droog en smakeloos zijn.

spitskool	tomaat	peer	aubergine	courgette	prei	banaan*	boerenkool	
								jan
								feb
								mrt
								apr
								mei
								juni
								juli
								aug
								sept
								okt
								nov
								dec