

DE TUIN OP TAFEL

ANGELO DORNY

 Manteau

Colofon

© 2018 Manteau / Standaard Uitgeverij België nv,
Rijnkaai 100/A11, B-2000 Antwerpen en Angelo Dorny

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be
www.angelodorny.be
tv.angelodorny.be

Vertegenwoordiging in Nederland:

New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

Eerste druk oktober 2018

Omslagontwerp & opmaak binnenwerk: Iris Verheijen

Foodstyling & concept: Angelo Dorny

Foto's & styling: Roos Mestdagh

Foto pagina 157: Tanguy Lijssens

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 3485 0
D/2018/0034/59
NUR 423



Voor pépé en mamie:
jullie gaven mij de liefde en passie voor de tuin.
Ik zal jullie nooit vergeten.

LENTE (21 maart – 20 juni)

- 12 Zaai nu voor de zomer – kruiden
- 12 Zomerzoete wortel
- 15 **RECEPT** Bloemkoolrijst met peultjes, tuinbonen, wortelen en lente-ui
- 16 Vroege aardbeien in mei
- 18 Zaai nu voor de zomer en herfst – courgettes en pompoenen
- 19 Bladluizen: liever kwijt dan rijk
- 20 **RECEPT** Snelle pasta met winterbroccoli
- 23 Rabarber eetbaar tot eind juni: feit of fabel?
- 23 Plant nu voor de winter – winterkolen
- 23 Paarse basilicum
- 25 Tomaten zaaien in maart
- 26 Seizoensgroente in de kijker – radijs
- 29 **RECEPT** Aardappelsalade met lentegroenten
- 31 Tuintechniek – tips voor het zaaien
- 31 Tuintechniek – zaailingen verspenen
- 31 Tuintechniek – wat is er mis met mijn zaailingen?
- 34 **RECEPT** Orzorisotto met spinazie en doperwtten
- 38 Seizoensgroente in de kijker – tuinboon
- 41 **RECEPT** Pasta primavera
- 43 De kunst van composteren
- 49 **RECEPT** Shakshuka van de lenteoogst
- 51 Tuintechniek – de zin en onzin van spitten
- 52 Seizoensgroente in de kijker – venkel
- 55 **RECEPT** Venkel-en-radijsalade
- 57 Tuintechniek – het nut en de noodzaak van bemesten
- 60 **RECEPT** Carpaccio van koolrabi en grannysmithappel met dille-yoghurd dressing
- 63 Tuintechniek – mulchen: minder werk, meer genieten
- 64 **RECEPT** Omelet met lente-ui, gember, kervel en oesterzwammen
- 67 Tips om slakken te bestrijden
- 71 **RECEPT** Gazpacho van doperwtten met burrata en een salade van lentegroenten
- 72 Tuinkalender – lente

ZOMER (21 juni – 20 september)

- 78 Seizoensgroente in de kijker – quinoa: superfood of superfake?
- 82 **RECEPT** Quinoasalade met geroosterde paprika en gegrilde halloumi
- 85 Tips voor een zorgeloze vakantie
- 89 **RECEPT** Het beste van de moestuin in de oven
- 92 Zaai nu voor de herfst – bladgroenten
- 95 **RECEPT** Aubergine in de oven met linzen en paprikasaus
- 97 De troepen van Moeder Natuur
- 100 Seizoensgroente in de kijker – paprika
- 102 **RECEPT** Gevulde paprika met geitenkaas en parelcouscous
- 105 Bijen zijn van onschatbare waarde
- 109 **RECEPT** Salade van watermeloen, aardbeien en selderij
- 110 Seizoensgroente in de kijker – tomaat
- 115 **RECEPT** Makkelijke tomatensaus met balsamico uit de oven



- 116 **RECEPT** Verrassende tomatentaart
- 119 **RECEPT** Ratatouille met naanbrood
- 120 Seizoensgroente in de kijker – courgette
- 123 **RECEPT** Courgetteballetjes met makkelijke tomatensaus
- 124 Komkommertijd
- 124 Kruiden scheuren
- 124 Prei aanaarden
- 125 Aardappelen oogsten
- 126 Mais: snel oogsten
- 128 **RECEPT** Salade van bietjes, zomersla en radicchio met geitenkaas en olijven
- 130 Tuinkalender – zomer

HERFST (21 september – 20 december)

- 126 Seizoensgroente in de kijker – parels uit de Andes
- 139 **RECEPT** Ovenschotel van seizoensgroenten
- 140 **RECEPT** Zoete aardappel met seizoensgroenten en spiegelei
- 143 **RECEPT** Zoete-aardappeltaartjes
- 144 Seizoensgroente in de kijker – pompoen
- 147 **RECEPT** Stoofpotje van kikkererwten, pompoen en cavolo nero
- 148 **RECEPT** Romige pompoensoep
- 151 **RECEPT** Pompoen-saffraanrisotto
- 152 Seizoensgroente in de kijker – bloemkool
- 155 **RECEPT** Pittige bloemkoolburgers
- 158 **RECEPT** Pasta met geroosterde bloemkool en pesto van boerenkool
- 161 **RECEPT** Gefermenteerde groenten
- 162 Seizoensgroente in de kijker – koolrabi
- 164 **RECEPT** Geroosterde koolrabi
- 166 Tuinkalender – herfst

WINTER (21 december – 20 maart)

- 173 Maak een moestuinplan
- 177 **RECEPT** Spruitjes à la waldorf
- 178 **RECEPT** Witlof-paddenstoelkroketjes
- 180 Seizoensgroente in de kijker – prei
- 183 **RECEPT** Pasta met romige preisau
- 184 **RECEPT** Zachte preitjes met roerei, feta en peterselie
- 187 **RECEPT** Preisoep met aardappel en knoflook
- 189 **RECEPT** Lasagne van boerenkool en prei
- 190 Seizoensgroente in de kijker – aardpeer
- 193 **RECEPT** Stampot van knolselderij en pastinaak met oesterzwam en aardpeerscheuten
- 196 **RECEPT** Pastinaak in zoutdeeg met salieboter
- 199 Tuintechniek – zaden bestellen
- 199 Linzen: te proberen
- 200 **RECEPT** Linzencurry met spinazie en pittige eitjes
- 203 **RECEPT** Dahl van linzen, zoete aardappel en spinazie
- 204 Tuinkalender – winter

- 208 DANKWOORD





HET VERHAAL VAN DE SEIZOENEN

Dit is geen traditioneel kookboek, en evenmin een moestuinboek zoals je van mij gewend bent. Dit is het verhaal van de seizoenen en hoe ze mijn eetgedrag en levensstijl jaar na jaar mee helpen bepalen.

Seizoenen geven je een houvast in de keuken, met de wetenschap dat er altijd iets lekkers op je bord komt. Lichte gerechten in de zomer, stevige winterkost op de koudste momenten. Want je lichaam weet wat het nodig heeft. Instincten uit ons oerverleden, zeg ik wel eens. Seizoensgebonden koken is overigens meer dan alleen de juiste producten op het juiste moment eten. Het gaat – voor mij dan toch – over veel meer. Je creëert affiniteit met de natuur, je houdt rekening met welke producten je kiest en je respecteert het principe van een korte keten – en dat is zo mogelijk nog belangrijker. Door het ritme van de natuur te volgen eet ik gezonder, maar ook verstandiger.

ETEN MET GEZOND VERSTAND

Ik heb ernaar gestreefd om de beste versie van mezelf te worden. Uitblinken in wat ik doe, gezond eten omdat het hoort en simpelweg gelukkig zijn. Dat is mijn ideale wereld. De ironie wil dat niets van dat alles lukte omdat ik het zo hard wilde. Ik werd ongelukkig van gelukkig te willen zijn, ik twijfelde voortdurend aan mezelf en gezonde voeding associeerde ik met weinig en vooral smakeloos eten. Het was een opluchting toen ik besloot los te laten waarop ik geen vat had. Gezond eten is geen opgave meer, omdat het niet moet. Ik laat de moestuin dicteren wat er op tafel komt. En als ik zin heb in een vette friet of pizza, dan eet ik dat gewoon. Omdat het kan en omdat het nu eenmaal bij het leven hoort. We zijn allemaal zo ontzettend gefocust op gezond eten dat we niet meer beseffen dat eten met gezond verstand misschien wel de enige sleutel tot succes is. Ik heb niet de bedoeling je iets op te dringen, want daar geloof ik niet in. Ik ben geen chefkok en al helemaal geen voedingswetenschapper. Ik ben een moestuinier die voortdurend met zijn buik denkt en bovenal gewoon lekker wil eten. Ik heb altijd honger en een dag niet smaakvol gegeten is een dag niet geleefd.

‘Gezond eten is geen opgave meer, omdat het niet moet.’

MIJN MOESTUIN, MIJN OOGST EN IK

Omdat de moestuin mij zo sterk heeft gevormd tot wie ik vandaag ben, wil ik je met dit boek vooral laten zien hoe ik kook met mijn oogst. En als ik het niet zelf kan kweken, dan haal ik het bij de boer om de hoek. Van kooltjes heb ik geen honderden planten staan, omdat de plaats daarvoor ontbreekt en ik op vrijgekomen plekjes liever andere gewassen teel. Ik weet dat die boer zijn groenten biologisch kweekt, dat is een hele geruststelling. Verder heeft mijn moestuin mij trouwens aangezet om vaker vegetarisch te eten. Dus eet ik bewust minder vlees, maar ik ben geen vegetariër of veganist. Een lekker stukje vlees, dat eerlijk werd gekweekt, weet ik nog altijd te appreciëren, maar het is een verwennerij geworden en geen dagelijkse kost meer. In dit boek vind je dus ook alleen maar vegetarische recepten, omdat ik het stukje vlees of vis helemaal niet mis.

‘DE NATUUR MAAKT GEEN EENHEIDSWORST’

De liefde voor de natuur zit in mijn bloed. Mijn grootouders, langs beide kanten trouwens, hadden een buitengewone fascinatie voor bloemen, planten en groenten. En ook hun ouders waren op hun beurt zelfvoorzienend of in de ban van bloemen en planten. Voornamelijk mijn opa, pépé zoals wij hem noemden, en mijn grootmoeder, mamie voor de kinderen en kleinkinderen, hebben mij hun liefde voor de tuin doorgegeven. Pépé in de moestuin, mamie tussen haar bloemen, planten en bescheiden cactusverzameling. Ze zijn er inmiddels al jaren niet meer, maar ik voel me via de planten en bloemen nog



steeds met hen verbonden. Opa was overigens een man van weinig woorden, altijd aan het werk. Toen ik hem echter ooit vroeg waarom de wortelen in zijn moestuin niet allemaal oranje en recht waren, antwoordde hij: 'De natuur maakt geen eenheidsworst, jongen. Het is juist goed en heel normaal dat ze er zo uitzien.' Die uitspraak heeft mijn kijk op groenten en fruit voorgoed veranderd. Zoveel wijsheid in een zin. Ik begreep het indertijd niet zo goed, maar het heeft een grote indruk nagelaten, aangezien ik me het bijna twintig jaar later nog zo goed herinner.

HET BEGINT MET RESPECT

Ecologisch tuinieren met respect voor de omgeving en al wat daarin leeft vind ik sowieso het allerbelangrijkste. Zoals je al kon lezen, kreeg ik dat van kindsbeen af mee van opa en sindsdien is dat nooit meer anders geweest. Chemische producten gebruik ik niet en ik probeer voortdurend met de natuurlijke vijanden van plagen rekening te houden. Moeder Natuur lost haar eigen problemen op, daar ben ik inmiddels wel uit. Maar een ecologische moestuin is voor mij ook een moestuin zonder zorgen. Slim tuinieren. Omdat ik mulchen zo belangrijk vind, hoef ik haast nooit meer te wieden en doen mijn gewassen het ook altijd beter tijdens droge periodes. De grond droogt minder snel uit, de gewassen blijven daardoor steviger te zijn en de wekelijkse wiedebeurten beperken zich tot een paar buitenbeentjes die er toch in geslaagd zijn om door het bodemdekentje naar het zonlicht te groeien. Ik heb geen uren werk om alles in orde te krijgen en daardoor is er ook meer tijd om te genieten. Genieten in de tuin, maar vooral ook focus in de keuken, als de oogst zich aandient.

'De liefde voor
de natuur zit
in mijn bloed.'

Het ecologische evenwicht in je tuin is belangrijker dan ooit tevoren. En dat merk je aan alles. Het is maar hoe je er zelf mee omgaat, want alles begint bij jezelf. Mijn tuin hoeft niet kraaknet te zijn, ik vind het juist bijzonder om er wat nonchalanter mee om te gaan. Daar voelen de planten en dieren zich opvallend beter bij, heb ik gemerkt. Zo wilde ik in onze nieuwe tuin alle hagen rooien. Ik was ervan overtuigd dat dat de beste oplossing was. Rooien en opnieuw beginnen, dacht ik. Tot ik een merel af en aan zag vliegen met wormen en rupsen in haar bek. Dat wekte mijn nieuwsgierigheid en ik ging kijken. In de haag vond ik een nest met jongen. Mama merel schrok en vloog weg. En met haar verdween ook meteen de gedachte om de hagen te rooien. Er komt een dag waarop dat toch moet gebeuren, want de haag is oud en hier en daar ziek. Maar tot die dag blijft hij gewoon staan. Mét mama merel en haar vier jongen – die inmiddels al uitgevlogen zijn en zich ondertussen wellicht tegoed doen aan de slakken in mijn tuin. Ach, de natuur is zo mooi. En je hoeft er niet eens moeite voor te doen om dat te zien.

DE TUIN OP TAFEL

In dit boek zet ik dus letterlijk de tuin op tafel. Ik deel mijn grootste passie met jou, ik kook met de moestuinoogst en help je op weg met tips en trucs om erin te slagen je eigen gewassen te kweken. Om je te helpen wanneer het fout gaat en je inspiratie te bieden wanneer je het in de keuken even niet meer ziet zitten. Niet moeilijk, altijd lekker en vol smaak. *De Tuin op Tafel* is overigens ook al vijf jaar hét moestuinmagazine van Vlaanderen en Nederland. We hebben al duizenden tuiniers begeleid in hun moestuinavontuur, en veel van hen oogsten daardoor dagelijks de vruchten van hun werk. Dat doet mij werkelijk heel veel plezier. Blijf het enthousiasme delen en geniet van de juweeltjes die Moeder Natuur zo gul uitdeelt. Ze zijn zo mooi en zo lekker!

Angelo Dorny



De allereerste groenten uit de moestuin, na een lange winter, smaken extra lekker. Neem nu tuinbonen. Een bijzondere peulvrucht die voedzaam is en daarenboven groeit aan een fascinerende plant. Die plant bloeit namelijk met opvallende witte of paarse bloemen die een ontzettend zoete geur verspreiden - en als klap op de vuurpijl vaak worden bezocht door bijen en hommels. Op en top lente, als je het mij vraagt.

PASTA PRIMAVERA

🕒 30 minuten / voor 4 personen

INGREDIËNTEN

- * 500 g linguine
- * olijfolie
- * 1 grote ui, fijngesnipperd
- * 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- * 15 groene asperges
- * 250 g verse tuinbonen
- * sap van een limoen
- * peper en zout
- * 350 g spinazie
- * 200 ml keukenroom
- * munt, dille en lente-ui, fijngesneden
- * pecorinokaas

BEREIDING

- 1** Breng in een pan water met zout aan de kook en kook de pasta gaar zoals aangegeven op de verpakking.
- 2** Neem een pan en verhit wat olijfolie. Bak de ui glazig en voeg er meteen de knoflook aan toe.
- 3** Doe er de asperges bij, samen met de tuinbonen. Laat een vijftal minuten verder bakken met een deksel erop.
- 4** Voeg het sap van een halve limoen toe en de keukenroom. Laat nog een paar minuten koken en kruid goed met peper en zout. Een minuut voor je de pan van het vuur haalt doe je er ook de spinazie bij. Meng goed en serveer met de pasta.
- 5** Maak het af met nog wat sap van de limoen, munt, dille, lente-ui en wat pecorinokaas.

tip

Zaai wat erwten in een bakje op je vensterbank. Ze produceren in amper twee weken heerlijke scheuten die je aan je gerechten kunt toevoegen.

Ik heb in het voor- en najaar altijd wel wat kervel in de kas staan. Het groeit supermakkelijk en heeft nauwelijks problemen met kou als je de plantjes op een beschut plekje zet. Je kunt opnieuw zaaien vanaf maart.

OMELET MET LENTE-UI, GEMBER, KERVEL EN OESTERZWAMMEN

🕒 15 à 20 minuten / voor 1 grote omelet

INGREDIËNTEN

- * 6 eieren
- * peper en zout
- * een bosje kervel, fijngehakt
- * gember, 2 cm, fijngesneden
- * olijfolie
- * 250 g oesterzwammen, in stukjes getrokken
- * 1 gele chilipeper, zaden verwijderd
- * 2 lente-uitjes, in stukjes gesneden
- * sesamzaadjes
- * 5 takjes peterselie of koriander, fijngehakt

BEREIDING

- 1 Kluts de eieren in een kom, kruid met peper en zout. Voeg de kervel en de gember toe en zet opzij.
- 2 Verhit wat olijfolie in een pan en bak de oesterzwammen goudbruin. Overgiet met de geklutste eieren en laat rustig bakken.
- 3 Serveer met chilipeper, lente-ui, sesamzaadjes en peterselie.

tip

In dit recept gebruik ik platte peterselie, maar ik kan me goed voorstellen dat dit ook lekker is als je dat vervangt door koriander.



Af en toe kook ik met quinoa, het pseudograan uit de Andes. Het is een van de populairste importproducten uit Peru en helaas ook slachtoffer van z'n eigen succes. Maar ik troost me met de gedachte dat je het ook bij ons kunt kweken en het eigenlijk een prima aanvulling is op je dagelijkse behoeften. Ik zaai het in maart en april en oogst vanaf september en oktober, wanneer de zaden – want dat zijn het – droog en rijp zijn.

QUINOASALADE MET GEROOSTERDE PAPRIKA EN GEGRILDE HALLOUMI

🕒 35 minuten / voor 4 personen

INGREDIËNTEN

- * 4 paprika's
- * 1 el olijfolie
- * 2 rode uien, fijngesnipperd
- * 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- * 2 kopjes quinoa
(1 kopje per 2 personen)
- * 500 ml groentebouillon
- * 250 g halloumikaas, in plakjes
- * 1 bosje platte peterselie, fijngehakt
- * 1 limoen, voor het sap en de zeste
- * 1 tl honing
- * peper en zeezout

tip

Op een gegeven moment heb ik een overvloed aan paprika's uit de kas, en bij goed weer zelfs buiten op het terras. Ik rooster dan een groot deel in de oven en maak ze in met azijn. Ze zijn dan opvallend lang te bewaren en ook erg apart van smaak: zoet en toch zuur.

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C en zet meteen op de grillstand. Was de paprika's en laat ze 25 minuten roosteren. Draai de paprika's halverwege om.
- 2 Verhit in een kookpan ondertussen wat olijfolie en bak de rode uien aan, samen met de knoflook.
- 3 Voeg de quinoa toe en vul aan met groentebouillon. Voor elk kopje quinoa twee kopjes bouillon, dat is zo'n beetje de maatstaf. Laat sudderen en roer regelmatig. De quinoa is beetgaar na gemiddeld 15 minuten.
- 4 Grill ondertussen de halloumi in een grillpan aan beide kanten, zet opzij en hak de peterselie fijn.
- 5 Haal de paprika's uit de oven. De schil is inmiddels zwartgeblakerd aan beide kanten. Ontvel de vruchten, verwijder de zaden en snijd in reepjes.
- 6 Meng de quinoa en de paprika's in de kookpan. Voeg de peterselie toe, samen met het sap van een halve limoen, wat zeste van de vrucht en de honing (je kunt de honing indien gewenst ook weglaten). Laat nog kort sudderen en haal van het vuur.
- 7 Serveer in kommetjes met de halloumi en kruid eventueel nog met peper en zeezout.





Aubergines zijn niet altijd makkelijk te kweken, en als we eerlijk zijn durft de oogst wel eens te wensen over te laten. Maar ik kan het toch niet laten om ze elk jaar opnieuw een plekje te geven in de kas. Want met wat extra goede zorgen is het mij de afgelopen jaren toch gelukt om aardig wat exemplaren te oogsten. Trots als een pauw kom ik dan met de vruchten naar binnen gehuppeld, met in mijn veel te rijke fantasie al een paar van mijn favoriete recepten in de aanslag.

AUBERGINE IN DE OVEN MET LINZEN EN PAPRIKASAUS

 60 minuten / voor 4 personen

INGREDIËNTEN

- * 2 aubergines
- * grof zeezout
- * 400 g groene linzen
- * 4 rode paprika's
- * 1 tl kurkuma
- * 1 tl gemalen komijnzaden
- * ½ chilipeper, zonder zaden
- * 1 el appelciderazijn
- * 2 sjalotten, fijngesneden
- * peper en zout
- * 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- * 1 el geconcentreerde tomatenpuree
- * 1 glas rode wijn
- * 5 takjes platte peterselie, fijngehakt
- * een handvol kerstomaten
- * 60 g panko, paneermeel of gemalen haver

BEREIDING

- 1** Was de aubergines en haal ze door een mandoline om fijne schijfjes te krijgen (0,5-1 cm is ideaal).
- 2** Bestrooi de schijfjes met grof zeezout en leg in een vergiet. Dek af met vershoudfolie en laat gemiddeld 20 minuten rusten. Het zout onttrekt vocht en de aubergines worden bijgevolg buigzamer.
- 3** Breng ondertussen een pan water aan de kook. Kook daarin de linzen beetgaar, zoals

op de verpakking aangegeven.

4 Snijd de paprika's in stukjes en verwijder de zaden. Doe in een diepe maatbeker (of keukenmachine), samen met de kurkuma, komijn, chilipeper en appelciderazijn. Kruid met peper en zout en mix tot een gladde massa met een staafmixer.

5 Verhit ondertussen ook wat olijfolie in een kookpan en bak de sjalotten en knoflook glazig. Voeg de tomatenpuree toe en roerbak circa 3 minuten. Blus af met een glas rode wijn en roer tot je een gladde saus krijgt.

6 Doe de paprikasaus in de pan, roer goed en laat nog een paar minuten sudderen. Breng eventueel nog een keer op smaak met peper en zout en fijngehakte peterselie.

7 Meng de linzen door de saus en neem een ovenschaal bij de hand.

8 Spoel het zout van de aubergines af en dep droog in keukenpapier.

8 Rol de schijfjes aubergine op en schik in de ovenschaal (je kunt ze ook lasagnegewijs naast en op elkaar leggen, in verschillende laagjes).

10 Overgiet met het saus-en-linzenmengsel en strijk alles plat met een spatel.

11 Garneer met wat kerstomaatjes en zet in een op 180 °C voorverwarmde oven.

12 Laat minstens 35 minuten bakken en strooi op het laatst nog wat panko of paneermeel over het geheel en zet je oven eventjes op de grillstand. Dat zorgt voor een knapperig korstje.



In het najaar zijn het vooral de knollen die pronken in de moestuin. Ze zijn zo voedzaam en zo ontzettend lekker dat ik ze het liefst puur eet. Neem nu oca du Pérou of crosne, zo apart! Je vindt ze niet in de supermarkt, maar gelukkig is de moestuin bijzonder genereus.

OVENSCHOTEL VAN SEIZOENSGROENTEN

🕒 55 à 60 minuten / voor 1 ovenschotel

INGREDIËNTEN

- * 3 wortelen, in stukken
- * 3 rode bietjes, in partjes
- * een handvol oca du Pérou-knolletjes, gehalveerd
- * een handvol crosne of Japanse andoorn
- * 2 kleine zoete aardappelen, in partjes
- * 1 rode ui, in ringen
- * 4 teentjes knoflook, grof gehakt
- * 1 grote bol knoflook, doormidden gesneden
- * 200 g groene linzen
- * 4 el natuuryoghurt
- * sap van een halve limoen
- * 1 el mosterd
- * peterselie en bieslook, fijngesneden
- * olijfolie
- * peper en zout

BEREIDING

- 1 Was en snijd alle groenten. Schik ze in een ovenschaal.
- 2 Overgiet met olijfolie, kruid met peper en zout.
- 3 Zet 45 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven.
- 4 Kook ondertussen de linzen gaar zoals aangegeven op de verpakking. Zorg dat ze beetbaar zijn.
- 5 Neem een kommetje en doe daarin de yoghurt, limoensap, mosterd, bieslook, 1 el olijfolie, peper en zout. Meng goed en zet opzij.
- 6 Serveer de ovenschotel met de linzen en de dressing. Werk af met extra olijfolie en peterselie.

tip

Waag je in de moestuin ook een keer aan de knolcapucien en yacon, nog zo'n buitengewone knol. Perfect bij ons te kweken en heel erg lekker.

Dit gerecht is tot stand gekomen in mijn zoektocht naar een stevig en gevarieerd ontbijt. Ik nam er nooit echt de tijd voor, met als gevolg dat de batterijen nog voor de middag helemaal leeg waren. De combinatie van de hartige zoete aardappel, het eitje en de frisse yoghurt is wat mij betreft een absolute winnaar.

ZOETE AARDAPPEL MET SEIZOENSGROENTEN EN SPIEGELEI

🕒 45 minuten / voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- * 2 zoete aardappelen
- * 10 à 12 radijsjes, halveren en een deel in kleine stukjes snijden
- * 1 kleine rode biet, schillen en in kleine stukjes snijden
- * 2 wortelen, schillen en in kleine stukjes snijden
- * ½ rode ui, in ringen gesneden
- * 4 el natuuryoghurt
- * sap en de zeste van een halve limoen
- * olijfolie
- * 2 eieren
- * peper en zout
- * een handvol zonnebloempitten
- * circa 6 muntblaadjes

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C, wikkel de zoete aardappelen in aluminiumfolie en bak gedurende 45 minuten.
- 2 Snijd ondertussen alle groenten fijn en zet apart.
- 3 Neem een kommetje en doe daarin: de yoghurt en het sap en de zeste van een halve limoen. Roer goed en zet opzij.
- 4 Zet, zo'n 15 minuten alvorens de zoete aardappel gaar is in de oven, een kookpan op het vuur met wat olijfolie. Bak de spiegeleitjes, kruid met peper en zout.
- 5 Haal de zoete aardappel uit de oven en snijd met een mesje de aluminiumfolie open. Breek de schil open en serveer op een bord, samen met de frisse yoghurt. Maak het af met de fijngesneden groenten, zonnebloempitten en enkele blaadjes munt.

tip

De pittige radijsjes haal ik de avond ervoor uit de moestuin. Ik heb ze eind augustus gezaaid en na vijf tot zes weken zijn ze al klaar om geogst te worden. Je kunt ze nog tot eind september zaaien in de volle grond en zelfs tot eind oktober in de kas.





Selderij wordt vaak onderschat, vind ik. Het is een dankbare en voedzame groente die in meer dan alleen soep, sauzen of de traditionele mosselbereidingen gebruikt kan worden. Ik eet selderij graag rauw. Zo combineert de groente prima met deze spruitjes en appels.

SPRUITJES À LA WALDORF

🕒 15 minuten / voor 4 personen

INGREDIËNTEN

- * 500 g spruiten, schoongemaakt en de grote exemplaren eventueel gehalveerd
- * olijfolie
- * 2 sjalotten, fijngesneden
- * peper en zout
- * 2 appels, niet geschild, in fijne plakjes
- * 2 selderijstengels, fijne reepjes
- * een handvol walnoten, grofgehakt
- * sap van een limoen
- * 5 dilletakjes, fijngesneden
- * 200 g smeuijge geitenkaas

BEREIDING

- 1 Kook de spruitjes in 10 à 12 minuten gaar.
- 2 Verhit in een kookpan olijfolie en stoof de sjalotten glazig.
- 3 Giet de spruitjes af en doe ze meteen in de kookpan, bij de sjalotten. Laat 5 minuten rustig bakken, kruid met peper en zout.
- 4 Schik de spruiten vervolgens op borden, samen met de appels, de selderij en een handvol grofgehakte noten.
- 5 Besprenkel met wat olijfolie en het sap van een limoen.
- 6 Kruid nog een laatste keer met peper en serveer met dille en smeuijge geitenkaas.

tip

Verse spruitjes, recht uit de moestuin of van bij de boer, zijn het lekkerst. Maar je kunt ze gelukkig ook meer dan een week bewaren in de koelkast.

Wat een heerlijkheid, vers witlof uit eigen tuin. Of uit eigen kelder. Ik kweek ze namelijk daar, waar ze na gemiddeld drie tot vier weken de mooie gebleekte kropjes produceren. Bakken in de pan, of in dit geval verwerken tot lekkere kroketjes; je kunt er echt alle kanten mee op in de keuken. De smaak is dan verrassend en erg mild.

WITLOF-PADDENSTOELKROKETJES

 2 à 3 uur / voor 4 tot 6 personen

INGREDIËNTEN

- * 500 g bloemige aardappelen
- * 1 el olijfolie
- * 1 sjalot, fijngesnipperd
- * 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- * 4 grote witlofstronken
- * 300 g bospaddenstoelen naar keuze, schoongemaakt
- * peper en zout
- * 5 takjes platte peterselie, fijngehakt
- * nootmuskaat
- * 200 g bloem
- * 4 eieren
- * paneermeel of panko

BEREIDING

- 1 Schil de aardappelen en kook ze tot ze gaar zijn. Zo'n 10 tot 12 minuten.
- 2 Neem een kookpan, verhit wat olijfolie en bak de sjalot aan. Voeg meteen ook de knoflook toe en roer regelmatig.
- 3 Was ondertussen de witlofstronken en snijd in reepjes. Voeg toe aan de pan, meng met de sjalot en laat verder bakken.

Doe er de schoongemaakte paddenstoelen bij en laat opnieuw een paar minuten bakken. Kruid met peper en zout.

4 Giet de aardappelen af en maak ze met een pureestamper fijn. Voeg witlof en paddenstoelen toe en roer goed om.

5 Kruid met peper, zout en nootmuskaat (de hoeveelheid bepaal je zelf). Voeg de peterselie toe en meng een laatste keer. Zet in de koelkast om af te koelen.

6 Zet ondertussen in 3 aparte kommetjes klaar: de bloem, het wit van de eieren (gooi de dooiers niet weg, je kunt ze invriezen en later verwerken) en paneermeel of panko. Idealiter laat je het mengsel een nacht in de koelkast staan, maar na gemiddeld 2 uur is het voldoende afgekoeld om ermee aan de slag te gaan.

7 Rol gelijke balletjes met je handpalmen en leg opzij. Haal de balletjes eerst door de bloem, daarna door het eiwit en werk af met een laagje panko of paneermeel.

8 Frituur de balletjes op 170 °C tot ze goudbruin zijn. Serveer eventueel met een dipsaus van zelfgemaakte mayonaise met bieslook en tijm.

