



# COZY COOKING

AGNES PRUS

DELTA S



# INHOUD

## 01

### DE BASIS

- Get cozy! – 4
- Seizoenshelden en verwarmende begeleiders – 6
- Basisrecepten voor groentebouillon – 8
- Seizoenskalender voor groente en fruit – 10

## 02

### SOEPEN EN STOOFSCHOTELS

- Broccoli-cheddarsoep met geschaafde amandelen – 14
- Uiensoep met tijm en gruyère-crostini – 16
- Kastanje-crèmesoep met dragon, cranberry's en peren – 18
- Lohikeitto – Finse aardappelzalmsoep met dille – 20
- Bietenstoofschotel met linzen en mierikswortelcrème – 22
- Zoete-aardappelsoep met pinda's – 24
- Savooiekoolschotel met gerookte tofu – 28
- Kippensoep met pasta – 30
- Winterse minestrone met boerenkool – 32
- Harira met amarant en linzen – 34
- Quinoa-chili met geroosterde groente en avocado-limoencrème – 36

## 03

### OVENFAVORIETEN

- Bonte winterse groentes met romige polenta – 40
- Flammkuchen met zoete aardappel, radicchio en gorgonzola – 42
- Belugalinzensalade met geroosterde pompoen, geitenkaas en mangochutney – 44
- Paddenstoelengalette met geitenkaas en tijm – 46
- Bœuf bourguignon – rundvleesstoofschotel – 48
- Spruitjestaart met hazelnoten – 50
- Spicy butternut-pompoen met chili-honingglazuur en feta – 52
- Cannelloni met rucolavulling en pijnboompitjes – 56
- Kippastei met geroosterde knoflook en paddenstoelen – 58
- Lamsstoofschotel met Guinness – 60
- Veggie moussaka met belugalinzen – 62



## 04

### AARDAPPELEN EN KOOL

- Aardappel shakshuka met kruidenolie – **66**
- Kumpir met boekweitsalade en rodekool – **68**
- Goulash van aardappelen en spitskool – **70**
- Pierogi met aardappelkwarkvulling, gesmoorde uien en zure room – **72**
- Vispastei met warm gerookte zalm en mierikswortel – **74**
- Aardappelpartjes met sesamzaad en harissa-aioli – **76**
- Bloemkoolcurry met kikkererwten en citroengras – **80**
- Bigos – Poolse stoofschotel met zuurkool en paddenstoelen – **82**
- Gratin van aardappelen, ui en scamorza – **84**
- Savoiekoek met linzen en champignons – **86**
- Veggie bullar met aardappelboerenkoolstampot – **88**
- Tortilla met geroosterde paprika, feta en salsa verde – **90**

## 05

### PASTA, RIJST EN MEER

- Spaghetti alla puttanesca – **94**
- Kruidige noedels met gember en sesamzaad – **96**
- Romige pompoenpasta met salie – **98**
- Pasta e fagioli met gremolata – **100**
- Winterrisotto met kastanjes, salie en spekchips – **102**
- Wortelgroentes met couscous en kikkererwten – **104**
- Scherpe mac & cheese met kimchi en knoflookcrunch – **108**
- Herfstige salade met gebakken knoedels – **110**
- Romige orzo met tijm en pijnboompitjes – **112**
- Wortelpilav met gort, pompoen en zoete aardappel – **114**

## 06

### ZOETIGHEID VOOR DE ZIEL

- Wafels met warme chocolade – **118**
- Crème brûlée met gekaramelliseerde clementines – **120**
- Pannenkoekjes van pompoen met ahornsiroopboter – **122**
- Kaneelpap met bosvruchten – **124**
- Appelstrudel met marsepein – **128**
- Gebakken appel met havervlokkencrumble en pecannoten – **130**
- Bananenbrood met honing – **132**
- Chai-rijstpudding met kaneelkersen – **134**
- Pruimencrumble met sinaasappel en walnoten – **136**
- Perentaartje met chocolade – **138**

Register – **140**

BLZ. 66



BLZ. 100



BLZ. 128



# GET COZY!

Als de dagen koeler worden en het idee van een lekker warme trui ons weer aantrekt, is hij gearriveerd: de tijd van gezellige herfstgerechten. Geurige, kleurrijke soepen, dampende pasta's, kruidige ovenfavorieten en voedzame aardappelgerechten verwarmen buik en ziel. **ALS EEN OMHELZING OP HET BORD!**

Hoewel ik eigenlijk een zomermens ben, verheug ik mij altijd erg op de heerlijk kruidige herfst- en winterkeuken. Het koude weer duwt me bijna vanzelf naar de kachel, stimuleert de eetlust en wekt de behoefte aan 'troostende' gerechten. Ik houd dan zelf af en toe van iets voedzamer en leg mezelf in het koude seizoen minder beperkingen op. Herfst en winter kunnen van zichzelf een strenge kant hebben en invloed hebben op het humeur, maar weldadige maaltijden kunnen de weegschaal dan weer in balans brengen. Daarom kook ik dan ook vaak en schaamteloos graag met ingrediënten zoals boter en room. Maar om dat te compenseren werk ik ook met passie met de kleurrijke groentes die het koude seizoen ons biedt: pompoen, rode bieten en kleurrijke wortels zien er op het bord prachtig uit en zorgen op bewolkte dagen voor een goed humeur. Soepen en eenpansgerechten zijn een goede manier om veel gezonde ingrediënten in een kom te combineren en houden ons bovendien, ook in de winter belangrijk, goed gehydrateerd. Zoals zo vaak is waarschijnlijk ook hierbij balans de sleutel tot geluk.

Even over **GELUK EN BALANS**: naast hartige smulpartijen mogen in de gezonde herfstige en winterse keuken naar mijn mening ook zoete lek-

kernijen niet ontbreken! Alleen al de geur van appelcompote met kaneel of knapperige wafels doet ons blij glimlachen, doet ons diep in- en uitademen en laat de misschien kouwelijk opgetrokken schouders ontspannen, toch? Een lekkere kop thee erbij en de gezelligheid is compleet.

**WINTERKOST**, dat betekent gezellige keuken. Wij, dus mijn man, onze kinderen en ik, zitten ongelooflijk vaak en graag in de keuken. In ons oude huis was de grote woonkeuken absoluut het centrum van ons leven. Het was gewoon heerlijk om er te koken, lekker te eten, te werken, te spelen en gezellig samen te zijn. Toen wij wilden verhuizen, stond bij mij de vraag 'kan je in de keuken zitten?' helemaal boven aan het lijstje. En ja, wij kunnen in onze huidige keuken zitten. Hoewel hij kleiner is dan de oude, passen we allemaal aan de tafel. Het is weliswaar een beetje krap, maar wel gezellig. En dat is het belangrijkste. (Dat er in de woonkamer een mooie, ronde eettafel staat, moet slechts terloops worden vermeld... de keuken is en blijft de keuken.)

Onder gezelligheid versta ik ook een bepaalde ontspanning. Hier gaat het niet om chic uitziende gerechten, maar om **SOULFOOD**. We hebben het bijvoorbeeld over ovenschotels. Die krijg je met de beste wil van de wereld niet chic, ondanks dat er tien keer 'gegratineerd' of 'al forno' boven staat. Het blijft een ovenschotel – gelukkig maar, want dit soort gerechten is moeilijk te overtreffen qua comfort!



Veel kan met een lepel worden gegeten uit een schaalje dat tegelijk heerlijk de handen verwarmt. Sommige dingen kan je zelfs lekker in een comfortabele stoel eten. En vaak wordt de grote, dampende ovenschaal gewoon midden op de tafel gezet. Zo speelt voor de aangename sfeer ook het servies een belangrijke rol: niet alleen borden, kommen en schalen, ook pannen en ovenschalen zijn vaak aanwezig in een gezellige keuken. Ik vind het minstens net zo fijn als ze niet alleen praktisch zijn, maar ook door hun mooie uiterlijk of zintuiglijke waarneming bijdragen aan de gezellige sfeer van de ruimte. En als er dan ook nog een kaars op tafel staat, wordt je maaltijd vast een stralend **GENIETMOMENTJE VOOR BUIK EN ZIEL.**

*Maak het gezellig en eet smakelijk!*

*Agnes*



# SEIZOENSHELDEN

## EN VERWARMENDE BEGELEIDERS

*Als de dagen eind september, begin oktober koeler worden, liggen de marktkramen afgeladen vol met prachtige herfstachtige vruchten en groentes. Zwaargewichten zoals pompoenen, aromatische appels en peren en geurende paddenstoelen stralen ons tegemoet. Nu oogsten we de schatten uit de aarde, dus wortels en aardappelen, selderij en rode bieten. Wat een feest! Knollen en wortels behoren tot de meest voedzame groentesoorten, want ze zitten boordevol voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Bovendien kunnen ze lang worden bewaard en kunnen ze dus tot diep in de winter op ons menu staan. Maar zelfs dan schenkt het veld ons nog verse ingrediënten. Tot in februari kunnen volle, glanzende kolen, prei en koolrapen worden geoogst. Hand in hand met verwarmende specerijen en houdbaar gemaakte ingrediënten uit de voorraadkast zorgen ze voor kleur op de dampende borden en weldadige warmte. Over mijn favoriete seizoenshelden wil ik je hier graag wat meer vertellen.*

**AARDAPPELEN** zijn heel lekker en hebben ongelooflijk veel facetten. Er zijn zoveel soorten te koop! Vastkokende aardappelen zoals Nicola of Charlotte bevatten weinig zetmeel en zijn geschikt voor groentetaarten, gebakken en gekookte aardappelen, aardappelkoekjes en rösti. Voor eenpansgerechten, ovenschotels, partjes en ovenaardappelen kan je het best vrij vastkokende aardappelen, bijvoorbeeld de soort Laura, gebruiken. En bloemig kokende soorten, zoals Doré en Bintje, zijn dan weer voorbestemd voor aardappelpuree of stampot, balletjes, gnocchi en gepureerde soepen.

**KNOLSELDERIJ** behoort vanwege zijn hoge gehalte aan etherische oliën tot de aromaboosters van de soepgroentes. Bovendien zit de knoestige knol vol met calcium, ijzer en vitamines. Hij blijft lang goed in het groentevak van de koelkast, maar houdt niet echt van vocht. Hij vormt een heerlijk team met noten en zure appels.

**KOOL** helpt ons om gezond en vrolijk door het koude seizoen te komen. Niet voor niets zeiden de oude Grieken en Romeinen al: 'De beste kooleters worden het oudst!' Naast de bladvarianten zoals savooiekool, rode-, witte, groene en spitskool en spruitjes behoren onder andere bloemkool, broccoli, romanesco en ook koolrabi tot de bekendste vertegenwoordigers van het geslacht dat afstamt van de wilde kolen. Zij verwennen ons met vezels, vitamine C en afweerversterkende mosterdoliën.

**KRUIDEN** mogen in de keuken niet ontbreken. Rozemarijn, tijm, peterselie en bieslook gelden als verwarmende ingrediënten, en bovendien groeien ze in onze omgeving vaak ook in de winter vrolijk verder. Salie werkt weliswaar niet direct verwarmend, maar heeft wel een weldadige invloed op de luchtwegen.

**POMPOENEN** verlichten onze herfstkeuken, maar kunnen als ze zorgvuldig worden bewaard tot het eind van de winter goed blijven. Of het de hokkaido is, die je niet hoeft te schillen, of de butternut, die verleidelijk is met zijn dikke, zoetige vruchtvlees, is een kwestie van smaak. In de traditionele Chinese geneeskunde behoren veel pompoensoorten tot de verwarmende levensmiddelen,



dus ze zijn net wat we nodig hebben om het koude seizoen door te komen!

**PREI** kan antibiotisch werken door de mosterdolie die erin zit – perfect om ons afweerstelsel in de winter te ondersteunen en verkoudheid te verdrijven! In de kruidige stengels zit bovendien veel vitamine C – helaas vaak ook veel zand, daarom moeten preien voor verdere verwerking goed worden afgespoeld. Overigens: verse stengels hebben witte worteltjes; als die bruin zijn, ligt de oogst al wat langer achter ze.

**UIEN EN KNOFLOOK** vormen de basis van talloze gerechten en zonder deze twee zou het keukenleven maar half zo mooi zijn. Afgezien van de smakelijke voordelen spelen beide ook door hun antibacteriële werking een belangrijke rol in winterse recepten.

**WORTELS** maken soepen en eenpansgerechten mooi kleurrijk en ook gezond. De knapperige wortels hebben een positief effect op het spijsverteringsstelsel en bevatten bovendien veel vitamines en vezels. Het lichaam kan de voedingsstoffen het best opnemen als de wortels gaar zijn en met een beetje vet worden bereid.

## UIT DE VOORRAADKAST

**NOTEN EN ZADEN** zorgen niet alleen voor een crunch, maar ook voor een goed humeur, want ze leveren ons vetzuren, eiwitten, magnesium, B-vitamines, ijzer en tryptofaan, dat het lichaam helpt bij de vorming van het gelukshormoon serotonine.

**PEULVRUCHTEN** zoals linzen, die kleine eiwitpakketjes, zijn rijk aan vezels en zorgen voor een lange verzadiging. Gebruik voor salades liefst soorten zoals belugalinzen, want die behouden hun vorm. Berglinzen daarentegen worden bij het koken zacht, en rode en gele linzen vallen vrijwel vol-

ledig uit elkaar, wat in eenpansgerechten en soepen voor een mooie romigheid zorgt.

**TOMATEN.** Ik houd ontzettend van tomaten en gebruik ze voortdurend – in het koude seizoen echter alleen in houdbaar gemaakte vorm. De prijs die het milieu anders moet betalen, is mij te hoog. Tomaten bevatten lycopene, een stof die geldt als een van de sterkste antioxidanten. Die wordt pas echt goed verteerbaar door het verhitten van de vruchten; daarom zijn tomatenblokjes uit een pot of blik, passata en vooral tomatenpuree waardige vervangers van verse tomaten.

## VERWARMERS

**CHILIPEPER** is een natuurlijke heetmaker, als verse peper of in de vorm van vlokken of poeder. Bovendien wordt van deze specerij gezegd dat hij de afweer versterkt, want de capsaïcine die erin zit zou ontstekingsremmend werken.

**GEMBER**, die scherpe wonderwortel, geeft gerechten niet alleen een citroenachtig scherp aroma, hij versterkt bovendien het afweerstelsel. Schraap de dunne schil er liefst af met een lepel-tje, dat gaat lekker snel en je snijdt er niet per ongeluk te veel af.

**MOSTERD** heeft iedereen waarschijnlijk wel in huis. Goed, want de kruidenpasta bevat eiwitten, mineralen en vitamine C; maar in de winter doet hij ons vooral een plezier met zijn waardevolle en verwarmende mosterdoliën. Een klein lepeltje van de scherpe smaakmaker hier en daar draagt dus bij aan aroma en gezondheid.

**SPECERIJEN** zijn essentieel in mijn keuken, vooral in het koude seizoen. Tot mijn favorieten behoren kaneel, kardemom, komijn, koriander, vanille, kruidnagel, kurkuma en mixen zoals kerrie, ras el hanout en garam masala.



# BROCCOLI CHEDDAR SOEP

MET GESCHAAFDE AMANDELEN

---

Broccoli duikt graag in mijn winkelmandje, want dan voel ik me altijd direct heel gezond. Dat de deugniet dan, net thuis aangekomen, verliefd wordt op kaas, zou je niet verwachten... maar wie ben ik om een droompaar te scheiden?

---

## *Ingrediënten*

4 PORTIES

400 g broccoli  
zout  
2 el geschaafde amandelen  
1 ui  
1 teentje knoflook  
2 kleine wortels  
25 g boter  
25 g meel (type 405)  
500 ml groentebouillon  
150 g room  
150 ml melk  
¼ tl versgeraspte nootmuskaat  
¼ tl mild paprikapoeder  
75-100 g cheddar  
peper

## *Bereiding*

ALL-TIME YUMMY

Was de broccoli en verdeel hem in heel kleine roosjes. Schil de stronk en hak hem fijn. Blancheer de roosjes in 100 milliliter kokend water met zout. Schep ze met een schuimschaaf in een zeef en laat ze schrikken onder koud water. Bewaar het kookwater. Zet beide weg. Rooster de geschaafde amandelen in een kleine koekenpan zonder vet goudgeel en zet ook die weg.

Pel ui en knoflook en hak ze fijn. Schil de wortels en snijd ze in stukjes. Verhit de boter in een pan en bak de ui daarin aan. Voeg de knoflook toe en bak die 30 seconden mee. Strooi het meel erover en bak alles nog 1-2 minuten. Blus af met bouillon en voeg dan broccolewater, room, melk, gehakte broccolistronk en wortels toe. Breng alles aan de kook en laat 20-25 minuten op een lage temperatuur zachtjes koken tot de groente zacht is. Voeg nootmuskaat en paprikapoeder toe, haal de soep van de kookplaat en pureer hem fijn. Rasp de cheddar en roer geleidelijk twee derde ervan door de soep. Voeg ten slotte de helft van de broccoliroosjes toe en maak de soep op smaak af met zout, peper en nootmuskaat. Schep de soep in kommen en serveer hem bestrooid met broccoliroosjes, geschaafde amandelen en cheddar.



**TIP:**

hierbij is knapperig brood erg lekker.

