

**RUIGE KOST**



# **RUIGE KOST**

**Paskal en Edwin  
jammen in de keuken**

**Paskal Jakobsen en Edwin Vinke**

## Waarom Middelburg en streetfood?

Edwin: “Waarom gaan jullie een streetfoodcafé openen in Middelburg? vroeg iemand ons. Nou, dat is niet zomaar. Middelburg is van oudsher een handelsstad in kruiden en specerijen geweest, en laat dat nou net de basis zijn van ons Zeeuwse streetfood. We spelen graag met Zeeuwse producten die we exotisch maken met wereldse kruiden die we gevonden hebben tijdens onze vele reizen. Streetfood is volgens mij een van de leukste manieren om te spelen met eten. Soms ingewikkeld en tijdrovend, maar vaak ook snel en simpel. Bolivia, Bangkok, Peking, Aruba, Curaçao, Zuid-Afrika, Suriname, de Maldiven... allemaal stempels in mijn paspoort van de laatste jaren. Ik heb het enorme geluk gehad om te mogen afreizen naar deze exotische landen om daar de cultuur op te snuiven en te proeven wat er allemaal groeit en bloeit.”



### **Paskal:**

“Bakkerskinderen eten oud brood. Ik zie Edwin vaak een boterham met pindaas pakken voor de lunch.”

### **Edwin:**

“Puur brandstofgebrek of guilty pleasure, ik weet het niet.”



# hard&ziel

Paskal: “Ruim drie jaar geleden hadden we de eerste gesprekken over het beginnen van een restaurant. Edwin en ik bespraken onze droom, een laagdrempelig streetfoodrestaurant dat aanvoelt als een café. We kwamen in de gelegenheid om een klein restaurant over te nemen in Middelburg en besloten samen met onze dames ervoor te gaan. Gewoon maar beginnen, en kijken waar we tegenaan lopen. Het restaurant opende in oktober 2019. Deze periode is er nog wel het één en ander veranderd, maar in grote lijnen doen we nog precies wat we deden vanaf dag één; mensen verrassen met hartverwarmend eten.”

“Hard&Ziel is niet een restaurant waar je lang gaat dineren. Je komt bij ons iets lekkers eten, wat in 10 minuutjes voor je wordt bereid. Je kunt natuurlijk zo lang blijven zitten als je wilt, en als je gewoon een drankje wilt drinken is dat ook mogelijk, we zijn tenslotte ook een cafeetje. Alles is vers, en zo veel mogelijk uit de buurt – lokale producten zijn altijd het uitgangspunt geweest. Vlees, vis en vega, er is voor ieder wat wils. Er zijn gerechtjes zoals je ze over de hele wereld op straat zou kunnen eten. En voor de mensen die geen zin hebben om thuis te koken, bezorgen doen we ook! De drempel om te bestellen, ook doordeweeks, wordt steeds kleiner; de mensen in Middelburg beginnen te weten wat we te bieden hebben. Dat maakt het ook zo’n feest om ermee bezig te zijn.”

“Het beginnen van een horecazaak is voor Door en mij altijd een droom geweest. We maken die droom nu waar, en dat voelt goed. Mensen voeden is een mooie opdracht, mensen blij maken met eten is een voorrecht. We zijn ontzettend blij met ons geweldige team: een hardwerkende club jonge mensen, die zich nergens te goed voor voelen. Die zich verantwoordelijk voelen voor wat er op het bord terecht komt. Zulk personeel is niet makkelijk te vinden.”

“Thanks guys!”



# bieten & geitenkaas

**Personen 4**

**Bereidingstijd 3 uur**

**Paskal:** Kan ik de bieten ook in de oven bereiden, Ed?

**Edwin:** Dat is geen probleem. Je laat ze dan langzaam garen in de oven op 150 °C.

Dat kan best eens 2 tot 3 uur duren. Ze zijn gaar als ze zacht zijn. Je kunt ze eventueel ook op grof zeezout leggen, dat is ook top.

## Ingrediënten

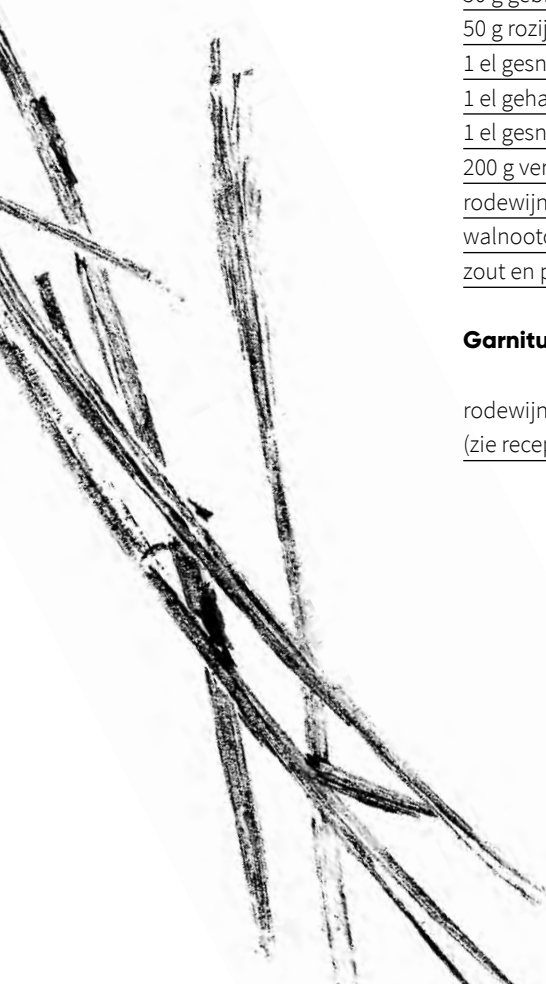
5 rode bieten  
1/4 ongesneden briochebrood  
(zie recept op p. 72)  
1 jonagold  
1/2 bosje lente-ui  
50 g gebrande walnoten  
50 g rozijnen  
1 el gesneden verse kervel  
1 el gehakte verse bladpeterselie  
1 el gesneden vers bieslook  
200 g verse geitenkaas  
rodewijnazijn  
walnootolie  
zout en peper

## Garnituur

rodewijnvinaigrette  
(zie recept op p. 49)

## Bereiding

- > Pof 4 van de 5 bieten op de BBQ tot ze goed gaar zijn. Schil ze en snijd er 2 doormidden. Draai de andere 2 bieten in een blender met een scheutje rodewijnazijn tot een mooie gladde puree. Voeg wat zout en peper toe.
- > Schil de vijfde biet en schaaft met een mandoline in dunne plakjes. Maak aan met wat rodewijnazijn, walnootolie en breng op smaak met zout en peper.
- > Geitenkaas in dikke plakken snijden, bestrooien met zwarte peper en olijfolie en dan 5 minuten in de oven op 150 graden.
- > Snijd het stuk briochebrood in grote vierkante blokken van 2 x 2 centimeter en bak deze even goudbruin in een pan met wat walnootolie.
- > Snijd de appel en lente-ui fijn en meng met de walnoten, rozijnen, kervel, bladpeterselie en bieslook.
- > Leg op elk bord wat bietenplakjes. Lepel er het appelmengsel over en eindig met een halve biet. Giet er rijkelijk de rodewijnvinaigrette over en spuit er een grote toef bietenpuree op. Verdeel de geitenkaas erover en maak het geheel af met de briochecroutons.







# provençaalse vis-vleesburger

**Personen 4**

**Bereidingstijd 1 uur**

**Edwin:** Ooit ontworpen voor een no waste-evenement. De originele versie maakten we van het afval van zelf geslachte varkentjes en het afval van kabeljauw. De buiken gebruiken we nog steeds, maar we mengen ze met varkensgehakt. De combi lijkt misschien wat raar, maar niet als je bedenkt dat wij de kabeljauw eigenlijk zien als het varken van de zee.

## Ingrediënten

### Voor de burgers

500 g kabeljauwbuik

(verkrijgbaar bij de visboer)

1 l pekelbad (zie recept op p. 115)

300 g varkensgehakt

2 tenen knoflook

1 el harissapoeder

1 el Provençaalse kruiden

½ tl nootmuskaat

zonnebloemolie, om in te bakken

roomboter, om in te bakken

zout en peper

### Om het af te maken

1 rode paprika

½ venkelknol

1 witte ui

2 tenen knoflook

1 grote augurk

4 briochebroodjes (zie recept op p. 72)

4 el gerookte amandelen

olijfolie, om in te bakken

harissapoeder (snuf)

### Garnituur

Provençaalse saus (zie recept op p. 40)

algenmayonaise (zie recept op p. 17)

## Bereiding

- > Maak de kabeljauwbuiken schoon (of vraag dit aan je visboer) en pekel ze 30 minuten in het afgekoelde pekelbad. Maal ze daarna fijn in een keukenmachine en meng met het varkensgehakt.
- > Pers de tenen knoflook en voeg dit, samen met het harissapoeder, de Provençaalse kruiden, nootmuskaat en wat zout en peper, toe aan het gehakt.
- > Rol ballen van het gehaktmengsel en duw deze plat. Laat ze 30 minuten rusten.
- > Ontvel de paprika met een dunschiller en snijd ze in grove repen. Snijd de venkel en de witte ui ook in grove repen. Pers er de tenen knoflook over en rooster de groenten op de BBQ. Breng op smaak met zout en peper. Voeg eventueel wat harissapoeder toe.
- > Snijd de augurk in dunne plakjes.
- > Bak de hamburgers goudbruin in een ruime hoeveelheid zonnebloemolie met een klont roomboter.
- > Snijd de briochebroodjes doormidden en beleg ze met wat plakjes augurk. Leg er de gebakken groenten en de hamburger op. Lepel er rijkelijk de Provençaalse saus over en spuit er wat algenmayonaise op. Maak af met de gerookte amandelen.

## On the road

Paskal: "Het eten onderweg wordt gelukkig steeds beter. Als ik met de band op pad ben, is het tankstation vaak mijn toevluchtsoord. Daar zijn altijd veel lekkere dingen te vinden, maar gezond eten is dan wat lastiger. Af en toe een ordinaire truckersbal is niet te versmaden, maar wil je echt lekker eten onderweg, ga dan eens langs bij Scheiwijk aan de A27 bij Gorinchem. Daar hebben ze het echt begrepen. Ook de vegetariër en veganist komt daar aan zijn trekken, voor iedereen is er wat lekkers. Ik kies dan toch wel vaak voor de pittige kipstukjes met chilisaus. Niet echt gezond, maar oh zo heerlijk."



### **Paskal:**

*"Gezond van binnen,  
gezond van buiten."*

# gezondheid

Paskal: “Mijn algehele gezondheid heb ik eigenlijk tot mijn achtendertigste totaal verwaarloosd. Ik at wat ik wilde, sportte niet en ik rookte gemiddeld tien pakjes sigaretten per week.

Ik was klaar met deze lifestyle; ik had veel lichamelijke klachten en was gewoon niet fit.

Je kunt nog best lang wat aankloten, maar je wordt uiteindelijk ingehaald. Het krijgen van kinderen was in mijn geval ook een belangrijke verandering in mijn leven. Het ging ineens niet meer alleen om mij of om ons, er was iets veel belangrijkers in mijn leven bij gekomen.”

“De stap richting de sportschool was lastig voor me. Ik kon telkens de motivatie niet vinden om het regelmatig bewegen in te passen in mijn leven. Toen kwam Peter van Lit op mijn pad. Peter is lifestylecoach en sportinstructeur en heeft me ontzettend veel geleerd over voeding en lifestyle. Veel gesprekken gingen over de dingen van alledag, maar daarin kon ik samen met hem verbanden leggen en me bewuster worden van mijn manier van leven. Ik heb deze enorme steun en toeverlaat losgelaten toen ik vermoedde dat ik zonder hulp ook wel verder kon.”

“Maar ik kwam weer vele kilo's aan en sporten deed ik ook niet meer. Totdat Mario Joosse op mijn pad kwam. Hij is ook een personal trainer, maar meer gericht op het fysieke stuk. In overleg met hem heb ik besloten om juist te gaan werken aan spieropbouw. Meer spieren, meer verbranding; het werkt twee kanten op. Ik ben de laatste jaren niet per se heel veel afgevallen, maar ik ben wél sterker en fitter geworden. En de spiegel werd steeds meer mijn vriend.”

“Het valt niet mee om overgewicht te hebben, en het valt niet mee om jaar na jaar jezelf teleur te stellen door je niet gehaalde, te hoog gestelde doelen. Maar ik ben nu blij met wie ik ben, ik zie mezelf weer graag en ik leef gematigder dan ooit. Dat betekent overigens niet dat ik altijd in het gareel loop. Het bestaan van muzikant is behoorlijk doordrenkt van alles wat je beter niet, of met mate, kunt doen of nuttigen. Het is niet de makkelijkste werkomgeving om de meest gezonde keuzes te maken, maar ik maak die keuzes steeds vaker en beter.

Daarnaast kun je me nog regelmatig vinden in een café of shoarmatent, het mag ook gewoon allemaal leuk blijven. En elk feestje mag gevierd worden. “

# sinaasappelsardines

**Personen 4**

**Bereidingstijd 4 uur**

**Edwin:** De BBQ moet echt loeiwarm zijn om sardines te bakken, zodat ze in één keer dichtschroeien en alle vetten die ze bevatten vasthouden. Ik vind het zelf lekker als ze echt heel donker gebakken zijn, dat bittere baksmaakje geeft ze nóg meer kracht.

**Paskal:** Zo kun je er ook nog een handje padronpepers bij frituren, tot ze lekker verschrompeld zijn. Heerlijk pittig snackje voor erbij. Zo krijg je de pepertjes op elk terras op Ibiza.

**Edwin:** Ja, die zijn niet zo pittig maar wel superlekker. Passen er perfect bij! Je kunt ze ook gewoon op de BBQ gooien da's een stuk minder vet. En altijd als laatste wat olijfolie en grof zeezout erover strooien.

## Ingrediënten

12 sardines  
1 l pekelbad (zie recept op p. 115)  
4 sjalotjes  
3 takjes verse tijm  
3 takjes verse rozemarijn  
3 takjes verse dragon  
1 rode peper  
300 ml versgeperst sinaasappelsap  
2 steranijs  
1 tonkaboon (online verkrijgbaar)  
1 el venkelzaad  
1 venkelknol  
1 sinaasappel, rasp  
1 laurierblaadje  
olijfolie, om in te bakken  
zout en peper

## Garnituur

aioli (zie recept op p. 19)  
chermoula (zie recept op p. 27)  
sinaasappelvinaigrette  
(zie recept op p. 48)

## Bereiding

- > Maak de sardines schoon en leg ze ongeveer 3 uur in het afgekoelde pekelbad.
- > Snijd de sjalotjes met schil en al doormidden en bak ze even aan in wat olijfolie. Voeg wat extra olijfolie toe, samen de tijm, rozemarijn en dragon en laat de sjalotjes 1 uur zachtjes konfijten.
- > Snijd de rode peper in grove stukken. Doe het sinaasappelsap met de steranijs, tonkaboon, het venkelzaad en de rode peper in een pan, laat het zachtjes terugkoken tot siroopdikte en zeef het geheel.
- > Snijd de venkel in schijven en bak deze even beetgaar aan op de BBQ of in een grillpan. Haal ze van de BBQ, druppel er rijkelijk olijfolie over en kruid met zout en peper.
- > Haal de sardines uit het pekelbad en droog ze goed af. Druppel er rijkelijk olijfolie over en bak ze om en om op een loeihete BBQ of in een grillpan.
- > Pel de gekonfijte sjalotjes en verdeel ze samen met de venkel over de borden. Lepel er de sinaasappelvinaigrette over, leg er de sardines op en lepel hier wat chermoula en de sinaasappelsiroop over. Serveer met de aioli.



# pulled pork sandwich

**Personen 10**

**Bereidingstijd 8 uur**

**Paskal:** Mag ik dit ook met kip doen, chef? En wat is er dan anders aan de bereiding?

**Edwin:** Kan, maar is minder lekker. Ik zou dan eerder voor gekonfijte eend of rund kiezen.

Je hebt eigenlijk vet vlees nodig.

## Ingrediënten

### Voor de marinade

2 el zout

2 el bruine basterdsuiker

2 el gemalen karwijzaad

2 el gemalen venkelzaad

2 el gemalen komijnzaad

3 el chilipoeder

2 el gemalen zwarte peper

¼ tl gemalen kruidnagel

4 el gerookte-paprikapoeder

1 varkensnek (meestal rond de 3 kg),  
op kamertemperatuur

100 ml zoete sojasaus

200 ml hot BBQ-saus (zie recept op p. 21)

4 el honing

10 dikke boerenboterhammen

2 rode pepers

3 grote augurken

3 el sesamzaadjes

2 rode uien

10 bladeren romainesla

3 el fijngehakt vers bieslook

5 el fijngehakte lente-ui

5 el gebakken uitjes

olijfolie, om in te bakken

### Garnituur

hot BBQ-saus (zie recept op p. 21)

knoflookmayonaise (zie recept op p. 18)

koolsla (zie recept op p. 80)

## Bereiding

- > Meng alle ingrediënten voor de marinade. Smeer de varkensnek ermee in en laat 2 uur marinieren.
- > Steek de BBQ aan en zorg dat deze een temperatuur heeft van ongeveer 100 tot 110 °C.
- > Meng de zoete sojasaus met de BBQ-saus en de honing.
- > Leg de varkensnek op de BBQ en steek er een kernthermometer in. Check regelmatig de temperatuur en gooi geregeld wat eikenhouten snippers over de kolen zodat ze gaan roken.
- > Smeer, wanneer het vlees een kern-temperatuur heeft van 70 tot 75 °C, het vlees af en toe in met het soja-honingmengsel. Haal het vlees, wanneer deze een kerntemperatuur van 90 °C heeft, van de BBQ. Laat het vlees 30 minuten rusten en trek het los met een vork.
- > Stook de BBQ nog even goed op en grill de boerenboterhammen om en om op de BBQ.
- > Snijd de rode pepers fijn, de augurk in plakjes en rooster de sesamzaadjes in een koekenpan. Snijd de rode uien in ringen en bak even aan in wat olijfolie.
- > Lepel wat knoflookmayonaise op de boterhammen en beleg ze met de slabladeren.
- > Schep er wat koolsla op, beleg met de plakjes augurk en verdeel het vlees erover. Lepel er wat hot BBQ-saus over en maak af met de rode peper, bieslook, lente-ui, gebakken uitjes, sesamzaadjes en de rode-uiringen.







# kip ketjap edwin (zonder ketjap)

**Personen 4**

**Bereidingstijd 6 uur**

**Edwin:** Verwar ketjap niet met sojasaus, dat is totaal iets anders. Ketjap komt uit Indonesië en wordt gemaakt van sojabonenmeel en tarwe met vooral veel suiker, er wordt wel sojasaus aan toegevoegd. Ik werk zelf liever met pure soja. Bezuinig nooit op sojasaus, het is net als met olijfolie: het proces van goede zuivere olijfolie kost minimaal € 16 per liter en dat is voor sojasaus niet anders. Een goede sojasaus zit al gauw op € 30 per liter.

## Ingrediënten

<u>8 uitgebeende kippendijen</u>
<u>50 ml mirin</u>
<u>50 ml saké</u>
<u>100 ml sojasaus van goede kwaliteit</u>
<u>1 el sesamzaadjes</u>
<u>½ broccoli</u>
<u>2 el gemberpasta*</u>
<u>1 el citroengraspasta*</u>
<u>½ tl komijnpoeder</u>
<u>¼ tl sanshopeper</u>
<u>1 yuzucitroen, sap en rasp</u>
<u>3 el sesamolie</u>
<u>3 el rijstazijn</u>
<u>100 g sperziebonen</u>
<u>100 g peultjes</u>
<u>10 g champignons</u>
<u>2 el gehakte cashewnoten</u>
<u>2 el fijngehakte verse bladpeterselie</u>
<u>2 el verse korianderblaadjes</u>
<u>zonnebloemolie, om in te bakken</u>

## Garnituur

boekweitnoedels of jasmijnrijst

\*Verkrijgbaar bij de toko

## Bereiding

- > Snijd de kippendijen in dunne reepjes, leg deze in de mirin, saké en de helft van de sojasaus en laat 2 uur marineren.
- > Rooster de sesamzaadjes in een koekenpan. Snijd de roosjes van de broccoli en snijd de steel in dunne reepjes van ongeveer 2 millimeter.
- > Haal de kip uit de marinade en bewaar de marinade.
- > Verhit wat zonnebloemolie in een wok en bak hierin de kip met de broccoli goudbruin. Voeg de gemberpasta, citroengraspasta, het komijnpoeder en de sanshopeper toe, bevochtig met 100 milliliter van de marinade en het yuzusap, de rijstazijn en bak alles nog 5 minuten goed door. Voeg de resterende sojasaus en de sesamolie toe.
- > Zet een pan met anti-aanbaklaag of een wok op, doe daar wat olie in en bak hierin de gedopte boontjes, peultjes en champignons in plakjes, beetgaar, voeg de cashewnoten, de bladpeterselie en de koriander toe en vermeng alles goed.
- > Schep wat gare boekweitnoedels of wat gare jasmijnrijst in een schaal. Leg de kip met de saus erop, voeg de gebakken groenten toe en bestrooi met de geroosterde sesamzaadjes.

# appel-peer-tarte tatin

**Personen 4**

**Bereidingstijd 2 uur**

## Ingrediënten

2 jonagolds

3 Doyenné du Comice

6 plakjes bladerdeeg

130 g bruine basterdsuiker

1 el roomboter

½ tl kaneel

1 eidooier

## Garnituur

vanille-ijs

## Bereiding

- > Verwarm de oven voor tot 170 °C.
- > Leg de plakken bladerdeeg uit om te ontdooien.
- > Schil de appels en de peren, verwijder de klokhuizen en snijd ze in vieren.
- > Zet een ovenbestendige koekenpan van 22 centimeter in doorsnede op het vuur. Doe de basterdsuiker en de roomboter in de pan en maak er al roerend een donkerbruine karamel van. Let op dat het niet verbrandt. Haal de pan van het vuur.
- > Leg de appels en peren om en om in de karamel met de ronde kant naar beneden tot de pan volledig in twee lagen gevuld is. Strooi er de kaneel over.
- > Bedek het geheel met de plakken bladerdeeg en duw de zijken even aan zodat alles goed afgesloten is.
- > Klop de eidooier los met wat water en smeer het bladerdeeg ermee in.
- > Bak de taart 50 tot 60 minuten in de oven.
- > Haal de taart uit de oven en laat ongeveer 15 minuten staan zodat de appels en de peren de karamel opslurpen.
- > Draai de taart om op een groot bord, snijd de taart in punten en verdeel deze over de borden. Lepel op elk stuk een grote bol vanille-ijs.



