

**haverhout! quinoa! en meer...**

**LEKKER**



**HAVERMOUT!  
QUINOA! EN MEER...**  
**LEKKER**

Clara ten Houte de Lange & Nelleke van Lindonk



# Inhoud

**Voorwoord** p. 7

**Granen! en meer...** p. 11

**Granen koken! en meer...** p. 16

**Energiek beginnen** ontbijt & brunch p. 19

**Haver** p. 43

**Tussendoor genieten** lunch & snacks p. 45

**Quinoa** p. 69

**Kleur in je leven** grote & kleine salades, p. 71

**Voor fijnproevers** amuses & voorgerechten p. 89

**Boekweit** p. 105

**Lekker warm** soep voor elk moment p. 107

**Burgers en balletjes** voor elk wat wils p. 125

**Aan tafel allemaal!** bijzondere hoofdgerechten p. 145

**Dit hoort erbij** onverwachte bijgerechten p. 183

**Voor de zoetekauw** de nieuwe generatie zoet p. 199

**...nog meer productinformatie** p. 221

**Webadressen** p. 223

**Register** p. 226

**Binnenkant omslag:**

Een week met Nelleke

Een week met Clara



voedselzandloperproof



glutenvrij



lactosevrij



# Voorwoord

Het is ons weer gelukt, we zijn trots op dit nieuwe boek *LEKKER!* De titel spreekt voor zich, want bij ons draait het nu eenmaal om lekker. Ons vorige boek – *LEKKER LANG JONG | een voedselzandloperkookboek* – heeft veel losgemaakt. Via Facebook en de website kwamen veel praktische vragen en leuke reacties. Het blijkt een boek waar met plezier uit gekookt wordt. Tijdens het maken van de recepten voor dat boek waren wij zelf ook elke keer weer blij verrast dat gezond zo lekker kan zijn. Dat leven volgens ‘De voedselzandloper’ geen keurslijf is, maar juist genieten van lekker en puur eten. Nu genieten wij nog steeds van lekker veel groenten en fruit, regelmatig een stukje vette vis en ’s morgens havermoutpap of crackers. En natuurlijk af en toe van een uitspatting die niet helemaal in het plaatje past. Het enige dat soms moeite kost, is het omschakelen van brood, pasta en aardappelen naar andere granen en peulvruchten. Dat merken we ook in jullie reacties. Het is soms moeilijk om de emotie die brood en pasta oproepen in producten als havermout en boekweit terug te vinden. Maar dat komt vanzelf als je gaat koken met dit nieuwe boek.

Je kunt *LEKKER Havermout! Quinoa! en meer...* zien als een verslag van onze eigen ontdekkingstocht. Wij zijn van nature nieuwsgierig en ontdekken graag al doende wat je allemaal met havermout, quinoa, boekweit en al die andere spannende tarwevervangers kunt maken. En spannend was het! Het is zo leuk om in onbekende producten te duiken, te leren waar ze vandaan komen, wat ze er in het land van herkomst mee doen en hoe je de producten hier in ons eetpatroon kunt inbouwen. Elke dag stond er het afgelopen jaar wel weer een ander pannetje op het vuur. Toegegeven, lang niet alles was altijd even lekker, maar ons experiment is geslaagd! Onze samenwerking houdt ons – juist omdat we heel verschillend zijn – scherp, waardoor we van één plus één drie kunnen maken. Met als resultaat weer een boek vol heerlijke gerechten.

Ons uitgangspunt is en blijft gezond genieten van lekker en puur eten. Daarbij is De voedselzandloper een leidraad, vrijwel alle recepten in dit boek zijn ‘voedselzandloperproof’! Maar we hebben dit keer ook gekeken hoe we de gerechten glutenvrij en lactosevrij konden maken. Gek genoeg is dat helemaal niet zo moeilijk. Veel van de ‘nieuwe generatie’ granen zijn glutenvrij. Als je verder ook uitgaat van verse producten en uit de buurt blijft van kant-en-klare pakjes en zakjes, kom je al een heel eind. De icoontjes bij de recepten geven aan of het gerecht voedselzandloperproof, glutenvrij en/of lactosevrij is. En als een gerecht dat niet helemaal is, vind je er vaak een suggestie bij hoe je dit wel voor elkaar krijgt. Want net als *LEKKER LANG JONG* is ook dit weer een boek om snel mee aan de slag te gaan.

Wij wensen je veel kook- en eetplezier tijdens je eigen ontdekkingstocht!

Nelleke en Clara

*Nelleke Clara*

# Amandelcrackers



12 stuks | 15 minuten | oven 15-20 minuten

100 g amandelen met bruin vliesje of amandelmeel

100 g havermout

40 g jong belegen kaas, geraspt

2 eieren

keukenmachine, bakpapier



Verwarm de oven voor op 180 °C. Maal de amandelen in de keukenmachine heel fijn. Doe dit amandelmeel over in een kom en roer de

havermout en kaas erdoor. Breek de eieren erboven, meng alles tot een stevig deeg en kneed dit even door.



Druk het deeg uit op een groot stuk bakpapier. Leg er een ander stuk bakpapier op en rol het deeg tussen de twee stukken papier uit tot een rechthoekige lap van 20 bij 30 cm.

Neem het bovenste stuk bakpapier er weer af en snijd de randen van het deeg netjes recht. Vul zonodig gaten op met restjes weggesneden deeg. Snijd het deeg op het bakpapier in 12 crackers van 8 x 6 cm.

Leg het bakpapier met het deeg op een bakplaat en schuif deze in het midden van de oven. Bak de crackers in 15-20 minuten goudbruin en gaar. Laat de crackers op de bakplaat afkoelen tot ze echt helemaal koud zijn.

Crackers van  
kikkererwtenmeel  
of kastanjemeel

100 g kikkererwtenmeel of kastanjemeel  
100 g havermout  
40 g jong belegen geitenkaas, geraspt  
2 eieren



Ga te werk volgens het recept van de amandelcrackers.





100 g boekweitkorrels of kasha  
50 g boekweitvlokken  
25 g lijnzaad  
25 g sesamzaad

bakpapier

# Boekweitcrackers

12 stuks | 15 minuten | oven 20 minuten

Kook de boekweitkorrels in een pan met 250 ml kokend water en 1 theelepel zout afgedekt in 15 minuten zachtjes gaar. Roer er daarna de boekweitvlokken en het lijnzaad en het sesamzaad door. Laat dit mengsel afkoelen tot lauwwarm. Kneed het mengsel tot een smeug deeg, voeg zo nodig nog een scheutje water toe.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rol het deeg uit en snijd het in crackers volgens het recept van de amandelcrackers (blz. 24). Leg het stuk bakpapier met de crackers op de bakplaat en schuif deze in het midden van de oven. Bak de crackers 15 minuten tot ze stevig zijn. Keer de crackers en bak ze in nog 5 minuten knapperig. Laat de crackers op de bakplaat afkoelen tot ze echt helemaal koud zijn.

**\* Al deze crackers kun je het beste bewaren in een bewaar-  
doosje voor knäckebröd. Zorg wel dat de crackers echt goed  
zijn uitgedampt en helemaal zijn afgekoeld. Zo blijven ze  
zeker twee tot drie weken lekker knapperig.**



100 g rode of zwarte quinoa  
50 g quinoavlokken of havermoutvlokken  
25 g pompoenpitten, fijngemaakt  
25 g zonnebloempitten

bakpapier

# Quinoacrackers met pit



12 stuks | 15 minuten | oven 20 minuten

Kook de quinoa in een pan met 200 ml water met wat zout afgedekt in 10-12 minuten zachtjes gaar.

Doe de quinoa over in een kom en meng de quinoavlokken, pompoenpitten en zonnebloempitten erdoor. Kneed het even goed door. Voeg eventueel nog een scheutje water toe als het deeg te stug en korrelig blijft. Laat dit mengsel afkoelen tot lauwwarm.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Rol het deeg uit en snijd het in crackers volgens het recept van de amandelcrackers (blz. 24). Leg het stuk bakpapier met de crackers op de bakplaat en schuif deze in het midden van de oven. Bak de crackers 15 minuten tot ze stevig zijn. Keer de crackers en bak ze in nog 5 minuten knapperig. Laat de crackers op de bakplaat afkoelen tot ze echt helemaal koud zijn.

\* Gebruik als je dat hebt een restant quinoa voor dit heerlijke zondagse ontbijt.



# Warme grapefruit met quinoacrumble



4 personen | 10 minuten | oven 10 minuten

**2 gedroogde vijgen**  
**4 eetlepels gekookte witte, rode of zwarte quinoa**  
**2 eetlepels quinoavlokken**

**1 eetlepel appel diksap**  
**2 eetlepels rijstolie**  
**2 grote rode grapefruits**

Verwarm de oven voor op 200 °C. Hak de vijgen in kleine stukjes en meng ze in een kom met de quinoa en quinoavlokken. Voeg het diksap en de olie toe en kneed alles met je vingertoppen tot een plakkerig en kruimig mengsel.

Halveer de grapefruits en snijd met een puntig mesje het vruchtvlees van de schil los. Snijd ook de partjes van de vliesjes los, maar laat het vruchtvlees wel in de halve grapefruits zitten.

Zet de grapefruits met de snijvlakken naar boven in een niet te grote ovenschaal of zet ze elk in een klein ovenschaaltje. Verdeel de quinoakruimels over de grapefruits en bak de grapefruits in de oven in 10 minuten goudbruin. Lekker met een flinke lepel vanille-sojayoghurt.

---

# Havermout drinkontbijt



2 personen of voor 2 keer | 10 minuten

**40 g haver**  
**1 kleine banaan, in plakjes**  
**1 kiwi, geschild en in blokjes**

**sap van 1 sinaasappel**  
**300 ml amandelmelk**

**blender**

Doe de haver en het fruit in de blender en schenk het sinaasappelsap en de amandelmelk erbij. Pureer alles op de hoogste stand tot een lekkere, schuimige drank. Schenk dit haverdrinkontbijt in twee grote glazen. Of bewaar de helft van het drinkontbijt in een afgesloten beker tot de volgende dag in de koelkast.

## \* Fruit uit het seizoen

Laat je bij dit haverdrinkontbijt inspireren door het seizoen. Neem in de zomer lekker vers rood fruit al dan niet in combinatie met perziken, abrikozen of pruimen, in de herfst zijn peer en druiven aanraders en in de winter kun je je toevlucht nemen tot fruit uit de diepvries of verwerk er exotisch fruit als mango en sharonfruit in.

# Boekweitflensjes

8 flensjes van Ø 18 cm | 15 minuten

125 g boekweitmeel  
3 eieren  
250 ml amandelmelk  
100 ml olijfolie

\* Je kunt het boekweitmeel ook vervangen door teffmeel.

Meng het boekweitmeel in een kom met een snuf zout. Breek de eieren erboven en voeg al roerende de amandelmelk en de helft van de olijfolie toe. Laat het beslag een halfuur staan.

Bestrijk een kleine warme koekenpan of flensjespan met wat olijfolie en laat een flinke juspel beslag over de panbodem uitvloeien, terwijl je de panbodem draait.

Bak het flensje tot de bovenkant net nog niet droog is. Keer het flensje met behulp van een

spatel en bak ook de andere kant goudbruin. Laat het flensje op een bord glijden en houd het warm onder aluminiumfolie.

Bak op dezelfde manier nog 7 flensjes.

Boekweitflensjes zijn een lekkere basis voor tal van hartige en zoete gerechten.



# Groenten met gepofte gierst



3-4 personen | 20 minuten



## \*Gepofte gierst

Verhit een droge koekenpan op hoog vuur en schep de gierst erin. Zet de deksel erop, schud de pan heen en weer tot de korrels poffen. Doe de gepofte gierst dan direct over op een bordje.

2 tomaten, in blokjes  
½ komkommer, in blokjes  
½ ui, fijngesnipperd  
200 g kikkererwten uit blik, uitgelekt  
2-3 eetlepels verse koriander, fijngehakt  
1½ theelepel rode pepervlokken  
1 eetlepel rijstolie of sojaolie  
2-3 eetlepels havermout  
1½ theelepel kerriepoeder  
2 eetlepels gepofte gierst

Meng in een schaal de tomaten, komkommer, ui, kikkererwten, koriander en pepervlokken door elkaar.

Rooster in een droge koekenpan de havermout in 3-4 minuten knapperig en nootbruin, schud de pan regelmatig en zorg dat de havermout niet verbrandt. Doe de havermout over op een bordje.

Verwarm de olie in dezelfde pan en bak de kerriepoeder met een snufje zout tot

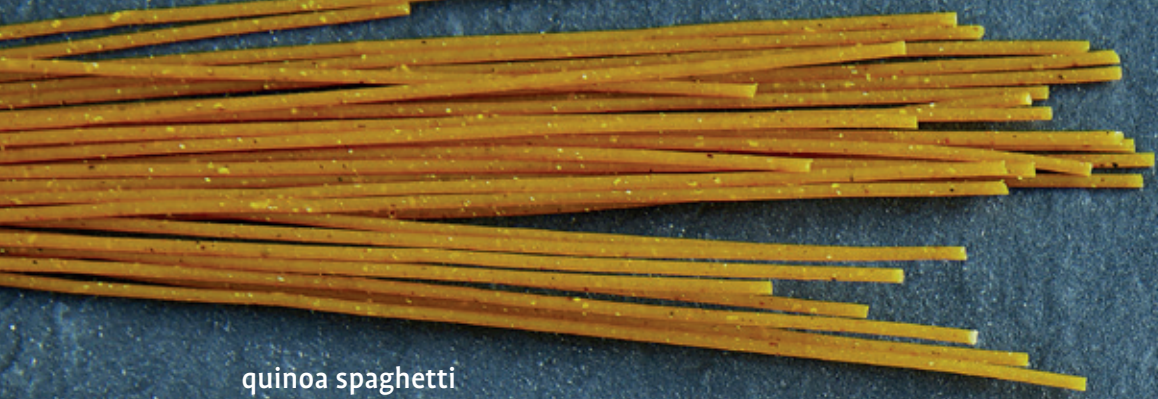
het lekker gaat ruiken. Roer de gepofte gierst door de gekruide olie.

Schep de kruidige gierst met de havermout door de groenten. Verdeel de groenten over schaalpjes.

### Voor erbij:

sojayoghurt, chutney, gemalen komijn, dadels en partjes limoen





quinoa spaghetti

rode quinoa



witte quinoa



quinoameel



quinoavlokken





# Quinoa

## zwarte quinoa

In een paar jaar tijd is quinoa hier van een totaal onbekend product uitgegroeid tot een hip pseudograan. Quinoa is inheems in Zuid-Amerika, waar het op de hoogvlakten van het Andesgebergte – in het huidige Bolivia, Chili en Peru – door de Inca's al meer dan 5000 jaar geleden werd verbouwd als basisvoedsel. Tot de Spanjaarden in de 16e eeuw teelt ervan verboden om de Inca's tot overgave te dwingen. Hierdoor raakte het gewas in vergetelheid en werd pas eind jaren zeventig van de vorige eeuw weer herontdekt. Quinoa is rijk aan eiwitten met een voor ons lichaam goede combinatie aan aminozuren en het is een goede bron voor voedingsvezel, B-vitamines en mineralen als ijzer en calcium. Bovendien heeft quinoa een lage glykemische index (GI) van 35.

Quinoezaadjes groeien aan eenjarige planten die botanisch gezien familie zijn van rode biet, snijbiet en spinazie. Quinoaplanten zijn sterk, ze groeien op droge zanderige gronden, vaak op grote hoogte, en kunnen zowel kou als warmte verdragen. De plant wordt wel één tot drie meter hoog. De quinoakorrels groeien in mooie pluimen met fantastische kleuren. De kleine zaadjes zijn wit, geel, roze, rood of zwart van kleur. Ze hebben een ufo-achtige vorm en een aparte nootachtige smaak. De zaadjes zijn na de oogst nog omhuld met een giftig laagje saponine om vijanden op afstand te houden. Dit laagje is bij verpakte quinoa vaak al verwijderd. Maar als dit niet vermeld staat, is het verstandig om quinoa voor het koken in een zeef te spoelen met koud stromend water.



# Quinoasalade met druiven en feta



4 personen | 20 minuten | wachten 15 minuten

**50 g havervlokken**  
**4 eetlepels olijfolie**  
**2 eetlepels balsamico-azijn**  
**175 g rode quinoa**  
**1 kleine krop romaanse sla, in brede repen**  
**150 g pitloze blauwe druiven, gehalveerd**  
**150 g pitloze groene druiven, gehalveerd**  
**100 g Griekse feta, in blokjes**  
**6 zwarte olijven zonder pit, gehalveerd**

Week de havervlokken 15 minuten in een bakje met koud water, giet ze af en laat de vlokken op keukenpapier goed uitlekken. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de havervlokken knapperig bruin. Schep er 1 eetlepel balsamico-azijn over en strooi er zout en versgemalen peper over. Laat de vlokken afkoelen.

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een pan met een dikke bodem en bak de quinoa al omscheppend 2 minuten. Sprengel er 1 eetlepel balsamico-azijn over en schenk er 350 ml water bij. Voeg wat zout toe en breng het geheel aan de kook. Kook de quinoa in 10-12 minuten zachtjes gaar. Laat de quinoa afkoelen tot lauwwarm.

Meng in een wijde kom de quinoa met de sla en de helft van de druiven en feta. Sprengel er eventueel meer olijfolie en balsamico-azijn over en schep de salade in diepe borden. Verdeel de resterende druiven en feta erover en strooi er tot slot de havervlokken over.

**\* Lactosevrij**

Vervang de blokjes feta door blokjes oude kaas.



# Kleurige boekweitsalade met dragondressing



4 personen | 25 minuten | wachten 30 minuten



5 eetlepels olijfolie  
2 tenen knoflook, in plakjes  
2 theelepels kurkuma  
200 g boekweïtkorrels  
1 kleine winterwortel  
1 kleine rauwe rode biet

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een pan en fruit de knoflook zachtjes aan. Roer de kurkuma en boekweit erdoor en bak de boekweïtkorrels tot ze rondom glanzen. Voeg 400 ml water toe en kook de boekweit in 10-12 minuten zachtjes gaar. Laat de boekweit afkoelen tot lauwwarm.

Schil de wortel en biet met een dunschiller en schaf ze (op een mandoline of met een julienneschiller) in luciferdun-

1 kleine venkelknol  
2 eetlepels wittewijnazijn  
1 theelepel fijne (dragon)mosterd  
2 eetlepels pompoenpitten  
2 eetlepels verse dragonblaadjes, fijngehakt

ne reepjes. Schaaf de venkel in dunne plakjes.

Klop in een grote wijde schaal een dressing van de wijnazijn, mosterd, 3 eetlepels olijfolie en wat zout en versgemalen zwarte peper. Meng de boekweit met de groentereepjes, pompoenpitten en de dragon er luchtig door. Laat de salade nog een halfuur staan om goed op smaak te komen.

## Bonensalade met zeewier en boekweit



4 personen | 20 minuten

100 g boekweïtkorrels  
250 g sperziebonen, afgehaald en gehalveerd  
1 blik rode kidneybonen (400 g)  
1 rode ui, in vieren  
sap van 1 sinaasappel  
1 eetlepel wittewijnazijn

4-5 eetlepels olijfolie  
4 eetlepels gemengde zeewiervlokken of dulse (zie blz. 223)  
1 gele of rode paprika, in dunne reepjes  
75 g veldsla

Kook de boekweïtkorrels in een pan met 250 ml kokend water afgedekt in 12-14 minuten beetgaar. Kook in een andere pan de sperziebonen in 8-10 minuten beetgaar. Spoel de bonen in een vergiet met koud water en laat ze goed uitlekken. Spoel ook de kidneybonen in een vergiet onder koud water en laat ze uitlekken. Snijd de parten ui in flinterdunne reepjes.

Klop in een schaal het sinaasappelsap met de azijn en olijfolie en wat versgemalen zwarte peper tot een dressing. Roer de zeewiervlokken erdoor en schep dan de nog warme boekweïtkorrels met de sperziebonen, kidneybonen en de helft van de ui en paprika erdoor. Laat de salade afkoelen tot lauwwarm of koud.

Verdeel de veldsla over borden en schep de bonensalade erop. Verdeel de resterende ui- en paprikareepjes erover.

# Witloftaartje

4-8 personen | 20 minuten | oven 20-25 minuten

**100 g havermout**

**1 ei**

**50 g geraspte oude kaas**

**4 eetlepels olijfolie**

**1 teen knoflook, geperst**

**2-3 struikjes witlof**

**1 eetlepel verse tijmblaadjes**

**2 eetlepels diksap appel**

**handje rucola**

Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng in een kom de havermout met het ei, de kaas en 2 eetlepels olijfolie en kneed alles goed door tot het een smeug deeg wordt. Voeg eventueel een lepel water toe. Rol het deeg tussen 2 stukken bakpapier uit tot een lap van ongeveer 32 x 20 cm en snijd de lap in 8 stukken van 8 x 10 cm. Leg de deeglappen met wat afstand van elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat.

Meng de knoflook met 2 eetlepels olijfolie. Snijd de kontjes van de struikjes witlof en snijd de struikjes dan in de lengte in mooie plakken van 1 cm dik. Leg de plakken witlof elk diagonaal op een plakje deeg en bestrijk ze met diksap en knoflookolie. Maal er wat zeezout en peper boven en strooi de tijmblaadjes erover. Duw de deegrand tegen de plakken witlof aan, zodat een wat dikker randje ontstaat.

Schuif de bakplaat een richel onder het midden in de oven en bak de taartjes in 20-25 minuten goudbruin en gaar. Leg de taartjes op borden en garneer met een pluk rucola.








**\*Een restje soep**

Als je de volgende dag een restje soep opnieuw verwarmt, voeg dan wat extra water toe.

# Amarantsoep met doperwtjes

4 personen | 25 minuten   

**2 eetlepels olijfolie**  
**1 kleine ui, gesnipperd**  
**1 rode paprika, in stukjes**  
**2 stengels bleekselderij met blad, in stukjes**  
**1¼ liter groentebouillon**

Verwarm de olijfolie in een soeppan en roerbak de ui, paprika en stukjes bleekselderij 3-4 minuten op zacht vuur. Schenk dan de bouillon erbij en roer de amarant, selderijblaadjes, pepervlokken, en de blokjes zoete aardappel erdoor. Breng alles al roerende aan de kook en kook de soep 15 minuten op zacht vuur. Roer regelmatig.

**150 gram amarant**  
**½ theelepel gedroogde pepervlokken**  
**1 zoete aardappel, geschild en in stukjes**  
**300 gram diepvries doperwtjes**  
**verse basilicumblaadjes**

Voeg de bevroren doperwten toe, breng de soep opnieuw aan de kook en kook de soep nog 3-4 minuten tot de doperwtjes goed warm zijn. Breng op smaak met een beetje zout en flink wat versgemalen zwarte peper. Serveer de soep direct in wijde kommen en garneer met basilicumblaadjes.

---

# Fijne linzensoep met gekonfijte sjalotjes

4 personen | 35 minuten

**4 eetlepels olijfolie**  
**2 tenen knoflook, fijngehakt**  
**100 g beluga linzen**  
**2 eetlepels verse oregano, fijngehakt**

Verwarm intussen 2 eetlepels olijfolie in een soeppan en fruit de knoflook heel zachtjes glazig. Roer de linzen met 1 eetlepel oregano en de wijn erdoor en smoor de linzen 2-3 minuten op heel zacht vuur. Schenk dan het tomatensap en 500 ml water erbij en voeg 1-2 theelepels zout en wat versgemalen zwarte peper toe. Breng het geheel aan de kook en kook de soep in 25-30 minuten zachtjes gaar.

Verwarm intussen 2 eetlepels olijfolie in een pan met een dikke bodem. Schep de sjalotjes

**100 ml droge witte wijn**  
**500 ml tomatensap**  
**125 g sjalotjes, gepeld en gehalveerd**  
**1 eetlepel appeldiksap**

erdoor en voeg 2-3 eetlepels water toe. Smoor de sjalotjes afgedekt in 8-10 minuten zachtjes gaar. Schep het diksap erdoor en smoor nog 2-4 minuten tot het vocht verdampt is en de sjalotjes omhuld zijn met een glanzend laagje.

Schep de linzensoep in diepe borden en schep de sjalotjes in het midden. Strooi de resterende oregano erover. Lekker met kruidige haver-moutcrackers (recept blz. 63.)



# Crabcakes met verse muntmayonaise

12 stuks | 20 minuten | wachten 1 uur

- 1 kleine rode peper
- 2 blikjes krabvlees, goed uitgelekt
- 75 g havermout
- 1 eetlepel verse gember, geraspt
- sap en rasp van een biologische limoen
- 1 bosuitje, in dunne ringetjes
- 2 eieren, gesplitst
- 2 eetlepels verse muntblaadjes, fijngehakt
- 150 ml eetlepels rijstolie

blender

Snijd de helft van de peper in kleine ringetjes, verwijder dan de zaadjes en hak de rest fijn.

Meng het krabvlees in een kom met de havermout, ½ theelepel zout, de gember, limoenrasp, 1 eetlepel uiringetjes en 1 eidooier. Kneed alles goed door tot het een wat plakkerige massa wordt.

Klop de eiwitten zo stijf dat er pieken blijven staan en spatel ze luchtig door het krabdeeg. Vorm het mengsel in 12 mooie koekjes. Leg de koekjes op een bord en laat ze afgedekt 1 uur in de koelkast opstijven.

Meng 1 eidooier met 1 eetlepel limoensap, wat zout en peper, de munt en 100 ml olie in de blender tot een mooi lobbige mayonaise.

Verwarm de resterende olie in een hapjespan en bak de crabcakes in 4-6 minuten mooi goudbruin en gaar, keer ze halverwege. Serveer ze op kleine bordjes met een dotje muntmayonaise en garneer met de peperringetjes.





# Hartige gierstkoekjes met zoete aardappel 🌱 🍳

4 personen | 30 minuten | oven 35 minuten

2 eetlepels olijfolie  
1 ui, gesnipperd  
100 gram gierst of witte quinoa  
1 theelepel gemalen komijn  
½ theelepel cayennepeper  
500 g zoete aardappelen, geschild en in blokjes van 5 mm  
1 ei, losgeklopt

bakpapier

Verwarm de olijfolie in een pan en fruit de ui zachtjes glazig. Roer de gierst, komijn en cayennepeper erdoor en bak tot de korrels glanzen en de ui begint te kleuren. Schep de zoete aardappelblokjes erdoor met een ½ theelepel zout en schenk er 200 ml water bij. Kook de gierst en zoete aardappel afgedekt in 20 minuten zachtjes gaar (quinoa 10-12 minuten). Neem de deksel van de pan en verwarm de gierst nog 5 minuten tot het vocht is verdamt.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat het gierstmengsel in een wijde kom wat afkoelen. Meng dan het

ei erdoor en schep bergjes van het gierstmengsel op een met bakpapier beklede bakplaat. Vorm de bergjes tot rondjes van Ø 7 cm en 1 cm hoog.

Schuif de bakplaat een richel onder het midden in de oven en bak de koekjes 5 minuten. Keer de koekjes voorzichtig met een spatel en bak ze in nog 5-10 minuten goudbruin.

Serveer de koekjes als hoofdgerecht met een salade of als hapje. Lekker met een sausje van soyayoghurt, geroosterde paprika en bosui.

## \*Gevulde groente

Dit gierstmengsel met zoete aardappel is ook geschikt als vulling voor uitgeholde courgette, aubergine of paprika. Verwarm deze dan 25-30 minuten in een warme oven van 200 °C.



\* **Andere vis**

Natuurlijk kun je de kabeljauw hier door andere stevige witvis vervangen. Laat je inspireren door wat de visman je te bieden heeft. Dit gerecht smaakt ook super met bijvoorbeeld zeebaarsfilet.



# Kabeljauw met quinoa uit de oven

4 personen | 20 minuten | oven 20-25 minuten

**100 g rode of zwarte quinoa**  
**4 stevige stukken kabeljauwfilet van 150 g**  
**sap en rasp van een halve biologische sinaasappel**  
**4 eetlepels olijfolie**  
**2 tenen knoflook, in dunne plakjes**  
**6 blaadjes verse salie, in dunne reepjes of 2 eet-**  
**lepels verse oreganoblaadjes**  
**1 grote gele paprika, in reepjes**

**ovenschaal, ingevet**

Kook de quinoa in een steelpan met 200 ml kokend water met wat zout in 12-15 minuten gaar. Wrijf de stukken kabeljauw in met zout, versgemalen zwarte peper en wat sinaasappelsap en laat ze 10 minuten liggen.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een steelpan en fruit de knoflook en salie zachtjes aan. Schep het knoflook-saliemengsel luchtig door de quinoa. Schep de repen paprika in een kom om met zout, peper en 2 eetlepels olijfolie.

Leg de stukken kabeljauw in de ovenschaal en spreid de quinoa erover uit. Verdeel de paprikareepjes eromheen. Schuif de schaal in het midden van de oven en bak de kabeljauw en paprika in 20-25 minuten gaar. Lekker met kashapilav en een salade.

---

## ZALMFILET MET EEN KORSTJE VAN GEPOFTE AMARANT

Ook van gepofte amarant kun je een lekker knapperig korstje op de vis maken. Pof 100 g amarant met steeds 2-3 eetlepels tegelijk volgens de aanwijzingen op blz. 221. Meng de gepofte amarant met 3-4 eetlepels citroen-olijfolie en 2 geperste tenen knoflook en strijk dit over 4 stukken zalmfilet uit. Ga verder te werk als in het recept.



# Gevulde aubergine met haver en feta

4 personen | 40 minuten | oven 25-30 minuten

**150 g haverkorrels**  
**4 eetlepels olijfolie**  
**1 ui, gesnipperd**  
**2 tenen knoflook, fijngehakt**  
**500 g kleine tomaten, in stukjes**  
**2-3 eetlepels verse oregano, fijngehakt**  
**2 aubergines**  
**200 g Griekse feta, verkruimeld**

**lage ovenschaal of 4 kleine ovenschaaltjes, ingevet met olijfolie**

Kook de haverkorrels in een pan met 350 ml water met wat zout in 20-30 minuten gaar. Fruit de ui en knoflook zachtjes glazig in een pan met 2 eetlepels olijfolie. Schep de tomaten met 1 eetlepel oregano en wat zout en peper erdoor. Voeg 100 ml water toe en smoor alles in 10-15 minuten zachtjes tot een rulle saus. Je kunt de saus naar wens met de staafmixer pureren tot hij mooi glad is.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de aubergines in de lengte en hol ze met een lepel uit tot op 1 cm van de wand. Hak het uitgeholde vruchtvlees fijn en bak het in een koekenpan met 2 eetlepels olijfolie al omscheppend goudbruin en gaar.

Meng de haverkorrels in een kom met de gebakken aubergine, de resterende oregano, 4-6 eetlepels tomatensaus en de helft van de feta en voeg naar smaak wat zout en peper toe. Vul de aubergines hoog op met het havermengsel en druk dit goed aan.

Zet de aubergines naast elkaar in de ovenschaal. Schenk de resterende tomatensaus op de bodem en strooi de rest van de feta over de aubergines. Bak de aubergines in de oven in 25-30 minuten gaar. Serveer de aubergines warm of lauwwarm met een frisse salade.



# Kalkoenfilet met walnoten en cranberry's uit de oven

4 personen | 20 minuten | oven 40-50 minuten | wachten 10 minuten





40 g walnoten  
2 eetlepels haver  
mout  
1 teen knoflook, fijng  
hakt  
15 g platte peterselie  
5 eetlepels olijfolie  
1 stuk biologische kal  
koeënfilet van 400 g  
150 g verse cranberry's  
2 sjalotjes, in dunne partjes

keukenmachine  
rolladetouw  
kleine braadslede, ingevet



Verwarm de oven voor op 150 °C. Meng in de keukenmachine de walnoten, haver  
mout, knoflook, peterselie en 2 eetlepels olijfolie tot een rul mengsel en voeg naar smaak wat zout en peper toe.

Leg het stuk kalkoenfilet op een plank en snijd het in de lengte twee keer diep in tot op 2 cm van de onderkant. Vul de inkepingen met het walnotenmengsel en druk het mengsel goed aan. Het vlees staat hierdoor aan de bovenkant goed open. Bind de kalkoenfilet elke 2 cm op met rolladetouw.

Wrijf de kalkoenfilet rondom in met zout, versgemalen peper en wat olijfolie

en leg het met de gevulde kant naar boven in een braadslede. Meng in een kom de cranberry's met de sjalotpartjes, wat zout en peper en 2 eetlepels olijfolie en verdeel dit mengsel rond de kalkoenfilet.

Braad de kalkoenfilet in de oven in 40-50 minuten mooi bruin en gaar. Neem de braadslede uit de oven en laat de kalkoenfilet afgedekt met aluminiumfolie nog 10 minuten staan.

Snijd de kalkoenfilet in plakken van 1 cm dik en leg ze dakpansgewijs op warme borden. Schep de cranberry's ernaast. Lekker met puree van zoete aardappel en spruitjes met appel.

---

## Zoete aardappelpuree

Schil 1 kg zoete aardappelen en snijd ze in blokjes. Smoor de zoete aardappel met 1 gesnipperde ui in een pan met 2 eetlepels olijfolie, wat zout en versgemalen peper en 75 ml water afgedekt in 15 minuten zachtjes gaar. Pureer het aardappelmengsel met de staafmixer en laat het eventueel nog even inkoken tot de puree wat dikker wordt.

---


## Spruitjes met appel

Kook 500 g kleine schoongemaakte spruitjes in ruim kokend water met wat zout in 8-10 minuten beetgaar. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een wok en roerbak 1 in blokjes gesneden appel met 1 theelepel kerriepoeder in 2-3 minuten goudbruin. Schep de spruitjes erdoor en warm ze nog heel even mee.

# Quinoa met zwarte bonen en avocado 🌱 ⏳

2-4 personen | 25 minuten





**200 g witte quinoa**  
**3 eetlepels olijfolie**  
**1 grote ui, fijngesnipperd**  
**1 theelepel gemalen koriander**  
**1 theelepel gemalen komijn**  
**2 blikken zwarte bonen (à 400 g), uitgelekt**  
**2 eetlepels verse koriander, fijngehakt**  
**1 rode peper, zonder zaadjes fijngehakt**  
**1 teen knoflook, geperst**  
**2 cm verse gemberwortel, geraspt**  
**sap en rasp van een halve biologische citroen**  
**1 avocado, geschild en in lange plakken**  
**100 g Griekse feta, verkruimeld**

Kook de quinoa in een pan met 400 ml water en wat zout afgedekt in 10-12 minuten zachtjes gaar.

Verwarm intussen de olijfolie in een hapjespan en fruit driekwart van de ui zachtjes glazig. Roer de gemalen koriander en de komijn erdoor en schep de zwarte bonen erdoor. Schenk er 100 ml water bij en voeg zout en peper naar smaak toe en smoor de bonen 4-6 minuten.

Schep de quinoa en driekwart van de verse koriander door de zwarte bonen en warm het gerecht nog 2-3 minuten zachtjes door.

Meng de rode peper in een kommetje met de knoflook, gember, citroensap en het citroensap tot een salsa en voeg zout naar smaak toe.

Schep de quinoa met zwarte bonen in diepe borden en garneer met de avocado, feta en de resterende koriander of peterselie. Schep er wat salsa op en geef de rest van de salsa erbij.

**\*Lactosevrij**  
**Vervang de feta door blokjes belegen kaas.**

# Zoete aardappelrösti

4 personen | 10 minuten | oven 10-15 minuten

**400 g zoete aardappelen, geschild**  
**60 g quinoavlokken**  
**40 g schapenkaas, geraspt**  
**1 eetlepel rozemarijn, fijngehakt**  
**2 eetlepels olijfolie**

Verwarm de oven voor op 220 °C. Rasp de zoete aardappelen grof in de keukenmachine of op een grove rasp boven een kom. Schep de quinoavlokken met de kaas, rozemarijn, wat zout en versgemalen zwarte peper en de olijfolie erdoor. Kneed dit alles tot een wat plakkerig mengsel.

Schep 12 bergjes van het zoete aardappelmengsel op een met bakpapier beklede bakplaat en druk de bergjes uit tot dunne, platte koekjes (Ø 6-7 cm). Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de rösti in 10-15 minuten goudbruin en gaar. Keer de rösti na 7 minuten voorzichtig met een platte spatel. Serveer de zoete aardappelrösti bij kip- of visgerechten.

## \* Koekenpan

**Je kunt de röstikoekjes ook in een koekenpan met 2-3 eetlepels olijfolie bakken.**



# Hartige tomaten uit de oven



4 personen | 25 minuten | oven 25-30 minuten

1 kilo rijpe tomaten  
50 g havervlokken  
50 g quinoa  
40 g pecannoten, grofgehakt  
2 tenen knoflook, fijngehakt  
40 g blauwschimmelkaas (Roquefort  
of Danish Blue), verkruimeld  
3 eetlepels olijfolie

ovenschaal, ingevet

## \* Ook lekker met andere groenten

- courgette met aubergine  
en rode en gele paprika
- beetgare bloemkool- en  
broccolirosjes
- stukken prei van 2 cm,  
3 minuten gesmoord in  
wat olijfolie

Snijd de tomaten in vieren en verwijder de zaadjes\*\*  
Scheep de partjes tomaat in een kom om met wat  
zout en versgemalen zwarte peper en laat de toma-  
ten 15 minuten staan.

Verwarm de oven voor op 175 °C. Meng in een andere  
kom de havervlokken, quinoa, pecannoten, knoflook,  
kaas, olijfolie en wat zout en versgemalen peper door  
elkaar.

Scheep de tomatenpartjes nog een keer om en doe  
ze over in de ovenschaal. Strooi het havervlokken-  
mengsel erover en schuif de schaal in de oven. Bak de  
tomaten in 25-30 minuten goudbruin.

\*\* Verwerk de zaadjes en het vocht  
in zelfgemaakte tomatensoep.





# Chocolade-walnotentaart

12 punten | 20 minuten | oven 40-50 minuten

200 g walnoten

200 g extra pure chocolade (72% cacao),  
in stukjes

1 eetlepel (rauwe) cacao

4 eieren, gesplitst

100 g zachte dadelsuiker (recept blz. 216)

150 ml sojaolie of rijstolie

keukenmachine

handmixer

dichte (metalen) taartvorm Ø 22-24 cm,  
ingevet

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de bodem van de taartvorm met bakpapier. Maal de walnoten en chocolade in de keukenmachine fijn. Meng de cacao en een snufje zout erdoor. Klop in een kom de eiwitten zo stijf dat er pieken op blijven staan.

Klop in een andere kom de dooiers met de dadelsuiker tot een romig mengsel en voeg al roerend de olie toe. Spatel het chocolade-walnootmengsel door het dooiermengsel en vervolgens de stijfgeklopte eiwitten. Spatel alles luchtig tot het goed gemengd is. Doe dit beslag over in de taartvorm en strijk de bovenkant glad.

Schuif de vorm een richel onder het midden in de oven en bak de taart in 40-50 minuten mooi bruin en gaar. Laat de taart uit de oven 5 minuten in de vorm afkoelen. Verwijder de vorm en laat de taart op een rooster verder afkoelen. Bestuif de taart naar wens met nog wat cacao.

## \*Vulling van rood fruit

Snijd de chocoladetaart overlangs in twee helften en bestrijk de onderste helft met 250-300 g fijngeprakt (diepvries) roodfruit naar keuze en leg de bovenste taart er weer op.

# Frambozen semi freddo



4 personen | 10 minuten | bevroren 3-4 uur

450 gram frambozen  
120 gram silken tofu of sojayoghurt  
2 eetlepels dadelsuiker (zie recept blz. 216)  
2 eetlepels rode wijn

Pureer de frambozen, tofu, dadelsuiker en wijn in de keukenmachine tot een romig mengsel. Voeg eventueel nog 1-2 eetlepels wijn toe als het fruit niet glad wordt, maar het mengsel mag niet te nat worden.

Doe de romige frambozenmassa over in 4 schaaltes en zet de schaaltes in de diepvriezer. Laat het mengsel in 3-4 uur bevroren tot een romige semi freddo. Neem de schaaltes 10 minuten voor het serveren uit de vriezer en laat het ijs iets zachter worden. Garneer naar wens met vers rood fruit.

## \*Snelle versie

Met bevroren diepvries frambozen zet je de semi freddo in 5 minuten op tafel. Pureer de bevroren frambozen met de andere ingrediënten in de keukenmachine.

