







# inhoud

<i>Een nieuwe manier van koken</i>	5
<b><i>Ontbijt</i></b>	<b>8</b>
<b><i>Vegetarisch</i></b>	<b>45</b>
<i>Waardevolle tips</i>	92
<b><i>Vis &amp; schaaldieren</i></b>	<b>97</b>
<i>Wat voor iemand wil je zijn</i>	131
<b><i>Vlees</i></b>	<b>133</b>
<b><i>Dessert</i></b>	<b>169</b>
<i>Index</i>	206

Alle recepten zijn opgesteld voor 2 personen,  
tenzij anders aangegeven.







# Een nieuwe manier van koken

Welkom bij een nieuw avontuur in de keuken! Dit boek is speciaal voor iedereen die van koken houdt, maar ook van gemak, gezondheid en smaak. Eenpansgerechten zijn de ultieme manier om heerlijk te eten zonder al te veel gedoe. Minder afwas, minder stress, maar volop genieten!

Vroeger waren er drie tot vier pannen nodig om een maaltijd op tafel te zetten: één voor het vlees, één voor de aardappelen, één voor de saus en misschien nog één voor de groenten (die vaak ook nog eens te lang werden gekookt). Gelukkig is die tijd voorbij! Onze keuken is geëvolueerd. We omarmen nu een meer internationale, diverse en gezonde manier van koken.

Tijdens mijn reizen laat ik me altijd inspireren door nieuwe smaken en technieken. Dit boek is een weerspiegeling van die inspiratie: plezier in de keuken, eenvoudige maar verrassende recepten en een focus op gezondheid. Elk gerecht in dit boek is ontworpen om in één pan of één ovenschaal bereid te worden, zonder in te boeten aan smaak of presentatie.

Wat je in dit boek zult vinden, zijn recepten die niet alleen je lichaam, maar ook je ziel zullen voeden. Van kleurrijke groenten en smaakvolle kruiden tot voedzame eiwitten en gezonde vetten – elk recept is een feestje voor je zintuigen, een boost voor je energie, en zal je helpen je ideale gewicht te bereiken zonder honger.

En het mooiste van alles? Deze recepten zijn snel en eenvoudig te maken. Perfect voor drukke dagen waarop je toch iets bijzonders op tafel wilt zetten. Of voor die avonden wanneer je gewoon wilt genieten van een heerlijke maaltijd zonder uren in de keuken te staan.

Koken is voor mij altijd een bron van vreugde en creativiteit geweest. Ik hoop dat dit boek jou inspireert om hetzelfde te ervaren. Laat je meevoeren door de kleuren, geuren en smaken en ontdek hoe leuk en bevredigend koken kan zijn.

Zoals jullie weten, hecht ik veel belang aan de presentatie. Daarom heb ik voor de gelegenheid een volledig nieuw servies gedraaid; niet alleen borden, maar ook vaasjes, potjes, kopjes... Ze zijn eerst gedraaid aan de draaischijf, dan vervormd en afgewerkt met een zelf samengesteld glazuur. Serax, het bedrijf waarmee ik samenwerk, is net zoals velen enthousiast over het servies en we hebben besloten om het op de markt te brengen. Het zal beschikbaar zijn in het voorjaar van 2025.

Alles bij elkaar is het een heel intimistisch boek geworden, waarbij ik jullie letterlijk en figuurlijk een kijkje geef in mijn persoonlijke keuken. Ik ben alvast heel enthousiast om dit boek en de recepten met jullie te delen. Laten we samen het plezier en de magie van eenpansgerechten beleven!

Warme kookgroeten,  
Pascale

PS Wil je makkelijk recepten terugvinden uit al mijn boeken? Installeer dan mijn app 'Pascale Naessens'.











ontbijt

ochtendgenot





*Yoghurt met  
'warme oranjemix',  
zie pagina 43*

ontbijt

# snelle tarte tatin met havermout

Werk: 13 minuten - Gaartijd: 15 minuten

2 appels  
100 g havermout  
200 g kokosmelk  
1 ei

Nodig: kleine ovenbestendige pan met een diameter van ca. 18 cm

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de appels in maantjes. Verwarm een flinke klont boter in de pan en schik de appeltjes er mooi in (zie tip). Laat de appeltjes 3 minuten rustig bakken zonder te roeren. Mix intussen de havermout, de kokosmelk en het ei in een blender tot een dikke saus; denk aan de consistentie van dikke yoghurt. Is de saus te dik, voeg dan wat water toe. Is ze te lopend, voeg dan wat extra havermout toe. Giet de saus over de appeltjes (die hoeven nog niet helemaal gaar te zijn) en bak een 2-tal minuten verder op het vuur. Zet de pan dan in de warme oven en laat bakken tot het deeg helemaal droog is (ongeveer 10 minuten). Haal de pan uit de oven en laat eerst even wat afkoelen alvorens de tarte tatin om te draaien. Leg hierbij een bord op de pan en draai in één keer om. Let op dat er geen heet vet uit druipt en je je niet verbrandt.

Zet de tarte tatin op tafel als een taartje. Serveer er eventueel volle yoghurt bij. Geniet van je ontbijt!

**TIP: GEEN TIJD?**

*Het is de bedoeling dat je de appelplakjes in een mooie waaier legt. Maar heb je weinig tijd, laat de mooie schikking dan achterwege en snijd de appels zoals je wenst. Doe ze in de pan bij de hete boter en bak ze halfgaar. Roer af en toe.*

**TIP: HOE ZIT HET MET SUIKER?**

*Deze tarte tatin zonder suiker is geschikt als ontbijt. Voeg je suiker toe, dan maak je er een dessert van. Het is een goede gewoonte om je ontbijt suikervrij te houden, net als spaarzaam omgaan met honing (wat ook een suiker is). Proef de pure zoete smaak van de appeltjes en de havermout.*





*Dit ontbijt is pure verwennerij. Voeg geen suiker toe en geniet van de natuurlijke zoetheid van de appeltjes en haver-mout.*









vegetarisch

een wereld van kleur en smaak



vegetarisch

# gegrilde groenten met een romige fetasaus

Werk: 15 minuten - Gaartijd: 30 minuten

Dit zijn de gerechten die ik het liefst eet:  
weinig werk, vol van smaak en veel groenten.

300 g pompoen  
1 grote rode ui  
15 kerstomaatjes  
5 lente-uitjes  
100 g feta  
50 g pistachenoten  
sap van  $\frac{1}{2}$  citroen

Verwarm de oven voor op 180 °C.  
Maak alle groenten schoon.  
Snijd de pompoen in grove stukken en de ui in maantjes (zie tip pagina 58: in miso gestoofde groenten met spelt).  
Leg ze in een ovenschaal, samen met de tomaatjes. Giet er wat olijfolie over, kruid met peper en zout en zet 30 minuten in de oven of tot de groenten zacht zijn.

Mix intussen drie lente-uitjes, de feta, de pistachenoten, een scheutje olijfolie, het citroensap en een scheutje water tot een dikke saus. Voeg eventueel nog wat water toe als de saus te dik is. Kruid met peper en zout.  
Snijd de rest van de lente-uitjes fijn. Verdeel de saus op de borden, schik er de groenten op en werk af met de fijngesneden lente-ui.











# vis & schaaldieren

zeeën van smaak





# courgettini hollandaise

## met gerookte zalm en erwten

Werk: 15 minuten - Gaartijd: 10 minuten

Dit zalige gerecht kan ik iedereen aanraden. Wanneer je het eenmaal in de vingers hebt, maak je het in een mum van tijd klaar en het oogt nog eens 'chic' ook.

140 g gerookte zalm  
1 grote courgette  
150 g erwten (diepvries)  
2 eidooiers  
2 theelepels dijonmosterd  
sap van  $\frac{1}{2}$  citroen  
100 g gezouten boter  
1 sjalot  
verse kruiden of scheuten (afwerking)

Doe de erwten in een zeef en laat er in de gootsteen zo heet mogelijk water over stromen. Zodra ze zijn ontdooid, laat je ze uitlekken.

Snijd de courgette in lange slierten met een dunschiller met tandjes of met een spiraalsnijder.

Hak de sjalot fijn en snijd de zalm in lange slierten.

Doe de eidooiers, het citroensap en de dijonmosterd samen in een kommetje en meng goed door elkaar.

Kruid met peper en zout.

Verhit een pan en laat de boter erin smelten. Zodra de boter lichtjes pruttelt (laat ze niet bruin worden),

haal je de pan van het vuur en klop je er met een klopper het eimengsel door. Klop snel en stevig tot een dikke saus. Mocht de saus beginnen te schiften, voeg dan een lepel water toe en klop stevig.

Zet de pan weer op het vuur en verlaag het vuur. Voeg de uitgelekte erwten, de courgettini, de sjalot en de gerookte zalm toe en roer voorzichtig door elkaar. Wanneer het mengsel te dik is, voeg je een scheutje water toe. Werk af met verse kruiden of scheuten (op de foto zie je scheuten van erwten).

### *TIP: HOLLANDAISESAUS MAKEN*

*Het kan wat tricky zijn, maar het is helemaal niet moeilijk. Volg goed de verhoudingen zoals aangegeven.*

*Gebruik dijonmosterd; die bindt goed. Neem geen al te grote pan, zodat je de saus goed kunt kloppen.*

*Houd de pan desnoods wat schuin.*

*Zorg ervoor dat de boter niet kookt wanneer je het eimengsel toevoegt.*

*Mocht de saus toch gaan schiften, voeg dan een scheutje warm water toe en klop alles opnieuw goed door elkaar, dat helpt – meestal. :-)*











*vees*

af en toe





# geroosterde butternutspaghetti

met ham en kerstomaatjes,  
geserveerd met een peterseliesaus

Werk: 15 minuten - Gaartijd: 30 minuten

1 butternutpompoe  
8 plakjes gedroogde ham  
12 kerstomaatjes  
1 bosje verse salie  
30 g krulpeterselie  
30 g pijnboompitten  
1 knoflookteentje  
appelciderazijn

Nodig: aluminiumfolie

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schaaf met een dunschiller de schil van de butternut. Neem nu een dunschiller met tandjes en schaf slierten van de butternut af. Meng de slierten met een 10-tal salieblaadjes, flink wat olijfolie en kruid met peper en zout. Verdeel de groentespaghetti in hoopjes over een ovenschaal en leg er hier en daar wat tomaatjes tussen. Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet 20 tot 30 minuten in de oven (zie tip).

Haal de schaal uit de oven, verwijder het aluminiumfolie en leg

de plakjes ham als propjes tussen de groentespaghetti. Giet er wat olijfolie over en zet nog eens 7 tot 10 minuten in de oven zonder aluminiumfolie.

Maak de saus: doe de krulpeterselie, 3 salieblaadjes, de pijnboompitten, een scheut azijn en flink wat olijfolie in een blender. Mix tot een dikke saus. Voeg zoveel olijfolie toe tot je de gewenste dikte bereikt. Kruid met peper en zout.

Haal de schaal uit de oven en serveer met de peterseliesaus.

**TIP: HOELANG GAREN?**

*Wil je de pompoenslierten helemaal gaar, zet dan de ovenschaal met aluminiumfolie minstens 30 minuten in de oven. Hou je, net als ik, van een beetje bite, dan is 20 minuten voldoende. Het beste wat je kunt doen, is even proeven, want elke oven is anders.*



*Een eenvoudige, speelse  
maaltijd en o zo lekker!*











## HET LICHAAM IS GEEN 'DING', MAAR EEN PROCES

Elke cel wordt in wezen gemaakt van de voeding die we eten. Als je daarover nadenkt, is dat toch 'wonderlijk'. Vaak beschouwen we ons lichaam als een 'ding', een vaststaand gegeven: 'het lichaam'. Maar ons lichaam is een dynamisch proces, constant in evolutie. Als je dat beseft, weet je dat je altijd kunt ingrijpen, aanpassen en veranderen, dat je eraan kunt werken.









# *dessert*

de zoete verleiding