



FRANK FOL

---

**DE GROENTEKOK<sup>®</sup>**  
DE EVENWICHTIGE KEUKEN

Eenvoudige recepten met groenten & fruit in de hoofdrol

---

TEKSTEN MARC DECLERCQ – FOTOGRAFIE HEIKKI VERDURME

 | LANNOO



## **Op zoek naar evenwicht en eenvoud!**

Veel mensen vragen me of onze groentekeuken ook vlees, vis en gevogelte mag bevatten. Daarop kan ik met grote overtuiging JA! zeggen.

De Denk Groenten! Denk Fruit!-filosofie draait vooral rond het juiste evenwicht in onze voeding. We streven naar een weekgemiddelde van twee derde groenten én fruit. En dat is helemaal niet moeilijk. Met kwaliteitsvolle seizoenproducten uit uw eigen regio zijn oneindig veel lekkere creaties mogelijk.

Met dit boek wil ik u inspireren en helpen om met smaak te genieten van de dagelijkse maaltijden. Ik wil u laten zien hoe gemakkelijk het is om een 'evenwichtige keuken' toe te passen bij u thuis of in uw restaurant.

Met groenten en fruit gaat een waaier van mogelijkheden open. Voor velen onder ons zijn verse producten nog altijd heilig. Vandaag worden groenten en fruit echter ook op vele andere manieren aangeboden. Denk maar aan het uitgebreide aanbod kwalitatieve vriesverse producten. Of aan het assortiment gewassen en gesneden verse producten met daarin een ruim aanbod aan mixen, die een gemakkelijke en snelle oplossing bieden om voldoende groenten te eten.

Ook glas en blik zijn weer helemaal terug. De groenten worden onmiddellijk na de oogst gewassen, kort geblancheerd in kokend water en daarna verpakt. Dan worden ze houdbaar gemaakt door ze te 'wecken', dit wil zeggen met water onder hoge druk verhitten. Het bewaringsproces is met de jaren sterk geëvolueerd om alle gezonde eigenschappen optimaal te bewaren. Ze bieden een fantastische oplossing voor gezonde en lekkere maaltijden als je weinig tijd hebt of wanneer de verse alternatieven buiten het seizoen niet beschikbaar zijn. Voor elk moment en elke gelegenheid is er dus een oplossing. Het is aan ons om er gebruik van te maken.

Al meer dan 25 jaar promoten we de groentekeuken. We doen dit elk jaar met nog meer enthousiasme. Toen ik ooit koos om hier mijn levenswerk van te maken, wist ik niet dat het bewustzijn rond groenten en gezondheid zo'n richting uit zou gaan. Er is nog een lange weg af te leggen om vastgeroeste gewoonten bij te sturen, maar ik zie verandering. De cijfers liegen er niet om. Verbruikscijfers van de officiële instanties van groenten en fruit in Europa tonen aan dat België op dit moment dé pionier op dat vlak is om de wereld te veranderen! Als De Groentekok® doet me dat immens veel plezier.

In dit boek geef ik 50 recepten, 44 culinaire technieken en veel passie om ook u te overtuigen.

## **Smakelijk.**







# INHOUDSTAFEL

---

Woord vooraf – 3

Wie is De Groentekok®? – 8

De bijzondere filosofie van Groentekok® Frank Fol Denk Groenten! Denk Fruit!® – 12

Denk Groenten! Denk Fruit!® in de Zwitserse bergen – 64

Welke wijn bij groenten? – 66

Groente- en kruidenkalender – 68

## 44 KOOKTECHNIEKEN

Bakken en roerbakken – 18

Bouillon – 19

Carpaccio – 20

Drogen – 21

Emulgeren – 22

Fermenteren – 23

Fruiten en frituren – 24

Gelei – 25

Grillen – 26

Ijs – 27

Ijsschilfers en -blokjes – 28

Injecteren – 29

Kaviaar – 30

(Gaar)koken – 31

Konfijten – 32

Likeur – 33

Marmelade (jam & chutney) – 34

Moes – 35

Paneren – 36

Pasta – 37

Pekelen – 38

Poeder – 39

Poffertjes en pannenkoeken – 40

Prikken – 41

Pureren – 42

Raspen – 43

Rauw – 44

Risotto – 45

Roken – 46

Roosteren – 47

Sabayon – 48

Sap – 49

Saus – 50

Schuim – 51

Stamppot – stoemp – 52

Stomen – 53

Stoven – 54

Stroop – 55

Taart/cake – 56

Tartaar – 57

Tempura – 58

Vinaigrette – 59

Warme salade – 60

Zuren – 61

## 50 RECEPTEN

### APERO

Spruitjes met spek, slaatje van veldsla en vinaigrette van mosterd en yoghurt – 74

Chips van truffelaardappel met tapenade van artisjok en rozemarijn – 79

Tempura van groenten – 88

Noordzeeminestrone – 108

Lauwe aardappelsalade geparfumeerd met een fruitige Hagelandse wijn en bieslook, gedresseerd op chips met kaviaar – 122

### VOORGERECHT

Schelpjes van spruiten op carpaccio van zalm met slaatje – 76

Ravioli van boterrapen gevuld met kaviaar van aardpeer, biet en bieslook – 80

Tomatensalade met balsamico, olijfolie, zwarte peper en erwtenis – 83

Torentje van groente- en fruitsalade, vinaigrette van rucola – 84

Soep van courgette, groene kerrie en kokos met verse koriander en koolzaadbloempjes – 86

Carpaccio van venkel, citroen en olijfolie met ijs van tomaat, mozzarella en basilicum – 91

Slaatje van groene papaja, appel en limoen met basilicum en ijs van bataat en citroengras – 93

Moes van kropsla met amandelsoep en gebakken kippenhaasjes – 94

Bloedzuring met spinaziepuree, radijskaviaar en koude zwaardvis – 102

Wakame en soja op carpaccio van kastanjechampignons met zalmeitjes – 104

Ravioli van knolselderij met stoofpotje van kreukels, peterselie en worteldruppels met knoflook-aardappelsausje – 105

Groentecarpaccio met tijgergarnaal en kerrie-ijs – 116

Stoofpotje van gele biet met rivierkreeftjes en soepje van tomaat met selderij en citroen – 118

Gehakte broccoli, oester en zwarte truffel met hazelnoot – 126

Marmelade van aubergine met port en blauwe schimmelkaas – 157

### VOOR- OF HOOFDGERECHT

Salade van waterkers en asperges met mimosa van ei en krokante spekjes – 96

Paling in 't groen, koud gebracht, verfijnd met ijssorbet van magere kaas – 99

De Groentekok-tomatentaart – 100

Slaatje van quinoa, enoki, rettich & peultjes met pakjes van radicchio en gebakken kwartel – 109

Salade van prei, kreeft, kurkuma, groentebrandade, yoghurtsaus met citroenverbena – 113

Brandade van koolvis met boterbonen, erwten en verse koriander – 120

Stoofpotje van wortel en kreeft met tijm en waterkers – 125

Risotto van paddenstoel met gefruite tongreepjes en broccolipesto – 129

Gebakken perzik met gestoomde pladijs, snoeptomaatjes, postelein en cashewnoten – 134

Zuurkool met riesling, broccoli, rookworst en gestoomde snoekbaars – 136

Gegrilde wortelmix met gedroogde pruimen, chips van schorseneer, tuinkers, geraspte pastinaak en vinaigrette van mierikswortel en kurkuma – 158

Slaatje van wortel, bloemkool, appel, couscous, dadel, gefruite salie, rucola, krulsla met maatjes – 162

Slaatje van gemarineerde venkel met dille, gebakken radijs, spelt en burger van zeetong en picklessausje – 165

## HOOFDGERECHT

Versgebakken Belgische frietjes met Légumaise – 128

Slaatje van prei, komkommer, piment en verse koriander met gelakte eend op geroosterd brood – 139

Gebakken kardoer, slaatje van spitskool, rammenas, puree van aardappel met peterselie, gember en mosterd, eend en stroop van vlierbes – 141

Kort gebakken asperges en longhaas, zachte Gentse mosterd, crumble van amandel en lenteslaatje met verse dragon – 144

Gegrilde venkel met maiscake, dropdruppels en gebakken kalfssteak – 147

Bloemkoolkroketjes met druppels van paprika, gebakken kotelet van konijn met erwtjes, citroen en rozemarijn – 148

Aardappelsausje met gestoofde spinazie, perziksnippers en kalfszwezerik met Keizer Karel en bittere chocolade – 151

Kort gegaarde rodekool met appel en vanille, haasfilet met bruine Tongerlo en bittere chocolade, speculaascrumble en winterpostelein – 154

## DESSERTS

Mininatuurboterwafels 'Jules Destrooper' met marmelade van venkel, ananas en rozijnen, wortelijs en saus van plattekaas en dille – 132

Soft gelei van druifjes met draadjes van chorizo en tuinkers – 161

Komkommertagliatelle met verse geitenkaas, balsamico, frambozen, honing en koolzaadbloempjes – 166

Moes van peperkoek, compote van appel en chocolade-ijs – 168

Rijstebrij met blauwe bessen en viooltjes – 171

Gebrande chocoladevla met kastanjes en rood piment – 172

Gemarineerde ravioli van koolrabi met passievrucht en zoete pesto van chocolade met banaan – 174

Salade van meloen en groene paprikasnippers met rodebietmarsepein – 177

Tartaar van watermeloen, aardbei, krokante selderij, gember en munt – 178

## Bakken en roerbakken

---

### TECHNIEK

1. Reinig en was de groenten. Snijd ze indien nodig. Gaar ze indien nodig vooraf in water. Laat ze grondig uitlekken.
2. Verhit de vetstof. Vooral bij roerbakken is het belangrijk dat de vetstof zeer heet is.
3. Bak of roerbak de groenten naar smaak.



Groenten kunnen op verschillende manieren worden gebakken: in de pan, in de oven of in de wok. In dat laatste geval spreek je over roerbakken of wokken. Om te bakken wordt een vetstof gebruikt, zoals boter, olijfolie en andere soorten olie.

Een wok heeft als voordeel dat je op een zeer snelle manier en op hoge temperatuur groenten kunt opwarmen zonder de krokantheid te verliezen. Dat kan in principe ook met een pan, maar daarin is het moeilijker om te roeren, behalve in diepe pannen met een hoge opstaande rand. Voor het wokken moeten de groenten eerst in kleine stukjes worden gesneden, zodat ze snel dichtschroeien en hun smaak en sappigheid bewaren.

Bakken is niet hetzelfde als kleuren. Je kunt groenten kleuren door ze even aan te bakken en dan verder te verwerken. Alles hangt ervan af hoelang je wilt bakken. En of je de groente rauw bakt of pas nadat je ze gekookt hebt. Kleuren geeft trouwens ook een smaakverandering: wortelen krijgen een wat zoetere smaak, uien een typische geglaceerde smaak waardoor ze meer smaak zullen afgeven aan de gerechten waaraan ze worden toegevoegd.





# Bouillon

---

## TECHNIEK

- 1.**  
Reinig en was de groenten. Snijd ze in stukken. Stoof ze aan in olijfolie of boter.
- 2.**  
Breng ze samen met een ruime hoeveelheid water aan de kook en laat op een zacht vuur gedurende 1 uur trekken.
- 3.**  
Zeef de groenten uit de bouillon, breng verder op smaak. Gebruik meteen of vries in.



Waarom een bouillonblokje gebruiken als je zelf lekkere bouillon kunt maken? Met een zelfgemaakte groentebouillon heb je een uitstekende basis voor soepen, sauzen, risotto en andere gerechten, of voor een lekkere kop warme, versterkende bouillon. De basisgroenten voor een bouillon zijn prei, wortelen, bleekselderij, uien, of wat je aan groenten in huis hebt, en een kruidentuiltje met zeker tijm, laurier, peterselie. Zelf bouillon maken is ideaal om restjes rauwe groenten te verwerken. Je kunt het jezelf ook gemakkelijk maken door zakjes met voorgesneden soepgroenten te kopen.

De bereiding is erg eenvoudig. Snijd de groenten in stukken, stoof ze zachtjes aan in wat vetstof zonder ze te laten verkleuren. Blus eventueel met witte wijn af. Vul een kookpot met een ruime hoeveelheid water, voeg de groenten toe, breng aan de kook, zet dan het vuur lager en laat gedurende 1 uur zachtjes sudderen. Sommige recepten geven een kortere bereiding aan, maar je moet een bouillon ruim de tijd geven om voldoende smaak te krijgen. Zeef de groenten eruit. Kruid verder bij en laat afkoelen.

Het is handig om een ruime hoeveelheid bouillon te maken en een deel ervan in potten, bekertjes of bakken in de diepvriezer te bewaren. Zo heb je altijd een lekkere basis voor een volgend gerecht.

Bij het gaarkoken of blancheren van groenten blijft ook een bouillon achter. Gooi deze niet weg, maar bewaar eventueel voor later om te gebruiken bij het versterken van een saus, soep of andere.

# WELKE WIJN BIJ GROENTEN?

- 1 Fris wit
- 2 Fruitig wit
- 3 Zacht rond wit
- 4 Vol wit
- 5 Zoet wit
- 6 Versterkt wit
- 7 Fruitig rood
- 8 Fijn rood
- 9 Zoet rood
- 10 Vol rood
- 11 Krachtig rood
- 12 Versterkt rood
- 13 Gerijpt rood

In de nieuwe groenteketen bestaan de gerechten meestal uit twee derde groenten, waaraan vervolgens vlees, vis, gevogelte, een vleesvervanger of zelfs helemaal niets wordt toegevoegd. De smaak, de textuur en de bereidingswijze van deze groenten spelen een grote rol in het kiezen van een passende wijn. We selecteerden veertig groenten en combineren deze, afhankelijk van de manier waarop ze zijn klaargemaakt, met een wijn uit een van onze wijnfamilies.

	BAKKEN	DROGEN	FRITUREN	FRUITEN	GRILLEN	IJS	KOKEN	KONFIJTEN	MOES	PUREE	RAUW	ROKEN	SAUS	SOEP	STOMEN	STOVEN
AARDAPPEL	7		6		13/6		4		4	4		8			4	
AARDPEER								5		5						5
ANDIJVIE	4						1	6	5		1	4			4	4
ASPERGE	3 tot 4				3 tot 4	1	1	5	1	3 tot 4	1	3 tot 4	6	6	1	13
ARTISJOK				4			4	5	5	5		6				4
AUBERGINE	11 tot 13	7						11		7		4				11 tot 13
BROCCOLI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
BLOEMKOOL	4		6		6		4		4	4					4	4
BOONTJES	2 tot 4						2 tot 4	5	2 tot 4	2 tot 4	1				2 tot 4	2 tot 4
BOS- EN PARIJSE CHAMPIGNONS	13	13		13	11		4	13	4		1	13	6	6	4	13
COURGETTE	10	6		6	11		13	13	6	5	7					13
ERWTEN	13					1	13	6	4	6/4					4	13
KNOFLOOK, BIESLOOK EN WILDE KNOFLOOK	4	6	4	6	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4
KOLEN (WITTE, GROENE EN SPRUITJES)	4	6		6		1	1	5	5	5	1	4			4	4



	BAKKEN	DROGEN	FRITUREN	FRUITEN	GRILLEN	IJS	KOKEN	KONFIJUTEN	MOES	PUREE	RAUW	ROKEN	SAP	SAUS	SOEP	STOMEN	STOVEN
KOMKOMMER	1/4	1	1	1	1	1	1	1/4/5	1/4	1	1	1/4		1	1	1	1
KOOLRABI EN CHINESE KOOL	4						4	5	5	5	1	6				4	4
LINZEN							13		13	13	4					13	13
MAÏS	4	5		5		1	4		5	4	1	5				4	4
OLIJVEN	11	6		6			13	10	11			6		6	6		10
PAKSOI	5			6			1	6	4	4	1	5				1	4
PAPRIKA	11	13		11	11	7	7	13		11	7					13	7
POMPOEN	4	6		6	4	1	5	6	5	5	1	4	5			5	5
PREI EN LENTE-UITJE	6	6		6	6		4	5	5	4		6	6		6	4	4
RAAPJES	10 tot 11	4		6	10 tot 11	1	10 tot 11	6	4	4	1	10 tot 11				4	4
RAMMENAS, RADIJS, IJSKEGEL	4			6	11	1	1	10	1	4	1					4	4
RODEKOOL	11	6		6		7	9 tot 12	9 tot 12	9 tot 12	9 tot 12	7						13
RODE BIET		9 tot 12		9 tot 12		7	10 tot 12	9 tot 12	7	9 tot 12	7	10 tot 12					10 tot 12
SCHEUTEN	4			6									6		6		4
SCHORSENEER	4			6	4		10 tot 11		5			10 tot 11				4	4
SELDERIJ (KNOL, WITTE EN GROENE)	4	6		6	6	1	1	6	4	6	1	4				4	4
SPINAZIE	4	4				1	1		4	4	1					1	4
TOMAAT	11	11		11	11	7	7	11	1	1	7	13	7	9 tot 12	9 tot 12		7
TRUFFEL	10	4		6	10	4	4		4		4	6		6	6		10
UI EN SJALOT	7	13		12	11	1	7	5	5	5	1	13	12	12	12		10
VENKEL	10	6			10		4	5	4	4		5		6	6	4	4
VERSE KRUIDEN	4	6		6		1		11	13	1	1		1				4
WITLOF	13					1	1	12	4	1	1			12	12	4	13
WORTEL	4	6		6	6	1	4	5	5	5	1			5 tot 6 9 tot 12	5 tot 6 9 tot 13	4	5
ZEEGROENTE		1					1				1					1	1







VOOR 4 PERSONEN

## Spruitjes met spek, slaatje van veldsla en vinaigrette van mosterd en yoghurt

### **Spruitjes met spek:**

24 kleine spruiten (vers of diepvries)  
Zeezout  
Peper van de molen  
12 fijne schijfjes gerookt ontbijtspek

### **Vinaigrette:**

100 g Griekse yoghurt  
2 eetlepels graanmosterd  
Ca. 5 dragonblaadjes (vers)  
Zonnebloem- of koolzaadolie  
Wittewijnazijn

### **Slaatje:**

40 g kleine veldsla (vers)  
4 spruitjes (vers)  
2 takjes dragon (vers)

**Spruitjes met spek:** Maak de spruitjes schoon. Gaar ze krokant in een weinig water met zout. Giet ze af en droog ze.

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Rol elk spruitje in een half schijfje ontbijtspek en prik er een stokje door. Doe er wat peper op.

Leg ze op een bakplaat en bak ze gedurende 10 minuten in de voorverwarmde oven.

**Vinaigrette:** Mix de yoghurt met de mosterd en de dragonblaadjes, een scheut olie, een scheut wittewijnazijn en peper en zout.

**Slaatje:** Was de veldsla indien nodig. Maak de spruiten schoon en snijd ze in zeer fijne schijfjes met een mandoline of een dunschiller. Meng ze door de veldsla.

**Afwerking:** Verdeel de spruitjes over de borden. Serveer er het slaatje en de vinaigrette bij en werk af met blaadjes dragon.

---

### **TIP**

Je kunt dit gerecht ook serveren als een origineel aperitiefhapje.

---

### **WIJNTIP**

Bij gegaarde spruitjes past een volle witte wijn zoals een reserva chardonnay, Castillo de Molina, Chili.

---





VOOR 4 PERSONEN

## Schelpjes van spruiten op carpaccio van zalm met slaatje

### Schelpjes van spruiten:

2 grote spruiten (vers)

### Carpaccio van zalm:

120 g verse zalm

Sap van ½ citroen (vers)

Peper van de molen en zeezout

### Slaatje:

1 kleine radicchio (vers)

2 stengels witte selderij (vers)

1 sjalot (vers)

### Yoghurtsaus:

125 g Griekse yoghurt

1 koffielepel olijfolie

Citroensap

2 takjes verse dille, fijngesneden

### Afwerking:

1 takje verse dille

Geraspte schilletjes van ½ citroen

**Schelpjes van spruiten:** Maak de spruiten schoon. Snijd de grote buitenste blaadjes één voor één los. Gaar of stoom de grote blaadjes zeer kort, maximaal 30 seconden. Dompel ze daarna onmiddellijk in ijskoud water. Zo behouden ze hun friscgroene kleur.

**Carpaccio van zalm:** Snijd de rauwe zalm in zeer dunne sneetjes, zoals een carpaccio. Leg ze op een bord. Sprenkel er het sap van een halve citroen over. Kruid met peper en zout. Zet aan de kant en laat even marineren.

**Slaatje:** Snijd de radicchio, selderij en sjalot zeer fijn. Meng alles door elkaar.

**Yoghurtsaus:** Mix de Griekse yoghurt met een koffielepel olijfolie, enkele druppels citroensap en wat fijngesneden dille. Kruid met peper van de molen en zeezout. Vul de spruitblaadjes met de yoghurtsaus.

**Afwerking:** Verdeel het slaatje over de borden. Leg hier enkele sneetjes gemarineerde zalm op en de gevulde spruitblaadjes. Werk af met een takje dille, wat geraspte citroenschilletjes en een draai van de pepermolen.

---

### TIP

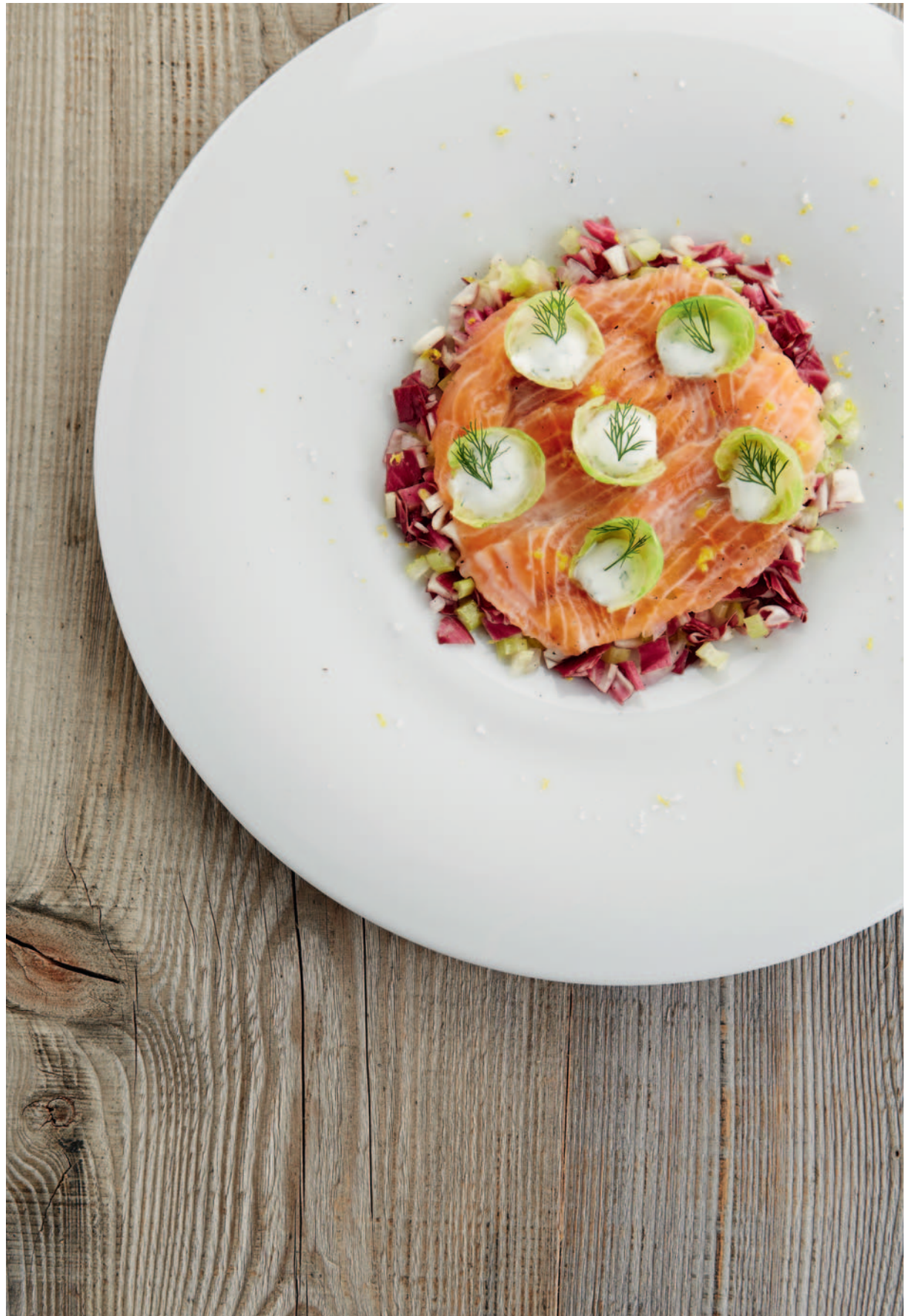
Met deze spruitschelpjes kun je ook andere gerechten decoreren. Je kunt ze vullen met diverse sausjes naar keuze.

---

### WIJNTIP

Rauwe radicchio, citroen en selderij brengen veel frisheid aan het gerecht. We kiezen voor een frisse witte wijn, een coleccion verdejo, Murviedro, Spanje.

---







VOOR 4 PERSONEN

## Chips van truffelaardappel met tapenade van artisjok en rozemarijn

**Chips van truffelaardappel:**

400 g truffelaardappel (vers)  
Grof zeezout

**Tapenade:**

1 bokaal gegrilde artisjokharten op olie  
(glas of blik)  
2 eetlepels olijfolie  
Sap van ½ citroen (vers)  
1 takje rozemarijn (vers)  
Zwarte peper van de molen

**TIP**

Je kunt dit gerecht als voorgerecht serveren of als aperitiefhapje met de tapenade in het midden als dip.

**WIJNTIP**

Stevige smaken zoals die van de artisjoktapenade vragen om een volle witte wijn. Deze chardonnay-viognier, Le Grand Noir, Pays d'Oc, Frankrijk is een geschikte keuze.

**Chips van truffelaardappel:** Schil de truffelaardappelen. Snijd ze in de lengte in flinterdunne schijfjes met een mandoline of een keukenschaaf. Was de schijfjes en droog ze.

Verwarm de frituurpan op 140 °C. Bak de schijfjes tot ze lichtbruin en krokant zijn.

Schud tijdens het bakken regelmatig met het mandje om te voorkomen dat de chips aan elkaar kleven.

Laat ze uitlekken op keukenpapier. Bestrooi ze lichtjes met zeezout.

**Tapenade:** Mix de artisjokharten met olijfolie, het citroensap, twee blaadjes van een takje rozemarijn, zwarte peper van de molen en zeezout.

**Afwerking:** Trek een sierlijke streep met de tapenade op elk bord. Leg er de chips naast. Werk af met wat rozemarijn.

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

#### RECEPTEN

Frank Fol – *met speciale dank aan Leen Selis-Fol & Isabelle Fol*

#### TEKSTEN

Marc Declercq

#### FOTOGRAFIE

Heikki Verdurme

Met dank aan de fotografen van de foto's uit het privéarchief van Frank Fol

© Thinkstock Photos op p. 114 en p. 185 links onder

#### VORMGEVING

Leen Depooter – quod. voor de vorm.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016

D/2016/45/225 – NUR 440

ISBN: 978 94 014 3594 9

.....

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.