



VRIJMOED
EENVOUD





VRIJMOED
EENVOUD

MICHAEL VRIJMOED
FOTO'S HEIKKI VERDURME
TEKST TONI DE CONINCK

VOORWOORD	06
ZEELAND	08
Zeeuwse mosselen zoetzuur	14
Kokkels op z'n oosters	16
Tempura van mosselen	18
Maatjes, salade van aardappel en radijs	20
Pannenkoeken Mikado	22
Algenboter	26
Gepocheerde kabeljauw met zeesla en mousselinesaus	28
Kabeljauwrug met matcha-limoenboter	32
Salade van oester met avocado en appel	34
HET VERRE OOSTEN	38
Pizza met pijlinktvis	40
Salade met avocado en noordzeegarnaal	46
Kippenspiesjes met pindasaus	48
Poffertjes met kokos en limoen, anglaise van Thaise basilicum	50
Krokante varkensballetjes met hoisin en wittekool	52
Gebakken inktvis met knofflookdip	54
Gegrilde octopus met een lichte gelei en dip van saffraan	56
MIJN LEERMEESTERS	58
Kort gegrilde en gelakte paling met sesam	62
Bitterballetjes van rundswang	68
Lamszadel op z'n geheel, gekonfijte aardappel met kruidenkorst en ratatouille	70
Gebraiseerde ossenstaart met aardpeer	74
VLAAMSE ARDENNEN	76
Amandelgranola met yoghurt en abrikoos	80
Tartaar van lam, yoghurtsaus en een kwarteldooier	82
Ciabatta met Breydelspek en pickles	84
Salade van peulvruchten met Griekse yoghurt	88

FAMILIE, THUIS EN MET DE VRIENDEN	90
Cocktail van jenever en zuring	96
Milkshake van banaan en cacao	98
Milkshake van avocado met limoen en kiwi	100
Gelei van aardappelsoep met waterkers en gerookte paling	102
Geroosterde aubergine met kruidenkorst	106
Tortilla	108
Bruschetta met asperges en tapenade van groene olijven	110
Bladerdeegkoekje met amandel en pecorino	112
Tartelette van taleggio met vijgenjam	116
Verjaardagstaart	118
LONDEN	124
Wrap van lamsschouder	126
Mousse van stilton met cacao	128
Grissini met kikkererwten en sesam	130
Gebrande spitskool met tijgermelk	132
Taco van gegrilde hoevekip, salsa van tomaat en een jalapeñodip	136
DE KUST	140
Goujonettes van rog met tartaarsaus	144
Boterhammen met garnaal en ei	146
Kort gebakken makreel met perzik en appel	148
Gemarineerde sint-jakobsvruchten	150
Noordzeevissoep, toast aioli met gebrande rode poon	152
ARDENNEN	156
Zachtgegaarde forel, salade van chioggiabiet	158
Toast met eekhoortjesbrood, rundermerg en peterselie	160
Kroket van gekonfijte fazantenbout	162
WESTHOEK	164
Maïstaart met ricotta en rode pepertjes	166
Tomatenwater met groene selderij	168
Pizza van aardpeer met vanille	170
In zoutkorst gebakken gele biet met passievrucht en vanille	172
Krokant gebakken knolselder met zeesla	174
DANKWOORD	178
INDEX	180

EEN ECHT KOOKBOEK

De sterkte van een chef meet je niet alleen aan de hand van sterren of punten. Een kok is maar zo goed als de basis die hij of zij beheerst. De vakkennis, de passie voor het beroep, de eerbied voor een product en het terroir waar dat product is geteeld of gekweekt. Daar gaat het over in de gastronomie van vandaag.

We hebben met restaurant Vrijmoed de voorbije jaren een ongeloofelijk parcours afgelegd en daar ben ik alle huidige en vroegere medewerkers dankbaar voor. We zijn zonder twijfel gegroeid in wat we doen. Team Vrijmoed is een raderwerk dat bestaat uit jonge mensen die gepassioneerd zijn door lekker eten en drinken, en die elke dag het beste van zichzelf geven. Eten is genieten, een moment om elke dag weer naar uit te kijken, waar je op dat moment ook bent. Het is een sociaal gebeuren, en zou een rustpunt moeten zijn op dagen vol uitgelopen meetings en hollen met de kinderen.

Vrijmoed Eenvoud is een greep uit allerlei gerechten die geïnspireerd zijn op momenten in mijn leven. Ik grijp niet zelden terug naar mijn jeugd, en de dagen waarop we in Zeeland garnalen pelden of pannenkoeken Mikado aten met de hele familie rond de warme stoof. Lekker eten is vaak een van onze allervroegste herinneringen en bijna altijd de aanleiding voor nostalgische gesprekken. We moeten die momenten koesteren.

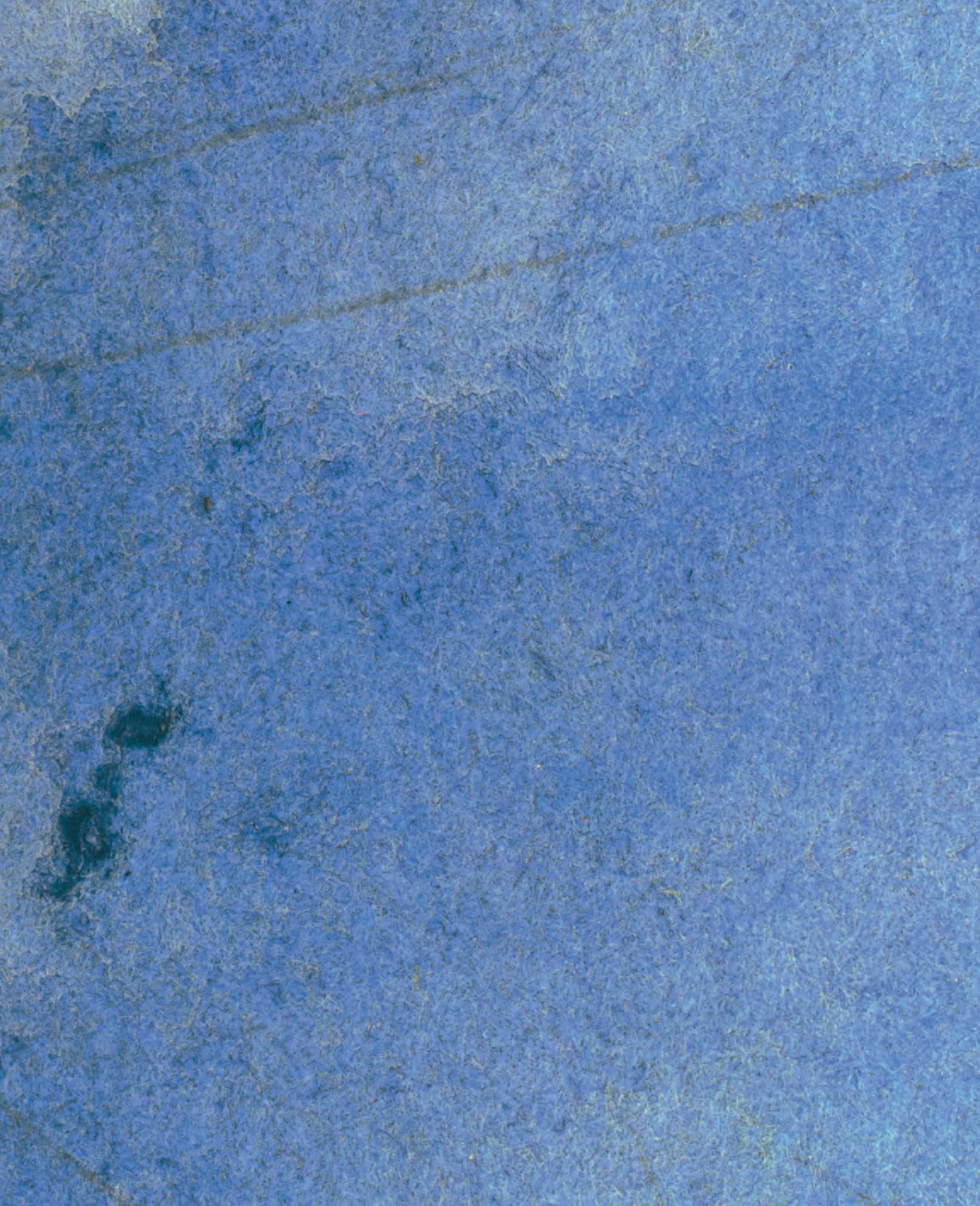
Dit boek is tegelijk ook een prettige ode aan een van mijn grootste hobby's: reizen. Ik word in de meest uiteenlopende landen en werelddelen voortdurend geïnspireerd en gedreven door de simpele maaltijden die je langs de kant van de weg eet. Drie, vier ingrediënten, vaak in perfecte en melodieuze harmonie. Niets smaakt beter dan geroosterde inktvis in Gran Canaria, of een gerecht met versgeraspte kokosnoot in Bali. Ik heb ooit met oudjaar voor twintig uitgehongerde surfers gekookt in een primitief hostel in de Filipijnen. Verse vis, limoen, wat lokale specerijen. Een biertje uit de fles. Ook dat is culinair genieten. Het is fantastisch om nieuwe continenten te verkennen en je te verdiepen in de lokale cultuur. Gastronomie is daar altijd een belangrijk onderdeel van.

Vrijmoed Eenvoud is tot slot, laten we dat duidelijk maken, een écht kookboek. Ik nodig je uit om het mee te nemen in de keuken. Het staat boordevol gemakkelijke, maar toch weer bijzondere gerechten waarmee je bij familie of vrienden ongetwijfeld zult scoren.

Smakelijk!

Michael



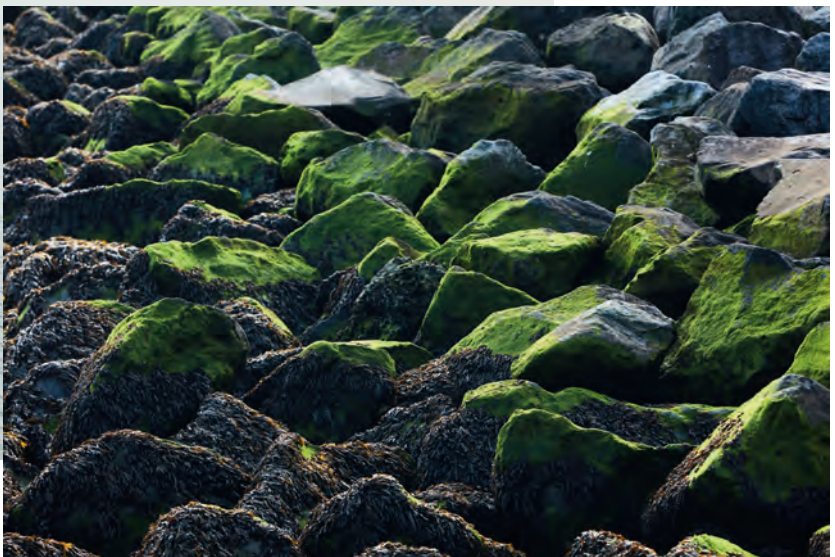




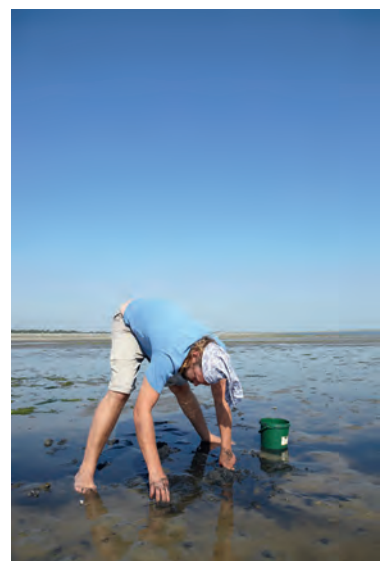
HOOFDSTUK 01

ZEELAND









VOOR 4

ZEEUWSE MOSSELEN ZOETZUUR

'Mosselen horen bij vakantie als zout bij frieten. En toch is het geen typisch zomerproduct. Zeeuwse mosselen worden op hun best na juli en augustus, en geven eigenlijk pas vanaf het late najaar hun delicate smaak ten volle af. Dit gerecht kun je natuurlijk vers bereiden, maar het is ook een ideale bereiding om restjes mosselen op te werken. Door ze in een mengsel van zuur en zoet te bewaren in een weckbokaal kun je nog een week lang genieten van je favoriete schelpdier!'

NODIG:

200 g Zeeuwse mosselen
4 selderijblaadjes

VOOR DE BOUILLON:

1 stronk selderij
1 kleine venkel
1 ui
410 g water
85 g dragonazijn
2 eetlepels suiker
1 takje verse dragon
**1 theelepel koriander-
zaadjes**
1 theelepel mosterdzaadjes
**1 theelepel mignonette
peperbolletjes**
de zeste van 1 citroen

BEREIDING:

Spoel de mosselen grondig onder koud water om het zand te verwijderen.

Gaar de mosselen met de selderijblaadjes in een kookpot met deksel tot de schelpen openen.

Giet de mosselen in een kom en verwijder de schelpen van het vruchtvlees. Zet het kookvocht apart.

Snijd de selderij, de venkel en de ui in slierten.

Breng de slierten aan de kook in het water met alle specerijen, aromaten en de suiker. Voeg het kookvocht van de gegaarde mosselen toe en laat de bouillon daarna afkoelen.

Verdeel de mosselen over verschillende weck-bokalen.

Giet de bouillon over de mosselen en laat minstens 1 dag marineren.

Sluit de bokalen goed af.



KOKKELS OP Z'N OOSTERS

'Zondag in Breskens, dat was voor ons één groot aperitiefmoment. Je kunt niet zeggen dat er een grote structuur doorheen de dag liep, behalve dan dat ik 's morgens met grootvader kokkels ging zoeken, dat rond een uur of elf de kurk van de fles ging, en dat er de hele dag gekookt en gesnoept werd. Zondag, dat ging over samenzijn met de familie, in dat vakantiehuis aan zee. Dit gerecht combineert twee van mijn passies: het zilte van Zeeland en het wilde, avontuurlijke van de oosterse keuken, waarover we het verder in dit boek uitgebreider zullen hebben.'

NODIG:

200 g Zeeuwse kokkels

VOOR DE CURRYSAUS:

1 teentje knoflook

1 stukje gember van 3 cm

**een scheutje neutrale olie zoals
arachide- of zonnebloemolie**

5 dl gevogeltebouillon

1 mespuntje madrascurrypoeder

1 mespuntje kurkuma

1 dl kokosmelk

½ stengel citroengras

**1 stukje rode peper, van de zaadjes
ontdaan**

VOOR HET GARNITUUR:

verse korianderblaadjes

1 rijpe Hass avocado

limoensap naar smaak

een scheutje olijfolie

gekonfijte tomaat

BEREIDING:

Spoel de kokkels grondig om het zand te verwijderen.

Snipper de knoflook en de gember fijn en gaar zachtjes in een scheutje neutrale olie.

Voeg de andere ingrediënten van de currysaus toe en laat trekken.

Giet de saus door een fijne zeef.

Schik de kokkels naast elkaar in een kookpot en bevochtig voor de helft met de currysaus.

Gaar de kokkels in de kookpot met deksel tot de schelpjes openen.

Schep de geopende schelpjes over in een mooie kom, werk naar smaak af met het garnituur en overgiet met de gezeefde saus.



MAATJES, SALADE VAN AARDAPPEL EN RADIJS

‘Ik ben een kind van het Meetjesland: de meersen, de kreken, de polders. Ik ben geboren in Eeklo, in het noorden van de provincie Oost-Vlaanderen. Dan zijn de zee en Zeeuws-Vlaanderen nooit ver weg. Mijn grootouders hadden een huisje dicht bij het strand in Breskens. Dat was een halfuurtje rijden, langs velden vol knotwilgen en populieren, kromgebogen door de westenwind. Ik kon me op de achterbank al vergapen aan de wolken die van over zee het land introkken en hun lading stortten op de dijken en felgroene akkers. Waterlandkerkje, Schoondijke, dat waren de plaatsnamen uit mijn jeugd.’

NODIG:

6 stuks maatjesharing, ontgraat

VOOR DE SALADE VAN RADIJS:

10 radijzen

2 stengels rabarber

1 sjalot

3 takjes dille

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels citroensap

zout

1 eetlepel chardonnayazijn

een snufje fleur de sel

VOOR DE SALADE VAN AARDAPPEL:

4 middelgrote nieuwe aardappelen

enkele takjes bieslook

VOOR DE MAYONAISE

VAN MIERIKSWORTEL:

4 eetlepels mayonaise

1 theelepel mierikswortelpuree

0,5 dl room

1 eetlepel kwark

BEREIDING:

Snijd de radijzen in dunne plakjes.

Schil de rabarber en snijd ze in dunne plakjes.

Leg beiden kort in ijswater zodat ze mooi krokant worden.

Snijd een halve sjalot in ringetjes en de andere helft in een fijne brunoise. Houd deze laatste opzij.

Snijd de dille fijn en meng met de olijfolie.

Meng alle ingrediënten voor de salade van radijs, kruid met zout en de chardonnayazijn.

Besprenkel de salade met de dilleolie en kruid af met fleur de sel.

Kook de aardappelen beetgaar in de schil. Laat ze afkoelen en snijd ze in plakjes.

Meng de mayonaise met de mierikswortelpuree, de room en de kwark.

Beleg elk plakje aardappel met een laagje mierikswortel-mayonaise.

Snijd de bieslook fijn en meng met de versnipperde sjalot.

Leg wat bieslook-sjalotmengsel op de aardappelen.

Dien op met de maatjes.



PANNENKOEKEN MIKADO

‘Breskens, dat is nostalgie. De gedachte aan jeugdijaren die niet meer terugkomen. En dat is goed zo. Alles vloeit, alles evolueert. Breskens, dat was op en top vakantie, met alles wat daarbij hoorde. Pannenkoek Mikado smullen, met van die heerlijke, blinkende chocoladesaus en vanille-ijs. Dat waren vast niet de beste pannenkoeken, maar in onze herinnering zijn ze dat natuurlijk wel. Aan het verhaal van je jeugd kleeft altijd wel een zoete, culinaire memorie.’

NODIG:

VOOR HET BESLAG:

4 eieren
125 g bloem
410 g volle melk
110 g gesmolten boter
een snufje suiker
een snufje zout

VOOR DE CHOCOLADESAUS:

175 g room
10 g boter
30 g melkchocolade
30 g pure chocolade

VOOR DE BANKETBAKKERSCRÈME:

1 vanillestokje
500 g volle melk
6 eidooiers
100 g suiker
20 g maïszetmeel
15 g bloem
een klontje boter

EN VERDER:

feuilletine (Franse biscuitknars)
een reep pure chocolade om te raspen
vanille-ijs naar believen

BEREIDING:

Voor het beslag: meng alle ingrediënten kort met de staafmixer.

Voor de chocoladesaus: breng de room aan de kook en giet ze op de chocolade. Voeg vervolgens de boter toe en meng zachtjes.

Voor de banketbakkerscrème: schraap het merg uit het vanillestokje en breng de melk aan de kook met de vanille. Meng alle andere ingrediënten met uitzondering van de boter en giet de melk op dit mengsel. Doe alles samen opnieuw in de kookpot en laat nog even kort doorkoken. Voeg tot slot een klontje boter toe.

Meng alle ingrediënten voor het beslag.

Bak de pannenkoeken in een ingeboterde pan, vul ze met de banketbakkerscrème en rol dicht.

Bestrooi met de feuilletine en de geraspte chocolade.

Leg een quenelle ijs op het bord en werk af met de warme chocoladesaus.

Dien samen op met de pannenkoek.



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:

Michaël Vrijmoed

FOTO'S:

Heikki Verdurme

REDACTIE:

Toni De Coninck

GRAFISCH ONTWERP:

Katrien Van De Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019
D/2019/45/191
NUR: 440
ISBN: 9789401457514

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, 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.