

# EEN KOOKBOEK

450 klassiekers van  
SEPPE NOBELS

GRAANMARKT 13

[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.

Inleiding: Seppe Nobels

Recepten: Seppe Nobels

Copywriting: Hilde Smeesters

Fotografie: Heikki Verdurme

Omslagontwerp / Art direction: Bob Verhelst

Lay out: Jeske Hessels

Zetwerk: Textcase

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

© Seppe Nobels, Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020

D/2020/45/589 - NUR 440

ISBN: 9789401474030

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.

## MAG IK U INSPIREREN...

Als kind wilde ik boer worden. Of kok. Veel liever dan studeren, wilde ik iets met mijn handen doen. Mijn ouders begrepen er niets van. Vader Frank was binnenhuisarchitect en schepen van cultuur. Moeder Hilde was actrice. We woonden in Mechelen en ik kende niets van het boerenleven. Met ons gezin gingen we slechts zelden op restaurant. Maar mijn ouders zagen ook wel dat de schoolbanken niets voor mij waren. Samen met mij bezochten ze ongeveer elke hotelschool en land- en tuinbouwschool in Vlaanderen. Bij geen enkele voelde ik een klik. Tot ik in Hotelschool Ter Duinen in Koksijde kwam. De leraars, het internaat, de sfeer, de mensen die in kokstenuue door de gangen holden: het klopte helemaal. Ik was verkocht.

Achteraf bekeken is het niet vreemd dat ik voor de horeca koos. Op weekavonden waren mijn ouders zelden thuis. Vader ging naar vergaderingen en moeder moest optreden. Het weekend was echter voorbehouden voor het gezin en de familie. 's Zondags kookte mijn moeder de pannen van het dak. Vaak schoven ooms, tantes, grootouders of vrienden mee aan voor een overvloedige driegangenmaaltijd. Die avonden bestonden uit pure, warme, intense gezelligheid. Op vakantie gebeurde hetzelfde. Met het gezin schuimden we lokale markten af en kochten hele vissen en manden vol groenten. Mijn moeder trok een schort over haar bikini aan en ging met al dat lekkers aan de slag. Of de kerstavonden bij ons thuis! Met de uitgebreide familie aan tafel om te eten, te drinken, te praten en te lachen... Al die momenten behoren tot de mooiste herinneringen uit mijn leven.

Toch had ik het niet gemakkelijk op Ter Duinen. De meeste andere leerlingen waren zoons of dochters van bekende chefs of hoteliers, waardoor ze veel meer ervaring in de horeca hadden dan ik. Op een plaats waar je vierentwintig op vierentwintig uur wordt ondergedompeld in de gastronomie, leer je echter snel bij. Het was soms beenhard, maar ik bloeide er open.

Terwijl de ogen van de culinaire wereld gericht waren op El Bulli en zijn moleculaire keuken, kregen wij in Ter Duinen les volgens de leer van Auguste Escoffier, de Franse chef die honderdvijftig jaar geleden een blauwdruk maakte van hoe een keuken en een menu er moesten uitzien. Dat oogstte hier en daar kritiek, maar tot op de dag van vandaag ben ik de leraars van Ter Duinen dankbaar voor de klassieke opleiding die zij ons gaven. Het is de basis die elke chef nodig heeft. Zonder die kennis had ik nooit kunnen uitgroeien tot de chef die ik nu ben. Ik ben dan ook bijzonder trots dat ik in 2020 chefs als Peter Goossens, Geert Van Hecke, Filip Claeys en Piet Huysentruyt mag opvolgen als ambassadeur van Hotelschool Ter Duinen.



<b>SOEPEN</b>	<b>13</b>
<b>GROENTEN</b>	<b>67</b>
<b>SCHAAL- &amp; SCHELPDIEREN</b>	<b>327</b>
<b>VIS</b>	<b>367</b>
<b>VLEES, WILD &amp; GEVOGELTE</b>	<b>427</b>
<b>DESSERTEN &amp; TUSSENDORTJES</b>	<b>525</b>
<b>BASISGERECHTEN</b>	<b>567</b>



# Pompoensoep met Belgian pickles

Ingrediënten voor 4 personen

Zie basisrecept pompoensoep, zie p. 28

**2 eetlepels Belgian pickles\***

**Voor de afwerking:**

**2 eetlepels pinda's**

**2 theelepels sesamzaad**

**2 eetlepels Belgian pickles\***

**1 eetlepel gedroogde tijm**

Bereiding

Maak de pompoen schoon, maar houd ongeveer een kwart apart voor de afwerking. Vervang de sinaasappel in het recept door Belgian pickles. Laat de pickles kort meestoven voor je de bouillon bij de soep doet.

Snijdt de apart gehouden pompoen in fijne repen met de mandoline of spiraalsnijder. Hak de pinda's fijn. Rooster ze met het sesamzaad zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag.

Werk de soep af met de rauwe pompoen, Belgian pickles, gedroogde tijm en geroosterde pinda's met sesamzaad.

# Pompoensoep gerookt op hooi

Ingrediënten voor 4 personen

Zie basisrecept pompoensoep, zie p. 28

**Voor de afwerking:**

**1 grote pompoen**

**een handvol hooi (dierenspeciaalzaak)**

**4 eetlepels geklaarde boter**

**nootmuskaat**

**peper**

Bereiding

Maak de pompoensoep volgens het basisrecept klaar.

Snijdt de bovenkant van de pompoen en hol hem uit.

Leg het hooi op een vuurvaste schaal en zet er de uitgeholde pompoen op. Giet de soep in de pompoen en werk af met geklaarde boter, nootmuskaat en peper.

Steek het hooi in brand en zet er een omgekeerde kookpan over. Laat even staan zodat de soep een rokerige smaak kan krijgen.

# Carpaccio van rode bieten met lente-uien, honing en blauwe kaas

Door de bieten te garen in de oven zonder deksel krijgen ze een vlezige structuur waardoor je ze gemakkelijk in carpaccio kunt snijden.

## Ingrediënten voor 4 personen

**3 rode bieten**  
**3 lente-uien**  
**2 eetlepels olijfolie**  
**4 eetlepels lokale honing**  
**zout**  
**peper**

**80 g blauwe kaas**  
**(bijvoorbeeld Pas de Bleu)**  
**2 stronken roodlof**  
**krokant roggebrood\***  
**2 eetlepels rodewijnazijn**  
**3 eetlepels druivenpitolie**

## Bereiding

Verwarm de oven voor op 165 °C.

Was de bieten grondig en leg ze in een ovenschaal. Zet ze 70 minuten in de oven zonder deksel.

Laat ze afkoelen tot kamertemperatuur en snijd ze in flinterdunne plakjes met een mandoline.

Blancheer de lente-uien 2 minuten in gezouten water. Halveer ze in de lengte en bak ze goudbruin in de olijfolie. Druppel er 2 eetlepels honing over en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de blauwe kaas in dunne plakken en haal de blaadjes van het roodlof.

Leg de bietencarpaccio op de borden. Verdeel er de lente-uien, het roodlof, de blauwe kaas en het krokante roggebrood over.

Meng de rodewijnazijn met 2 eetlepels honing en de druivenpitolie. Werk de salade af met deze vinaigrette, peper en zout.







## Tabouleh met komkommer, paprika en granaatappel

**Ingrediënten voor 4 personen**

**1 rode paprika**  
**5 dl gezouten water**  
**50 g boter**  
**400 g bulgur**  
**1 granaatappel**  
**1 komkommer**  
**1 minikomkommer**  
**4 takken munt**

**2 takken bladpeterselie, gesnipperd**  
**2 bieslookbloemen, alleen de bloemetjes**  
**0,5 dl citrusvinaigrette\***  
**fleur de sel**  
**peper**  
**pimpernel of venkelblad (optioneel)**

**Bereiding**

Verwarm de oven voor op 250 °C.

Leg de paprika 7 minuten in de oven. Haal het vel weg en verwijder zaden en zaadlijsten. Snijd de paprika in fijne repen.

Breng het gezouten water aan de kook met de boter. Giet over de bulgur en laat zwellen onder een deksel.

Snijd de granaatappel in tweeën en haal er de pitjes uit door met een houten lepel op de buitenkant te slaan.

Snijd de komkommer in lange repen met een mandoline of dunschiller. Snijd de minikomkommer in fijne plakjes.

Schep de paprika, de granaatappelpitten, de komkommerrepen en -plakjes en de kruiden voorzichtig door de bulgur. Breng op smaak met de citrusvinaigrette, fleur de sel en versgemalen peper. Werk af met pimperl of venkelblad.

# Scheermessen uit de Noordzee met komkommer, koolrabi en basilicum

**Ingrediënten voor 4 personen**

**16 scheermessen uit de Noordzee**  
**1 sjalot, gesnipperd**  
**de geraspte schil en het sap van**  
**1/2 biocitroen**  
**2 eetlepels olijfolie**  
**peper**  
**zout**

**1 koolrabi**  
**5 minikomkommers**  
**50 g wakame (zeewier), fijngenhakt**  
**1/4 komkommer, in kleine blokjes**  
**4 eetlepels gembermayonaise\***  
**minibasilicum**

**Bereiding**

Spoel de scheermessen onder koud stromend water. Laat ze 5 seconden in kokend water open schrikken. Haal het vlees uit de schelpen. Verwijder het koraal maar bewaar de schelpen. Snijd het vlees in stukjes en breng op smaak met de sjalot, de citroenzeste, het citroensap, de olijfolie, versgemalen peper en zout.

Snijd de koolrabi in fijne plakken en snijd er met een kleine uitsteekring cirkels uit.

Snijd de minikomkommers in fijne plakjes. Meng de wakame met de blokjes komkommer.

Spoel de schelpen zorgvuldig en vul ze met de wakame-komkommersalade, de stukjes scheermes en de gembermayonaise. Werk af met plakjes minikomkommer, koolrabi en blaadjes basilicum.



# Forel in een zoutkorst van rodekool en citroen

Ingrediënten voor 4 personen

1/6 rodekool, in stukken  
2 biocitroenen, in plakken  
2 eiwitten  
1 kop water  
2 kg grof zeezout

1 kg forel  
2 tenen knoflook, gekneusd  
3 takken tijm  
2 blaadjes laurier  
peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 185 °C.

Mix de rodekool, de plakken citroen, de eiwitten en het water in de blender met 0,5 kilo zeezout.

Schep er de rest van het zeezout door.

Verwijder de schubben en ingewanden van de forel. Vul de buikholte van de vis met de tijm, de laurier en de knoflook. Kruid met peper.

Leg een derde van het zoutmengsel op de bodem van een ovenschaal. Leg er de vis op en bedek met de rest van het zoutmengsel.

Zet de vis 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Haal de vis uit de oven en laat 5 minuten rusten. Breek de zoutkorst, haal het vel voorzichtig weg en serveer.





## Rode poon in een zoutkorst van gember en wortel

1 wortel, in stukken  
5 cm gember, geschild en in stukken  
2 eiwitten  
1 kop water  
2 kg grof zeezout

1 kg rode poon  
2 tenen knoflook, gekneusd  
3 takken tijm  
2 blaadjes laurier  
peper

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 185 °C.

Mix de wortel, de gember, de eiwitten en het water in de blender met 0,5 kilo zeezout. Schep er de rest van het zeezout door.

Verwijder de schubben en ingewanden van de rode poon. Vul de buikholte van de vis met de tijm, de laurier en de knoflook. Kruid met peper.

Leg een derde van het zoutmengsel op de bodem van een ovenschaal. Leg er de vis op en bedek met de rest van het zoutmengsel.

Zet de vis 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Haal de vis uit de oven en laat 5 minuten rusten. Breek de zoutkorst, haal het vel voorzichtig weg en serveer.

**Tip:** Je kunt dit recept ook gebruiken met andere vis en andere kruiden. Zorg ervoor dat je de vis niet te lang in de oven laat staan. Reken 15 minuten voor 600 gram vis, 20 minuten voor 1 kilogram vis en 28 minuten voor 1,5 kilogram vis.



# Duif met gestoofd witlof en risotto van gerst

Ingrediënten voor 4 personen

Voor de duif:

4 Franse nestduiven  
4 theelepels Belgische mosterd  
8 takken tijm  
8 takken rozemarijn  
4 blaadjes laurier  
2 eetlepels arachideolie  
1/2 bol knoflook

Voor het witlof:

8 stronken witlof  
50 g boter  
6 takken tijm  
4 blaadjes laurier

20 g gember, gesnipperd

5 dl groentebouillon\*

6 kruidnagels

peper

zout

1 teen knoflook, gesnipperd

3 sjalotten, gesnipperd

3 eetlepels olijfolie

400 g gerst

3 steranijs

2 lente-uien, gesnipperd

100 g oude harde kaas (bij voorkeur  
abdijkaas van Postel), geraspt

een handvol rodenerfzuring

Bereiding

Verwarm de oven voor op 185 °C.

Smeer de binnenkant van elke duif in met een theelepel mosterd. Stop de tijm, de rozemarijn en de laurier in de buikholte. Verhit de arachideolie en leg er de halve bol knoflook in. Kleur de duiven rondom goudbruin.

Zet de duiven 15 tot 18 minuten in de voorverwarmde oven.

Snijdt het witlof overlans in tweeën en leg het met de snijkant naar beneden in een pan. Doe er de boter, de tijm, 2 laurierblaadjes en de gember bij. Bak het goudbruin en giet er 1 deciliter groentebouillon bij. Voeg er de kruidnagels aan toe. Dek af met bakpapier en zet een bord op het witlof. Laat 15 minuten op een zacht vuur sudderen tot het vocht verdampt is. Breng het gare witlof op maak met peper en zout.

Stoof de knoflook en 2/3 van de sjalotten in de olijfolie. Voeg er de gerst aan toe en giet er de resterende groentebouillon bij. Doe er de steranijs en de resterende blaadjes laurier bij en laat op een laag vuur gaar worden. Verwijder de steranijs en de laurier. Roer er de lente-uien en de rest van de gesnipperde sjalotten door. Voeg er de geraspte kaas aan toe.

Meng alles goed door elkaar en kruid met peper en zout.

Serveer de duif met het gestoofde witlof en de risotto van gerst. Werk af met zuringblaadjes.

**TIP:** Serveer de duif met Belgische dijonnaise\* of rodewijnsaus\*.



## Taco met rundertartaar en zeewier

### Ingrediënten voor 4 personen

400 g rundvlees  
2 sjalotten, gesnipperd  
2 eetlepels worcestershiresaus  
2 eetlepels sojasaus  
2 eetlepels knoflookolie\*  
enkele druppels tabasco

8 harde taco's  
4 eetlepels basilicummayonaise\*  
100 g wakame of vers zeewier  
4 vellen nori  
1/2 bussel bieslook, gesnipperd

### Bereiding

Snijd het rundvlees tot tartaar met een mes. Meng met de sjalotten, de worcestershiresaus, de sojasaus, de knoflookolie en de tabasco.

Verwarm de oven voor op 190 °C. Verwarm de tacoschelpen 6 minuten in de voorverwarmde oven. Vul de schelpen met het vlees. Doe er de basilicummayonaise en wat wakame of zeewier bij. Snijd de nori in repen en maal fijn in de blender. Strooi wat van het poeder over de taco's en werk af met gesnipperd bieslook.



# Carpaccio van meloen met Ardense ham en zuurdesemcrumble

Ingrediënten voor 4 personen

4 dunne sneetjes zuurdesembrood  
1 dl knoflookolie\*  
enkele takjes rozemarijn  
fleur de sel  
peper  
1 theelepel komijnzaad  
2 cavaillonmeloenen  
250 g Ardense ham

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Bekleed een ovenplaat met bakpapier. Leg er het zuurdesembrood op. Giet er de olie over en kruid met de geplukte rozemarijn, fleur de sel, peper van de molen en het komijnzaad. Leg er een tweede vel bakpapier op en zet er een ovenschaal of ander gewicht op. Bak 10 minuten in de voorverwarmde oven. Laat uitlekken op keukenpapier.

Schil de meloenen en verwijder de pitten. Snijd ze met een snijmachine of mandoline in flinterdunne plakken en leg ze (niet te netjes) op de borden. Verdeel er de ham over.

Verkruimel het krokante zuurdesembrood en strooi het over de meloen met ham. Lepel er wat vet uit de ovenplaat over.





## Carré confiture van wortel en abrikoos

### Ingrediënten voor 4 personen

5 dl versgeperst sinaasappelsap  
4 kruidnagels  
4 peulen kardemom  
2 steranijs  
4 grote wortelen  
100 g boter  
65 g suiker  
65 g poedersuiker  
70 g amandelpoeder  
90 g bloem  
60 ml melk

2 eieren  
1 eetlepel amaretto  
1 vierkant vel bladerdeeg  
100 g abrikozenconfituur  
1 eierdooier

**Voor de afwerking:**  
1 paarse wortel  
2 oranje wortelen  
enkele miniwortelen  
de geraspte schil van 1 citroen

### Bereiding

Breng het sinaasappelsap aan de kook met de kruidnagels, de kardemom en de steranijs. Schil de wortelen, snijd ze in stukken en kook ze gaar in het gekruide sap. Mix de wortelen in de blender tot een crème. Bewaar het gekruide sinaasappelsap.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Meng de zachte boter met de suiker, de poedersuiker, het amandelpoeder, de bloem, de melk, 2 eieren en de amaretto.

Bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg er de helft van het bladerdeeg op. Snijd de rest van het bladerdeeg in lange repen.

Bestrijk het bladerdeeg met het frangipanemengsel. Lepel er de abrikozenconfituur over. Leg de repen bladerdeeg in een rastervorm op de confituur. Klop de eierdooier los en bestrijk er het bladerdeegraster mee.

Bak de carré 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Schil de paarse en de oranje wortelen. Snijd de paarse en 1 oranje wortel in heel fijne plakjes met de mandoline. Rasp de andere oranje wortel. Schil de miniwortelen en snijd ze in fijne repen. Marineer alle wortelen in het gekruide sinaasappelsap.

Laat de carré confiture afkoelen en snijd hem in 8 stukken. Doe er de wortelcrème en de gemarineerde wortelplakjes bij. Werk af met citroenzeste en geraspte wortel.

# Blauwebessenmuffins met zure room

Ingrediënten voor 4 personen

300 g zelfrijzend bakmeel  
300 g speltbloem  
2 eetlepels bakpoeder  
200 g bruine rietsuiker  
200 g boter  
4 eieren

4 dl melk  
300 g blauwe bessen  
4 eetlepels zure room  
de geraspte schil van 1 limoen  
1 eetlepel sumak  
eetbare bloesems (optioneel)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 205 °C.

Meng het zelfrijzend bakmeel met de speltbloem, het bakpoeder, de suiker, de zachte boter, de eieren en de melk tot een glad beslag. Schep er de blauwe bessen door.

Zet papieren vormpjes in een cupcakevorm. Vul ze tot net onder de rand met het beslag. Bak de muffins 22 minuten in de voorverwarmde oven.

Haal de muffins uit de oven en laat ze lauw worden. Breek de muffins open en vul ze met zure room.

Werk af met limoenzeste, sumak en bloesems.

