





# **BLENDBROTHERS**

Fotografie: Heikki Verdurme

# **EAT THIS**

**Unieke, eenvoudige groenterecepten**

**Lannoo**



# INHOUD

Voorwoord . . . . .	8
---------------------	---

## QUICK 20 MINUTEN OF KORTER

Friseline, molsla, kumquat en beurre noisette . . . . .	12
Butternutpompoe, witlof, zachte geitenkaas, ras el hanout . . . . .	14
Courgettes, gerookte amandel, kerrie . . . . .	16
Carpaccio van green zebratomaat en ricotta met popcorn . . . . .	18
Salade van paarse spitskool en sesamdressing . . . . .	20
Verse radijsjes en aioli van blauwe kaas . . . . .	22
Roodlof, witlof, sinaasappel, ricotta salata . . . . .	24
Italian greens met parmezaan . . . . .	26
Little gem, karnemelk, desem . . . . .	28
Gekookte sugarsnaps, mierikswortel, honing . . . . .	30
Crispy ijsbergsla met gorgonzoladressing . . . . .	32
Groene selder, walnootolie, burrata, gepofte quinoa . . . . .	34
Radicchio rosso, hazelnoot, bramen en rodewijnazijn . . . . .	36
Mary V-tomaat, kersen, verse amandelen en basilicum . . . . .	38
Venkel, nectarine, pistache, vijgenbladolie . . . . .	40
Tomaat, aardbei, rabarber en marjolein . . . . .	42
Frisse salade van fysicalischil, verveine en parmezaanse kaas . . . . .	46
Kikkererwten, gerookte paprika, sjalot en balsamico . . . . .	48
Thaise salade van papaja en wortel . . . . .	54
Avocado, tomaat, watermeloen, miso-gemberdressing . . . . .	56
Smashed cucumber . . . . .	60

## IN-BETWEEN TUSSEN 20 EN 35 MINUTEN

Boterboontjes, feta, basilicum . . . . .	64
Crispy boerenkool met aioli van kastanjechampignons . . . . .	66
Gestoomde broccoli, zure room, satékruident en Oost-Indische kers . . . . .	68
Snijbonen, gebrande zoete ui en kroepoek . . . . .	70
Eikenbladsla met dressing van zachtgekookt ei en ansjovis . . . . .	74
Gegrilde groene asperges, hoisin, krokante cashewnoot en ui . . . . .	76
Komkommer, Thaise yoghurt, postelein . . . . .	78
Pimientos de padrón, gerookte paprika, mayonaise . . . . .	80
Romanesco, pistacheroom, sumak en rozijnen . . . . .	84

Gekookte spruitblaadjes met bieslook, gepofte linzen, balsamico en fysalis . . . . .	86
Gekookte groene asperges met pesto van duinrucola . . . . .	88
Witte asperges, tuinbonen, postelein, kervel, tuinkers, munt en pecorino . . . . .	92
Gebakken avocado, tomatomaat, pinda, shiso en gembervinaigrette . . . . .	94
Girolles, abrikoos, lavendel, beurre noisette met room . . . . .	96
Koude erwtensalade, mizuna, paarse basilicum, mierikswortel . . . . .	98
Gegrilde koolrabi, kerrie, lente-ui en groene mizuna . . . . .	100
KFC (Korean fried cauliflower) . . . . .	102
Shanghai paksoi, lak, krokante knoflook . . . . .	104
Violetaardappel zure room, jalapeños . . . . .	106
Boerentenen, pitloze druif, sjalot . . . . .	108
Dikke geraspte wortels met tartaarsaus . . . . .	110
Gekookte wortels, kimchisous en gepofte quinoa . . . . .	112
Asperges Carbonara . . . . .	116
Aardappel-aspergesalade, paarse basilicum, vanille en mosterd . . . . .	118

## TAKE YOUR TIME 35 MINUTEN EN LANGER

Gelakte aubergine, miso, ume, vogelmuur . . . . .	122
Gebakken bloemkool, cressonnette, bruine boter, dukkah . . . . .	124
Gazpacho van courgettes met boekweit, stracciatella en verveine . . . . .	126
Eekhoortjesbrood, aardpeer, gremolata . . . . .	128
Gele biet, cottagecheese, komijn, sinaasappel, klaverzuring . . . . .	130
Knolselder van de BBQ, bearnaise, waterkers . . . . .	134
Oesterzwam, cantharellen, mosterdzaad, bloemspruit . . . . .	136
Peterseliewortel gegaard in karnemelk, mandarijn en pimperl . . . . .	138
Gebrande butternutpompoe, spicy passionfruit . . . . .	140
Gekonfijte prei en seroendeng . . . . .	142
Gestoomde raapjes en zoetzure cava-botersaus, druiven en frisee . . . . .	144
Gerookte bieten, tahini, granaatappel . . . . .	146
Rode biet, radijs, soja . . . . .	148
Schorseneer, volle melk, walnoot en postelein . . . . .	150
Spaghettipompoe, tomaat, burrata, oregano . . . . .	152
Gestooftde spitskool, beukenzwammetjes en chili-knoflookmousseline . . . . .	154
Gefrituurde spruiten gerookte amandelaoli . . . . .	156
Aubergine, gerookte amandel, rucola . . . . .	158
Groentecurry . . . . .	160
Gekookte maiskolf, saffraan, amandel-limoenmayonaise . . . . .	162
Artisjok, plattekaas, lavas en druiven . . . . .	164
Soep van prei, kamille, deseme croutons en kervel . . . . .	166
Warmoes – the Italian way . . . . .	168
Zoete aardappel, zure room, miso en furikake . . . . .	170
Gepofte en gevulde aardappel met daslook, verse kruiden en parmezaan . . . . .	172
Index . . . . .	174





# VOORWOORD

## EAT THIS

Met deze woorden denk je wellicht: ‘Deze jongens willen mij wat vertellen!’ Jazeker! **EAT THIS** is ontstaan uit de eenvoud van het thuis koken, zonder veel ongemakken, ellenlange ingrediëntenlijsten of moeilijke bereidingen. Gewoon lekker vlotte, supersmaakvolle en vooral creatieve combinaties die je in een handomdraai op je bord tovert. En het beste aan dit alles is dat wij daarbij nog eens gebruikmaken van groenten!

We weten natuurlijk allemaal wel dat we meer groenten zouden moeten eten, omdat het gewoon gezond is. Maar groenten geven je daarnaast veel energie! Bovendien zijn groenten ook spannend om mee te koken, omdat je er alle smaken, structuren en texturen in terugvindt. Van zout, bitter, zoet en zuur tot umami en van zacht, hard en vlezig tot heel sappig!

Met dit boek laten wij je zien dat iedereen eenvoudig en snel een verrassende en smaakvolle groentebereiding op tafel kan zetten. Sommige gerechten kun je zelfs meenemen als tussendoortje voor onderweg, op het werk of voor de kinderen. De grootte van de porties is afhankelijk van het doel en kies je zelf: je kunt elk gerecht makkelijk groter maken.

De combinaties zijn geïnspireerd op ervaringen die wij door de jaren heen hebben opgedaan over de hele wereld. Van de diverse restaurants, streetfoodconcepten en *farmers’ markets* die we bezochten of de pure producten die we proefden in de verschillende landen tijdens onze opdrachten. Van de meest waanzinnige tomaten uit Oezbekistan tot de *smashed*

*cucumber salad* in de polders van Peking, van een toffe combinatie van watermeloen, tomaat en avocado in Tokio, tot de lekkerste, verse kruiden in Napa Valley en de fijnste zeemelde in ons eigen Zeeland.

## QUICK, IN-BETWEEN, TAKE YOUR TIME

De gerechten zijn onderverdeeld in drie categorieën, die we louter op bereidingstijd gebaseerd hebben. De ene persoon werkt wat vlugger dan de andere en sommigen nemen graag hun tijd, dus beschouw deze indeling als een leidraad doorheen het boek.

Zo zijn er ‘quick’-recepten die wij ’s middags snel klaarmaken wanneer we aan het werk zijn in onze keuken en wat minder tijd hebben, maar toch efficiënt te werk willen gaan. Een smaakvol gerecht, dat niet te veel moeite of tijd vergt en ons (terug) energie geeft. Kies er zo’n gerecht uit wanneer je zelf minder tijd hebt en je bijvoorbeeld de kinderen moet afhalen van school, thuis met ze eet, en ze daarna weer moet terugbrengen.

Wil je toch iets meer tijd vrijmaken om te koken, laat je dan helemaal gaan op een van de ‘in-between’-recepten. Als wij op kantoor aan het werk zijn of een druk weekend hebben, maar toch iets meer de tijd kunnen nemen om te eten, dan zorgt deze categorie voor de ideale uitkomst.

Is het écht *cooking time* en organiseer je thuis een barbecue met vrienden of een uitgebreid diner? Zoek dan naast je vlees- of visbereiding naar een bijpassende groentecombinatie uit ‘Take your time’.



## INGREDIËNTEN & MATERIAAL

Alle groenten en kruiden die wij gebruiken in dit boek zijn vers, tenzij dat specifiek anders vermeld staat. Bij de zuivelproducten staat vaak vermeld welke je best kunt aankopen. Natuurlijk kun je mayonaise ook zelf eenvoudig maken en je eigen recept gebruiken en toepassen op onze recepten. Maar er zijn tegenwoordig ook al goede mayonaises te verkrijgen.

Eet je de gerechten in dit boek als snack, *on the go*, als lunchgerecht of *sharing dish* – het is allemaal mogelijk! De porties zijn afhankelijk van het doel en je kunt ze dus makkelijk groter of juist kleiner maken.

Voor olijfolie gebruiken wij vaak een zachte Spaanse olijfolie van eerste persing. Voor bakken en frituren gebruiken we eerder neutralere olies zoals arachide- of zonnebloemolie. Voor azijn kiezen wij voor een Spaanse variant van het merk Forum. Zij gebruiken onder meer chardonnaydriven voor hun wittewijnazijn en cabernet voor hun rodevijnazijn. De balans tussen fris, zurig en zoet is ronduit waanzinnig.

Wij gebruiken voornamelijk witte peper van de molen en grof (of fijngemalen) zeezout. Koken is proeven en niet elke tomaat heeft bijvoorbeeld exact dezelfde smaak. Wees daarom vrij om je eigen kruiding te bepalen. Gebruik de recepten als leidraad, maar wees vrij om je bereidingen hoger op smaak te brengen dan de kruiding die wij erin zetten.

Mocht je een type groente of fruit niet terugvinden, vraag het dan aan je groenteboer en dan vind je het zeker en vast. Aziatische ingrediënten kun je tegenwoordig makkelijk in de supermarkt vinden, of online via de Toko Tjin-webshop!

## TOT SLOT

De gerechten in dit boek kun je gebruiken als maaltijdsalade, delen met anderen of combineren met een vis- of vleesgerecht. In dit boek vind je echter geen vlees of vis terug. Niet omdat wij daar niet van houden, maar omdat wij vinden dat je met groenten zoveel toffe dingen kunt doen, dat je niet eens aan vlees of vis denkt.

Let wel: wij zijn geen puristen. Dit boek is niet volledig vegan, want wij gebruiken in enkele recepten wel zuivel of kaas als ingrediënten. Wij vinden niet dat mensen geen vlees (meer) mogen eten, maar minder vlees en beter vlees, daar staan wij voor! Voel je daarom ook vrij om onze gerechten te combineren met een stuk vis of vlees, of probeer verschillende gerechten uit het boek te combineren in één maaltijd.

Wij houden simpelweg van lekker eten en hopen met dit boek voor de nodige inspiratie en een leuke combinatie van smaken te zorgen.

*Have fun, and **EAT THIS!***

Tot slot willen we graag de heren van Vers d'Anvers en Fruit Vandepoel bedanken: Guy, Steven, Paul en Tim. Dank jullie wel! Jullie hebben ons voorzien van de beste en mooiste groenten en fruit voor dit boek.







**QUICK**  
**20 MINUTEN OF KORTER**



QUICK

# FRISELINE, MOLSLA, KUMQUAT EN BEURRE NOISETTE

2 personen

60 g boter  
150 g friseline of friseesla  
50 g molsla (bittere sla die rond  
paardenbloemen groeit)  
3 kumquats, in dunne plakjes gesneden  
peper  
grof zout  
scheut balsamicoazijn

Smelt de boter in een kleine kookpot op een laag vuur en laat verder branden tot ze lichtbruin ziet en er een notengeur vrijkomt. Haal meteen van het vuur en giet de beurre noisette over in een andere kom zodat ze niet aanbrandt.

Meng de sla samen in een kom met de kumquats. Breng op smaak met peper en zout, balsamicoazijn en beurre noisette.







# BUTTERNUTPOMPOEN, WITLOF, ZACHTE GEITENKAAS, RAS EL HANOUT

1 persoon

¼ butternutpompoeen, dun gesneden  
1 stronk witlof, gesneden  
scheut olijfolie  
scheut wittewijnazijn  
peper  
zout  
snufje ras el hanout  
1 eetlepel pompoenpitten,  
geroosterd in de pan of in de oven  
enkele koolzaadbloemen  
4 eetlepels zachte geitenkaas

Meng de pompoeen met de witlof, olijfolie, wittewijnazijn, peper, zout, ras el hanout en bestrooi met pompoenpitten en koolzaadbloemen. Werk af met stukjes geitenkaas.

---

*Ras el hanout is een Marokkaanse kruidenmix. Elke familie heeft zo haar eigen recept en qua samenstelling kan ze verschillen van winkel tot winkel. Zo kan iedereen op zoek gaan naar zijn eigen favoriete variant.*











# COURGETTES, GEROOKTE AMANDEL, KERRIE

2 personen

2 courgettes  
6 takjes tijm, geritst  
1 theelepel kerriepoeder  
scheut olijfolie  
sap van 1 citroen  
zeste van ½ citroen  
peper  
zout  
1 handvol gerookte en gezouten amandelen,  
fijngehakt

Snijd de courgettes in dunne schijfjes met een mandoline of een scherp mes. Meng de tijm, het kerriepoeder, de olijfolie, het citroensap en de zeste met een snufje peper en zout door de courgettes. Werk af met stukjes amandel.

---

*Gerookte amandelen zijn een geweldige smaakmaker voor vegetarische gerechten. De rooksmaak geeft een unieke dimensie aan het gerecht en de stukjes geven een lekkere crunch.*

QUICK

# CARPACCIO

## VAN GREEN ZEBRATOMAAT EN RICOTTA MET POPCORN

2 personen

50 g ricotta  
snufje gerookte paprikapoeder  
zeste van ¼ citroen  
snufje fijn zout  
4 Green Zebratomaten,  
in plakken gesneden  
grof zout  
scheut olijfolie  
3 eetlepels zoute popcorn

Meng de ricotta met het paprikapoeder, de citroenzeste en fijn zout. Verdeel de ricotta over de tomaten. Kruid met grof zout en werk af met olijfolie en popcorn.

---

*Green Zebratomaat en tomatillos hebben een stevige structuur en uitzonderlijk mooie zuren die minder in gewone tomaten terug te vinden zijn.*







QUICK

# SALADE VAN PAARSE SPITSKOOI EN SESAMDRESSING

2 personen

½ paarse spitskool  
scheut Gomadressing (of sesamdressing,  
online verkrijgbaar bij Toko Tjin)  
peper  
zout  
zeste van ¼ citroen  
2 eetlepels krokante uitjes  
2 eetlepels geroosterde, gezouten pinda's,  
fijngenhakt  
enkele blaadjes paarse shiso cress

Snijd de spitskool in fijne repen met een mandoline of een scherp mes. Meng met Gomadressing, peper, zout en citroenzeste. Bestrooi met de krokante ui en pindastukjes en werk af met shiso cress.

---

*Goma betekent 'sesam' in het Japans.  
Japan is onze favoriete culinaire bestemming!*



Hendrik en Kamiel Buysse, Blendbrothers, runnen sinds 2015 hun bedrijf Blend, waar ze onder andere consulting voor restaurants voorzien in de vorm van training, menuontwerp, kostprijscalculaties en efficiëntie. Een andere pijler is het ontwikkelen van producten voor zowel grote als kleine spelers, in binnen- en buitenland, met name voor de retailmarkt. Ten slotte organiseren ze het eten, drinken en muziekgedeelte op events in binnen- en buitenland.



[WWW.BLENDBROTHERS.NL](http://WWW.BLENDBROTHERS.NL)

[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.

<b>TEKST</b>	Hendrik en Kamiel Buysse
<b>FOTOGRAFIE</b>	Heikki Verdurme
<b>GRAFISCHE VORMGEVING</b>	Blendbrothers
<b>LAY-OUT</b>	Keppie & Keppie

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

© Blendbrothers, Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021  
D/2021/45/371 – NUR 440, 444  
ISBN: 978 94 014 7862 5

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.