

Voor mijn oma's, Dodo en Anita,
van wie ik heb leren koken.

Opmerkingen bij de recepten

- In de receptuur worden de volgende inhoudsmaten gebruikt:
1 theelepel (tl) = 5 ml
1 eetlepel (el) = 15 ml
- Gebruik middelgrote eieren en ongezoeten boter, tenzij anders is aangegeven..
- De oventemperaturen die in de recepten worden vermeld, zijn bedoeld voor een elektrische oven. Gebruik je een heteluchtoven of een gasoven, raadpleeg dan onderstaande tabel voor de juiste temperatuur of stand. Uiteraard is elke oven anders en zijn de gegeven temperaturen slechts een richtlijn.

elektrische oven (°C)	gasoven (stand)	heteluchtoven (°C)
110	½	90
135	1	120
155	2	140
175	3	160
200	4	180
225	5	200
245	6	220
260	7	235

© 2015 Good Cook
's-Gravelandseweg 8
1211 BR Hilversum
www.goodcook.nl

Oorspronkelijk uitgever: Quadrille Publishing Limited
Oorspronkelijke titel: *The Natural Cook: Eating the seasons*
from root to fruit

© 2014 Quadrille Publishing Limited
Tekst: Tom Hunt
Fotografie: Laura Edwards
Illustraties: Katie Horwich

DTP en productie: Scribent.nl
Vertaling en bewerking: Kim Steenbergen, voor Scribent.nl
Culinaire redactie: Suzanne Stougie
Meelezers: XXX

ISBN 978 94 6143 116 5
NUR 440

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

INHOUD

Inleiding 4

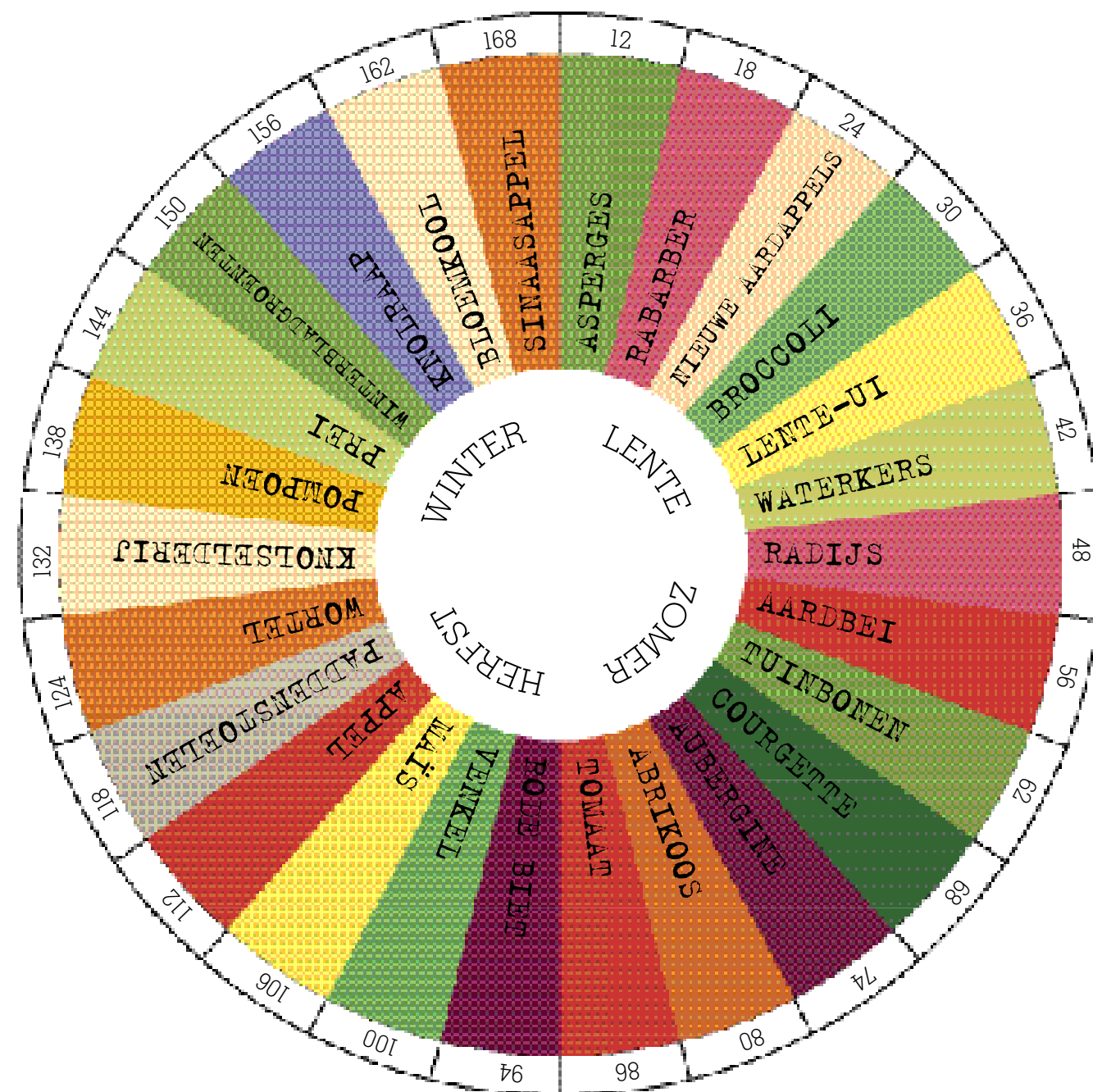
In de lente 10

In de zomer 54

In de herfst 92

In de winter 130

Register 174



Gegrilde asperges

De zoete asperge is erg geschikt om te grillen. Dit kan het beste op een houtskoolbarbecue, maar een grillpan werkt ook prima. Gebruik voor een barbecue altijd houtskool: deze is schoner en geeft een betere smaak af (briketten bevatten ontvlambare chemische stoffen die het voedsel aantasten). Voor 1 persoon als bijgerecht. Vermenigvuldig de hoeveelheden bij meer personen.

6 asperges, milde olijfolie

Steek de barbecue aan, laat de kolen witheet worden en daarna iets afkoelen, of verhit een grillpan op hoog vuur. Snijd 2 tot 3 cm van de houtige onderkant van de asperges (zie pag. 12) en bewaar voor in een bouillon of soep. Wentel de asperges door de olijfolie, bestrooi met peper en zout en leg op de barbecue of in de pan. Gril de asperges aan beide kanten tot er een licht grillpatroon ontstaat. Serveer direct.

MEER GEGRILDE ASPERGES... EN RESTJES
Met romescosaus (zie pag. 37). Heerlijk.

Fattoush met socca. Socca (een deegproduct gemaakt van kikkererwtenmeel) bevat geen gluten en kan dienen als broodvervanger. Doe in plaats van pita of platbrood eens socca in de Fattoush (zie pag. 88) voor een glutenvrije versie.

Socca-pizza met gegrilde asperges, olijven en ricotta

Ik heb nog niet zo lang geleden socca-pizza ontdekt. Ik ben dol op pizza, maar ik wil niet elke dag gluten en tarwe eten. Socca-pizza wordt gemaakt van kikkererwtenmeel, is eenvoudig te bereiden en heeft een verzadigende, nootachtige smaak die goed bij deze toppings past. Maar je kunt eindeloos variëren en de socca-bodems met allerlei verschillende ingrediënten beleggen. Voor 2 personen als bijgerecht.

Voor de toppings

1 x recept Gegrilde asperges,
onderkanten van de stengels in kleine stukjes
6 tot 8 gehalveerde ovengedroogde tomaten (zie bereidingswijze), of zongedroogde tomaten
6 Griekse olijven, ontpit
100 g ricotta
handvol basilicumblaadjes

Voor de bodem

200 g kikkererwtenmeel
1 el extra vergine olijfolie
1 tl gedroogde oregano of Provençaalse kruiden
scheut milde olijfolie, plus extra voor de tomaten

Verwarm de oven voor de tomaten voor tot 110 °C. Halveer zo veel tomaten als je in huis hebt, schep de zaadjes eruit en gooi deze op de composthoop. Leg de tomaten met de snijkant naar beneden op een ovenrooster met daaronder een bakplaat om het vocht op te vangen. Bak 3 tot 5 uur in de oven. En als je dan toch bezig bent, doe er dan ook nog ander fruit bij dat gedroogd erg lekker is. Denk aan gehalveerde abrikozen, schijfjes appel of mango.

Meng voor de socca-bodem het kikkererwtenmeel met de extra vergine olijfolie, de gedroogde kruiden, peper, zout en 200 ml water en klop tot een glad beslag. Verwarm een grill voor op de hoogste stand.

Verhit in een grote ovenbestendige koekenpan een scheut milde olijfolie. Schenk het beslag erin en laat het beslag uitvloeien. Bak op middelhoog vuur goudbruin, draai met behulp van een spatel voorzichtig om en bak ook de andere kant goudbruin en licht krokant.

Beleg de bodem met de toppings (behalve de basilicum) en zet 5 minuten onder de hete grill tot de topping heet is en pruttelt. Breng op smaak, bestrooi met in stukjes gescheurde basilicum en serveer.

BEWAREN Gegrilde asperges zijn drie dagen houdbaar in een afgesloten bakje in de koelkast. Laat op kamertemperatuur komen en serveer als koud bijgerecht of als onderdeel van een salade. De pizza is vier dagen houdbaar in de koelkast en is lekker als koud tussendoortje, maar is vers en warm het lekkerst. Ovengedroogde tomaten zijn onder een laagje olijfolie in een gesteriliseerde pot zes maanden houdbaar.



Gestoomde lente-ui met gember

Wanneer je hele lente-uien stoomt, krijgen ze een nog hartigere uien smaak. Eet ze zoals je elke groente zou eten. Voor 2 personen als bijgerecht.

1 bosje lente-ui, 1 teentje knoflook, een paar plakjes gember, scheut milde olijfolie

Was de lente-ui en verwijder de wortels en een stukje van de bovenkant als deze droog is. Halveer elke lente-ui in de breedte. Verhit een sauteerpan met dikke bodem en een deksel op middelhoog vuur. Voeg de lente-uitjes toe met een scheutje water. Snijd de knoflook in plakjes en doe met de gember en de olie in de pan erbij. Laat met een deksel op de pan 5 minuten stomen. Haal het deksel van de pan en bak 1 minuut zodat het vocht kan verdampen. Erg lekker met gegrild vlees of gestoomde vis.

MEER GESTOOMDE LENTE-UI... EN RESTIES

Frittata. Maak eenmaal het recept Gestoomde lente-ui met gember. Kluts 3 eieren met peper en zout en doe bij de lente-ui in de pan. Bak tot het ei gestold is en voeg eventueel kruiden toe. Voor 2 personen.

Zomerrolletjes. De gebakken tilapia is een geweldige vulling. Laat een paar vellen rijstpapier in water soepel worden, schep er restjes vis op, beleg met een paar takjes zachte kruiden die je in huis hebt en rol op. Serveer met Thaise chilisaus.

Bahn mi met tilapia en lente-ui

Banh mi is een Vietnamees belegd stokbrood, waarin verschillende culturen op verrukkelijke wijze samensmelten. De gestoomde lente-ui komt in deze versie goed tot z'n recht en past uitstekend bij de vis en kurkuma. Tilapia is een veilige keuze voor visbouillons, omdat de vis tegenwoordig gekweekt wordt en er geen sprake is van overbevissing. Als je liever een vis gebruikt die dicht bij huis wordt gevangen, kies dan voor kabeljauw met het MSC-keurmerk. Voor 4 personen als lunch of voor 12 personen als hapje.

1 x recept Gestoomde lente-ui met gember

½ tl kurkuma
1 el spelt- of gewone bloem
450 g tilapia, in blokjes
scheut neutrale plantaardige olie
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 stokbrood
klein bosje dille, dikke steeltjes fijngehakt, loof grofgehakt
1 knolraap, geschild en geraspt
sap van 1 limoen

Meng de kurkuma met de bloem en peper en zout en doe in een ondiepe schaal. Wentel de tilapia door de bloem.

Doe de plantaardige olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis aan beide kanten in 2 tot 3 minuten bruin. Doe de knoflook erbij en bak 1 minuut mee. Controleer of de vis gaar is door een stukje doormidden te snijden: de vis moet in het midden ondoorzichtig zijn. Haal de pan van het vuur.

Snijd het stokbrood open, maar niet helemaal door. Vouw het stokbrood niet helemaal open, anders valt de vulling er straks uit. Schep de vis erin, samen met de dille, de knolraap en de lente-ui. Pers de limoen erover en serveer.

BEWAREN Zowel de gestoomde lente-uitjes als de gebakken vis zijn drie dagen houdbaar in afgesloten bakjes in de koelkast, maar vers zijn ze het lekkerst. Laat beide voor het serveren op kamertemperatuur komen.



Gebakken abrikozen met vanille

Ik eet gebakken abrikozen graag als ontbijt met yoghurt of serveer ze als licht nagerecht na een rijke maaltijd. Voor 5 tot 6 personen.

500 g abrikozen, 150 g oersuiker of ruwe rietsuiker, 1 vanillestokje of 1 tl vanille-extract, boter

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Halveer de abrikozen door ze tot op de pit in te snijden en beide helften van de pit te draaien. Leg op een bakplaat, bestrooi met de suiker en besprenkel met vanille-extract (als je dit gebruikt). Meng alles met je handen door elkaar en leg de abrikozen met de holle kant naar boven. Snijd het vanillestokje (als je dit gebruikt) met een mes in de lengte open, schraap het merg eruit en verdeel over de holtes van de abrikozen. Leg het vanillestokje erop en leg op elke halve abrikoos wat boter. Bak 15 minuten in de oven tot de suiker gesmolten en het fruit zacht is.



MEER GEBAKKEN ABRIKOZEN... EN RESTJES

Abrikozenjam. Maak het recept Gebakken abrikozen met vanille en prak met een vork. Doe in een zorgvuldig schoongemaakte pot en bewaar maximaal een week in de koelkast. Serveer op gestoofd zuurdesembrood.

Abrikozenclafoutis. Verwarm de oven voor tot 180 °C. Vet een ronde aardewerken schaal met een diameter van 20 cm in met boter en bestrooi de bodem en de zijkanten met oersuiker of ruwe rietsuiker. Meng 100 gram speltbloem met 3 grote, licht geklutste eieren, 100 gram oersuiker of ruwe rietsuiker en een druppeltje vanille-extract. Klop er 150 ml melk, 170 ml slagroom en 50 gram gesmolten boter door. Schep er eenmaal het recept Gebakken abrikozen met vanille door en schenk in de schaal: de schaal moet voor twee derde gevuld zijn. Bak ongeveer 30 minuten tot de clafoutis stevig is. Serveer warm of koud met slagroom. Voor 4 personen.

Frangipane met abrikozen

Frangipane is eigenlijk mijn favoriete nagerecht, cake of hoe je het ook maar wilt noemen. Dit rijke amandelbeslag heeft alle smaak en vochtigheid dat een beslag op basis van bloem mist. Frangipane is een goede basis voor zuur seizoensfruit, van kweepeer tot rabarber. In mijn restaurant zetten we elk seizoen een andere frangipane op het menu. Voor ongeveer 12 porties.

Voor de vulling

1 x recept Gebakken abrikozen met vanille

100 g gemalen amandelen
100 g oersuiker of ruwe rietsuiker
100 g ongezouten boter, iets zacht
1 groot ei, licht geklutst

Voor het bladerdeeg

250 g spelt- of gewone bloem, plus extra om te bestuiven
190 g koude boter, in blokjes van 1 cm
125 ml koud water

Begin met het bladerdeeg: doe de bloem in een kom, roer de boter erdoor en meng het water erdoor tot er een deegbal ontstaat. Rol op een licht met bloem bestoven werkvlak uit tot een grote rechthoek. Vouw het deeg aan een korte zijde voor een derde naar binnen en vouw nu de andere korte zijde eroverheen. Draai het deeg een kwartslag. Rol het deeg opnieuw uit en herhaal het vouwen. Doe het deeg in een schoon plastic zakje en leg 30 minuten in de koelkast.

Klop ondertussen alle ingrediënten voor de vulling, behalve de abrikozen, tot een glad mengsel. Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Rol het bladerdeeg op een licht met bloem bestoven werkvlak uit tot een lap van 3 tot 5 mm dik. Bekleed een diep bakblik van 20 x 30 cm met het deeg en kerf het deeg op 2 tot 3 cm van de bovenrand rondom in.

Schep het frangipanemengsel op het deeg en strijk glad tot een laagje van ongeveer 1 cm: het mag niet hoger komen dan de rand die je in het deeg hebt ingekerfd. Leg de abrikozen erop. Bak 25 tot 30 minuten in de oven tot het deeg en de frangipane gerozen en goudbruin zijn.

BEWAREN De abrikozen zijn een week en de frangipane drie dagen houdbaar in afgesloten bakjes in de koelkast. Laat beide voor het serveren op kamertemperatuur komen. Overgebleven bladerdeeg kun je prima invriezen.





Gepocheerde abrikozen

Serveer warm of koud met ijs. Gebruik het pocheervocht voor een heerlijke saus. Voor 4 personen.

400 g abrikozen, 200 g oersuiker of ruwe rietsuiker

Halveer de abrikozen door ze tot op de pit in te snijden en beide helften van de pit te draaien. Breng een kleine pan met 200 ml water en de suiker aan de kook en roer tot de suiker is opgelost. Zet het vuur lager en doe de abrikozen erbij. Laat de abrikozen 5 tot 10 minuten met een deksel op de pan zachtjes koken tot ze zacht zijn. Haal de pan van het vuur.

IJskoude daiquiri met abrikozen

Met dit hemelse drankje kun je je gasten echt verwennen. Als je de gepocheerde abrikozen van tevoren maakt en invriest, doe ze dan bevroren in de blender, laat de ijsblokjes weg en doe er een scheutje water bij. Voor 6 personen.

1 x recept Gepocheerde abrikozen

100 ml van het pocheervocht, of naar smaak
300 ml witte rum
sap van 2 limoenen, of naar smaak
600 g ijsblokjes, of naar smaak

Doe alle ingrediënten in een blender, indien nodig in porties (de blender mag nooit voor meer dan de helft gevuld zijn). Pureer tot een egaal mengsel.

Voeg meer ijsblokjes toe om het drankje dikker te maken, wat pocheervocht om het drankje zoeter te maken, of limoensap om het drankje zuurder te maken. Serveer in je favoriete glazen, eventueel met een rietje.

BEWAREN De Gepocheerde abrikozen zijn vijf dagen houdbaar in een afgesloten bakje in de koelkast. Laat voor het serveren op kamertemperatuur komen. De daiquiri kun je het beste meteen drinken.

NATUURLIJK KOKEN Het is heel natuurlijk om suiker toe te voegen als je met fruit kookt. Suiker, in welke vorm dan ook, moet je met mate eten, maar welke suiker is nu het minst geraffineerd en bevat de meeste voedingsstoffen? Het antwoord is oersuiker. Deze suiker wordt gemaakt van puur suikerrietsap dat wordt gedroogd en gemalen, en bevat dus nog steeds alle voedingsstoffen en onzuiverheden van het suikerriet. De smaak is heerlijk. Oersuiker is verkrijgbaar bij de meeste natuurwinkels of online. Ruwe rietsuiker en muscovadosuiker zijn minder geraffineerd, bevatten nog iets van de melasse en er zitten meer mineralen en voedingsstoffen in dan in witte suiker. Ik gebruik waar mogelijk lokale honing als zoetstof. Het eten van lokale honing schijnt te helpen tegen hooikoorts tijdens de warme maanden. Honing heeft een opvallende smaak die goed past bij fruit en noten, maar het is lastiger om suiker in deeg door honing te vervangen, omdat honing vloeibaar is. Ahornsiroop heeft een heerlijke smaak die goed past bij noten en in recepten met pompoen. Ook erg lekker met pap.

MEER GEPOCHEERDE ABRIKOZEN... EN RESTIES

Abrikozen melba. Maak een frambozensaus: laat 200 gram frambozen met 150 gram oersuiker of ruwe rietsuiker en een scheutje water zachtjes koken tot de frambozen zacht zijn. Pureer. Serveer de Gepocheerde abrikozen en ijs met de frambozensaus. Voor 4 personen.

Abrikozengranita. Zet de daiquiri (zie rechtsboven) een paar uur in de diepvries. Schaaf of schraap de granita uit het bakje en serveer met de Abrikozen melba (zie hierboven) in plaats van ijs, of met Panna cotta van yoghurt in plaats van Granita van bloedsinaasappel (zie pag. 169).

Gestoofte paddenstoelen met rozemarijn

*Deze paddenstoelen zijn vlezig en verzadigend.
Voor 4 personen als bijgerecht.*

1 ui, 1 wortel, 3 teentjes knoflook, 50 g boter,
400 g portobello's of weidechampignons, 2 takjes
rozemarijn

Snijd de ui in dunne ringen, snijd de wortel in plakjes en hak de knoflook grof. Verhit een vuurvaste kasserol met dikke bodem op middelhoog vuur, doe de boter erbij en vervolgens de ui, de wortel en de knoflook. Bak in 15 minuten zacht en bruin. Verwarm ondertussen de oven voor tot 180 °C. Snijd de paddenstoelen in grote stukken en doe met de rozemarijn bij het uimengsel. Bak 5 minuten tot ze licht beginnen te kleuren. Voeg 150 ml water toe, breng aan de kook en schraap aanbaksels van de bodem van de pan. Breng op smaak en zet met een deksel op de kasserol 15 minuten in de oven. Serveer warm met rijst en groente.

MEER GESTOOFDE PADDENSTOELN... EN RESTJES

Kleine pasteitjes. Restjes Gestoofte paddenstoelen met rozemarijn of Stoofschotel van ossenwang kun je prima gebruiken als vulling voor pasteitjes. Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bekleed een muffinvorm met Bladerdeeg of Korstdeeg (zie pag. 82 en 28), schep de vulling erop en bedek met deeg. Bak 25 tot 30 minuten.

Pasta. Met restjes stoofschotel maak je een heerlijke pastasaus voor bij speltagliatelle of kleine spelpastavormpjes. Verwarm de saus, snijd grote stukken vlees of paddenstoelen klein en meng met de hete *al dente* pasta en een lepel of twee van het pastakookvocht.

Stoofschotel van ossenwang en paddenstoelen met chocolade-sinaasappelpicada

*Picada is een traditionele Spaanse smaakmaker die vlak voor het eind van de kooktijd aan een stoofschotel wordt toegevoegd om de saus in te dikken en smaak te geven. Dit is een heel aromatische, stevige variant.
Voor 4 personen.*

1 x recept Gestoofte paddenstoelen met rozemarijn

400 g ossenwang of runderlappen, in stukjes ter grootte van de champignons
milde olijfolie
300 ml rode wijn

Voor de picada

½ sneetje robuust brood
1 teentje knoflook, grofgehakt
4 tot 5 walnoten
3 takjes platte peterselie, grofgehakt
10 g pure chocolade, fijngehakt
1 tl fijngeraspte schil van een biologische sinaasappel

Verwarm de oven voor tot 170 °C. Bestrooi het vlees met peper en zout. Verhit een koekenpan en braad het vlees in porties in wat olijfolie mooi bruin. Hierdoor geef je smaak aan het vlees, dus neem er de tijd voor en doe niet te veel vlees tegelijk in de pan. Doe, zodra al het vlees is aangebraden, de wijn in de pan, breng aan de kook en schraap alle aanbaksels van de bodem.

Doe het vlees en de wijn met de paddenstoelen in een kasserol en bak 2 uur met een deksel op de pan in de oven. Roer halverwege een keer door.

Maak ondertussen de picada. Laat het brood een paar seconden in water weken, knijp het water eruit en scheur in stukjes. Kneus de knoflook met wat zout in een vijzel, doe de walnoten en de peterselie erbij en stamp fijn. Voeg het brood, de chocolade en de geraspte sinaasappelschil toe en maal fijn. Voeg wat peper toe. (Als je geen vijzel hebt, kun je de picada ook maken door alles met de hand te hakken.)

Haal 10 minuten voordat de stoofschotel klaar is de kasserol uit de oven en verdeel de picada erover. Zet terug in de oven en bak nog 10 minuten met een deksel op de pan. Serveer met polenta of aardappelpuree.

BEWAREN De stoofschotel is na één of twee dagen nog lekkerder, maar is maximaal vier dagen houdbaar in een afgesloten bakje in de koelkast, net als de gestoofte paddenstoelen. Verwarm beide langzaam op het fornuis in een pan met een deksel en serveer.



Gekookte wortel met karwijzaad

Hiermee geef je een verfrissende draai aan dit eenvoudige basisvoedingsmiddel. Het karwijzaad accentueert de zoete smaak van de wortels. Voor 2 personen als bijgerecht.

200 g wortels, flinke snuf karwijzaad, 3 tot 4 takjes peterselie, extra vergine olijfolie

Was de wortels, halveer in de lengte en snijd grote wortels nog eens doormidden. Doe in een pan met een flinke snuf zout, bedek met koud water en breng aan de kook. Laat ongeveer 5 minuten zachtjes koken tot ze nog hard maar niet meer knapperig zijn. Rooster ondertussen het karwijzaad in een droge pan lichtbruin. Giet de wortels af (bewaars het vocht als je een bouillon of soep moet maken) en bestrooi met het karwijzaad en de gehakte peterselie. Besprenkel met extra vergine olijfolie. Serveer warm of op kamertemperatuur.

Gekaramelliseerde wortel met flespompoen en steranijs

Ontzettend lekker en vol smaak. De groenten absorberen de rijke boter en de smaak van de steranijs. Onweerstaanbaar. Voor 4 tot 5 personen.

1 x recept Gekookte wortel met karwijzaad

200 g flespompoen (ongeveer een halve)
scheut milde olijfolie
50 g boter
klein stukje van een kaneelstokje of een snufje kaneel
1 tl komijnzaad
takje tijm
3 tot 5 teentjes knoflook, naar smaak
3 stuks steranijs
3 tot 4 takjes platte peterselie, grofgehakt

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Snijd de flespompoen in parten van ongeveer dezelfde dikte als de wortels.

Doe de pompoen in een braadslee met de olijfolie, peper en zout en meng zodat de pompoen met olie is bedekt. Dek af met aluminiumfolie en zet 15 tot 20 minuten in de oven tot de pompoen iets zachter is.

Zet een grote koekenpan met dikke bodem op middelhoog vuur en doe de boter erbij. Voeg de wortels, de pompoen, de kaneel, het komijnzaad, de tijm, de hele teentjes knoflook en de steranijs toe. Zet het vuur lager en laat af en toe roerend 15 minuten zachtjes garen. Bestrooi met de peterselie en serveer met andere salades, braadstuk of gegrild vlees of vis.

BEWAREN Zowel de gekookte wortels als het pompoengerecht zijn drie dagen houdbaar in afgesloten bakjes in de koelkast. Verwarm beide langzaam op het fornuis in een vuurvaste ovenschaal met deksel of in een voorverwarnde oven op 180 °C tot ze door en door heet zijn.

MEER GEKOOKTE WORTEL... EN RESTIES

Wortel-karwijzaadsoep. Bereid eenmaal het recept voor Gekookte wortel met karwijzaad, giet af en vang daarbij het vocht op. Doe de wortels in een blender, bedek met het kookvocht en pureer tot een glad mengsel. Voeg indien nodig meer vocht toe zodat de soep de gewenste consistentie krijgt. Breng op smaak en serveer met crème fraîche. Voor 2 personen.

Marokkaanse wortel-sinaasappelsalade. Schil 1 sinaasappel, snijd in schijfjes en meng met Gekookte wortel met karwijzaad. Bestrooi met wat kaneel. Voor 2 personen als bijgerecht.

Ingemaakte knolraap in ciderazijn met mosterdzaad

Dit kun je bij ongeveer alles eten. Ze worden traditioneel geserveerd met falafel en kebab. Voor 1 pot à 750 ml.

300 g knolrapen, ½ kleine rode biet, 100 ml ciderazijn, 1 tl mosterdzaad, 1 tl oersuiker of ruwe rietsuiker, 2 teentjes knoflook, 1 laurierblaadje

Snijd de boven- en onderkant van de knolrapen en de rode biet en verwijder de schil alleen als deze taai is. Snijd de groenten in grote repen. Doe de rest van de ingrediënten met 275 ml water en 2 eetlepels zout in een pan. Breng af en toe roerend aan de kook en haal van het vuur. Steriliseer ondertussen een pot à 750 ml (zie pag. 52). Doe de knolraap en de biet in de hete pot en bedek met het hete inmaakvocht. Schroef het deksel er stevig op. Zodra het mengsel is afgekoeld, kun je het eten, maar het is een maand houdbaar in de koelkast.

MEER INGEMAAKTE KNOLRAAP... EN RESTJES

Falafelsalade. Als je nog falafel en salade over hebt, kun je de falafel in stukjes scheuren en door de salade mengen.

Falafelburger. Vorm van het falafelmengsel vier hamburgers en bak in een pan met wat milde olijfolie aan beide kanten goudbruin en krokant. Eet op een broodje met hummus, geroosterde paprika en Ingemaakte knolraap in ciderazijn met mosterdzaad. Voor 4 personen.

Falafel met winterrauwkost en yoghurt

De ingemaakte knolraap vormt een belangrijk onderdeel van dit gerecht, want hierdoor komen de smaken bij elkaar en krijgt het gerecht een scherpe smaak. Voor 4 personen.

Voor de rauwkost

100 g Ingemaakte knolraap in ciderazijn met mosterdzaad,

voor erbij
1 mandarijn, geschild en in partjes
2 stengels bleekselderij, in grove ringen
100 g spruitjes, in dunne plakjes
½ rode ui, in ringen
blaadjes van 3 takjes munt
3 takjes peterselie, gehakt
yoghurt, chilisaus en platbrood, voor erbij

Voor de falafel

200 g gedroogde kikkererwten, een nacht geweekt
½ kleine ui, gepeld en grofgesnipperd
1 teentje knoflook, grofgehakt
10 g koriander, steeltjes en blaadjes grofgehakt
1 tl komijnzaad, geroosterd (zie pag. 163)
1½ el speltbloem
1 tl bakpoeder
neutrale plantaardige olie, om te frituren

Begin met de falafel. Giet de kikkererwten af, laat ze iets drogen en doe in een blender met de andere ingrediënten voor de falafel, behalve de olie en 1 theelepel zout. Pureer een paar minuten tot een grove pasta. Rol er 16 tot 20 balletjes van 2 tot 3 cm van, dek af en zet in de koelkast.

Maak nu de rauwkost. Meng de mandarijn met de bleekselderij, de spruitjes, de ui en de kruiden. Bestrooi met wat zout en zet apart.

Vul een kleine, hoge pan met 2 tot 3 cm olie. De pan mag niet voor meer dan een derde gevuld zijn, zodat de olie tijdens het frituren kan opborrelen. Zet op middelhoog vuur. Verhit tot 180 °C als je een oliethermometer hebt. Heb je die niet, doe dan wat van het falafelmengsel in de olie. Zodra het mengsel naar boven komt en flink borrelt, is de olie heet genoeg om te frituren.

Bak de falafel in porties van zes of zeven stuks, zodat de temperatuur van de olie niet te veel zakt, en draai na een minuut of twee om. Schep de falafel zodra ze nootachtig en lichtbruin zijn met een schuimspaan uit de olie en laat uitlekken op keukenpapier. Houd warm in een oven op 110 °C terwijl je de rest bakt. Serveer met de rauwkost, de yoghurt, de chilisaus, het platbrood en de ingemaakte knolraap.

BEWAREN De ingemaakte knolraap is een maand houdbaar in een afgesloten pot in de koelkast. Als je te veel falafelmengsel hebt gemaakt, kun je dit het beste rauw laten en vers bakken zodra je het nodig hebt (zie links voor variaties). Zowel het falafelmengsel als de gebakken falafels zijn drie dagen houdbaar in afgesloten bakjes in de koelkast. Laat de gebakken falafels voor het serveren op kamertemperatuur komen.

