

## POLENTA VAN WILDE KRUIDEN

Voor 3 personen



150 g verse spinazie

150 g (wilde) kruiden

(bijvoorbeeld 1 bosje daslook, peterselie, kleine pimpernel, wat bieslook, veldzuring en brandnetel of een paar paardenbloemblaadjes en waterkers)

1 sjalot

1 l groentebouillon (recept blz. 228)

zeezout

250 g instant polenta

5 el extra vierge olijfolie

versgemalen zwarte peper

1 bosje salie

1 tl korianderzaad

2 tl bruin mosterdzaad

*Hoewel het aanbod aan groenten in het voorjaar slechts langzaam groter wordt, zijn wilde kruiden al volop verkrijgbaar. En die zijn niet alleen gezond, maar ook nog eens gratis! Natuurlijk moet je je van tevoren uitgebreid over de planten inlezen en ze goed wassen. Maar brandnetels, paardenbloemen en madeliefjes herkennen we allemaal wel. Als je niet van de bittere smaak van sommige wilde kruiden houdt, kun je het beste de jonge blaadjes plukken. Paardenbloem kun je ook 20 minuten in koud, gezouten water leggen om de bittere stoffen te verwijderen. Je kunt overigens variëren met de grootte van de springvorm. Voor een dikkere knapperige bovenlaag neem je een grotere springvorm en voor een luchtigere binnenkant een kleinere.*

Verwarm de oven voor op 200 °C (heteluchtoven 180 °C).

Vet een springvorm (Ø 24 centimeter) in. Was de spinazie en kruiden (m.u.v. de salie) en schud ze droog. Pluk de blaadjes van de stengels. Gebruik voor de brandnetels bij voorkeur keukenhandschoenen. Hak de kruiden en spinazie grof. Pel en snipper de sjalot.

Breng de groentebouillon aan de kook en breng op smaak met zout. Roer de polenta door de kokende groentebouillon en laat op laag vuur 10 minuten afgedekt wellen.

Verhit intussen 1 eetlepel olijfolie in een pan en fruit hierin de sjalot. Voeg de kruiden en spinazie toe en roer alles op laag vuur door elkaar. Breng het mengsel op smaak met zout en peper en schep het door de polenta. Vul de springvorm met het polentamengsel en bak 20 minuten in de oven zodat de polenta vanbuiten licht knapperig en vanbinnen mooi romig wordt.

Was in de tussentijd de salie en dep goed droog. Maal de korianderzaadjes grof in een vijzel. Veeg de pan schoon, verhit hierin 4 eetlepels olijfolie en bak de salieblaadjes op middelhoog vuur krokant. Haal de blaadjes uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Leg de koriander- en mosterdzaadjes in de olie en laat kort intrekken. Verdeel de salie en kruidenolie over de polenta. Laat de polenta voor het snijden kort afkoelen.







## LAUWWARME KOOLRABIRAVIOLI MET POMPOENPITPESTO

Voor 2 personen



VOOR DE RAVIOLI

1 grote koolrabi  
zeezout

extra vergine olijfolie voor de garnering

200 g kruimige aardappels

75 g knolselderij

120 ml cashewroom (recept blz. 229)

versgemalen zwarte peper

versgeraspte nootmuskaat

VOOR DE PESTO

30 g pompoenpitten

½ bosje platte peterselie

1 tl sap en geraspte schil van

1 biologische citroen

1 tl rijststroop

80 ml extra vergine olijfolie

zeezout

versgemalen zwarte peper

EN

1 handje jonge slablaadjes

(bijvoorbeeld jong koolrabiblad,

erwtenspruiten, bloedzuring

of babyleaf-slamix)

Schil de koolrabi voor de ravioli en schaaft in flinterdunne schijfjes. Bestrooi de schijfjes met zout en leg ze in een zeef om het vocht te onttrekken.

Rooster voor de pesto de pompoenpitten in een pan zonder boter of olie totdat je ze ruikt en laat ze afkoelen. Was de peterselie, schud droog en pluk de blaadjes. Gebruik een keukenmachine of staafmixer om de peterselie en pompoenpitten met het citroensap en de citroenschil, rijststroop en olijfolie te pureren en breng op smaak met zout en peper.

Neem een ronde uitsteker of dessertring (zo groot mogelijk) en steek hiermee cirkels uit de koolrabischijfjes (gebruik de rest van de koolrabi bijvoorbeeld als soepingrediënt). Blancheer 2-3 minuten in kokend gezouten water. Spoel de schijfjes af met ijskoud water, dep ze droog en besprenkel met olijfolie.

Voor de raviolivulling: schil de aardappels en selderij, snijd in kleine stukjes en kook ca. 8 minuten in gezouten water gaar. Pureer de groente in een aardappelpers, meng de puree met de cashewroom en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Neem de helft van de koolrabischijfjes, schep 1 theelepel puree in het midden van ieder schijfje, bedek ze met de rest van de schijfjes en druk de ravioli aan de randen goed aan. Was de slablaadjes, schud ze droog en schep de lauwwarme ravioli en de pesto erop.





## KOOLRABISOEP MET LINZEN

Als je de kooktijd wilt verkorten, kun je de linzen een nacht in koud water weken. Dit is echter niet per se nodig. Kook de linzen de volgende dag in een ruime pan water in ca. 30 minuten gaar (volg de aanwijzingen op de verpakking!).

Schil intussen de koolrabi (verwijder alle houtige delen) en snijd hem in stukken. De schil kun je bewaren om bouillon van te trekken. Pel de knoflook en sjalot, en snijd fijn. Leg de helft van de fijngesneden knoflook apart. Verhit 1 theelepel kokosolie in een grote pan en fruit hierin de rest van de knoflook en de sjalot op middelhoog vuur. Voeg de koolrabi toe en bak 5 minuten mee. Giet er 600 ml groentebouillon bij, doe het deksel op de pan en laat het geheel op laag vuur ca. 15 minuten pruttelen tot de koolrabi mooi zacht is.

Snijd intussen de lente-ui in dunne ringen. Pluk de muntblaadjes en hak fijn. Maal de specerijen grof in een vijzel. Verhit 2 theelepels kokosolie in een kleine pan en fruit hierin de overgebleven knoflook. Roer de gemalen specerijen erdoorheen en schep het mengsel door de linzen.

Voeg de kokosmelk toe aan de koolrabi, pureer tot een romig geheel en verdun naar wens met bouillon. Zeef de soep met een zeef of doek en breng op smaak met zeezout en peper. Verdeel de lente-ui, linzen en munt over de soep.

Voor 4 personen



50 g berg- of Puy-linzen  
1,5 kg koolrabi  
2 teentjes knoflook  
1 sjalot  
3 tl zuivere kokosolie  
600–700 ml groentebouillon  
(recept blz. 228)  
1 lente-ui  
4 takjes munt  
½ tl komijnzaad  
1 tl korianderzaad  
½ tl szechuanpeperkorrels  
250 ml kokosmelk  
zeezout  
versgemalen zwarte peper



## SOBANOEDELS MET GEBAKKEN TOFU

*De vellen die bij het verhitten van sojamelk ontstaan worden yuba genoemd. Deze worden voorzichtig verwijderd, opgerold en gedroogd. Soja- of tofuvellen zijn verkrijgbaar in Aziatische winkels met een uitgebreid assortiment. Van de vellen kunnen tofustengels gemaakt worden. De textuur van de gekookte tofustengels is vergelijkbaar met champignons, maar ze smaken licht nootachtig. Toen wij ze voor het eerst uitprobeerden, duurde het lang voor we erachter waren wat het nou precies was, maar van de smaak waren we meteen overtuigd.*

Doe de kruiden (chili, anijs, venkel, peper, komijn, koriander en kaneel) in een theezakje en bind het dicht. Breng de groentebouillon samen met het kruidenzakje aan de kook en neem de pan van het vuur. Voeg de sojasaus en rijstazijn toe en breng de bouillon indien nodig goed op smaak met zout. Leg de sojastengels in de bouillon en laat minstens 2 uur, maar bij voorkeur 3 uur, weken.

Haal de geweekte sojavelen uit de bouillon en snijd ze in kleine stukjes. Verhit een ruime hoeveelheid olie in een kleine pan. Als je een houten lepel in de olie steekt, moeten er meteen kleine belletjes langs de randen ontstaan. Dep het blok tofu droog, leg het voorzichtig in de olie en frituur het in ca. 5 minuten rondom goudbruin. Laat de tofu kort uitlekken op keukenpapier en snijd het blok in plakken van ca. 1 centimeter dik.

Was de selderij en lente-uitjes, en snijd in dunne plakjes. Schil de wortel en pel de ui. Snijd de wortel in luciferdunne reepjes (julienne) en de ui in dunne partjes.

Leg de gesneden tofu en de stukjes sojavel in de bouillon, breng aan de kook, voeg de ui en selderij toe, en kook hierin de sobanoodels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Voeg aan het eind de rest van de groenten toe aan de bouillon. Verwijder het kruidenzakje. Was de koriander, dep droog en pluk de blaadjes. Hak de pinda's grof. Serveer de noedelsoep met de pinda's en korianderblaadjes.

Voor 2 personen



- 1 kleine gedroogde chilipeper
- ½ tl anijszaad
- ½ tl venkelzaad
- ¼ tl zwarte peperkorrels
- ¼ tl komijnzaad
- ½ tl korianderzaad
- 1 mespunt gemalen kaneel
- 850 ml groentebouillon (recept blz. 228)
- 1 el tamari-sojasaus
- 1 tl rijstazijn
- zeezout
- 3 stengels sojavel  
(gedroogde tofustengels)
- plantaardige olie om in te frituren
- 250 g tofu naturel
- 2 selderijstengels
- 2 lente-uitjes
- 1 wortel
- 1 kleine ui
- 150 g sobanoodels (100% boekweit)
- ½ bosje koriander
- 1 handje geroosterde pinda's