





7 **Inleiding**

12 **Groentefeest**

60 **Spicy**

106 **Mit de oven**

144 **Flinke salades**

184 **Soep en bouillon**

232 **Rauw**

300 **Mezze, tapas en  
bijgerechten**

372 **Aardappels en granen**

404 **Register**



# Stoof met venkel, nieuwe aardappel en tomaat



## Voor 4

3 middelgrote venkelknollen  
(ongeveer 1 kilo)

600-700 g nieuwe of vastkokende  
aardappels, geschrobd, in stukjes  
van 2-3 cm

2 middelgrote uien, grofgesneden

300 g kerstomaten

3 tenen knoflook, in plakjes

1-2 takjes rozemarijn (optioneel)

2 el olijf- of koolzaadolie

700 ml passata

1 volle el harissa

blikje kikkererwten van 400 g,  
afgespoeld en uitgelekt

75 g zwarte olijven zonder pit  
(ongeveer 100 g met pit)

zeezout en zwarte peper

1 el ingemaakte citroen,  
fijngesneden, als garnering

Door de pittige harissa en de zoute ingemaakte citroen heeft deze vullende groentestoof een verleidelijk Marokkaans tintje. Serveer er een eenvoudige groene salade bij of een kom kleurige, knapperige, Marokkaanse wortelblitz (zie blz. 284).

Verwarm de oven voor op 190 °C / gasstand 5.

Snijd de onderkant, steeltjes en buitenste laag van de venkelknollen af. Bewaar hierbij het venkelloof. Snijd de knollen in vieren en dan elke kwart in 2 of 3 parten. Leg ze in een grote braadslede.

Voeg de aardappels, uien, kerstomaten en knoflook toe. Doe de rozemarijn er eventueel bij, besprenkel met de olie, bestrooi met zout en peper en schep alles door elkaar. Zet 45 minuten in de oven; schep na 30 minuten alles goed om.

Roer ondertussen in een maatbeker de passata en 150 ml water door elkaar en meng de harissa erdoor.

Haal de groenten uit de oven als ze zacht en bruin worden en schenk het passatamengsel erbij. Roer goed door met een spatel en schraap vastgekoekte restjes groente los van de bodem van de braadslede.

Voeg de kikkererwten en olijven toe en zet de braadslede nog 20 minuten in de oven tot de passata borrelt en iets ingekookt is.

Haal het gerecht uit de oven, proef en voeg als dat nodig is extra zout en peper toe. Bestrooi met de ingemaakte citroen en het venkelloof en zet de braadslede op tafel. Serveer met extra harissa als je van pittig eten houdt.

## Variaties

**Groente** Gebruik in grove stukken gesneden rode, oranje of gele paprika (of alle drie!) in plaats van venkel.

**Peulvruchten** In plaats van kikkererwten kun je ook witte bonen, zoals cannellini-bonen of boterbonen gebruiken.







# Gebakken portobello's met puy-linzen

Voor 4

8-12 portobello's (2-3 per persoon)

olijfolie, om te bestrijken

zeezout en zwarte peper

## VOOR DE LINZENVULLING

75 g puy-linzen

1 kleine teen knoflook, fijngesneden

1 kleine sjalot, gesnipperd

1 el kappertjes, afgespoeld, uitgelekt, fijngesneden

2 el fijngesneden bladpeterselie, bieslook of kervel

½ tl mosterd

fijngeraspte schil en sap van ½ citroen

50 ml extra vergine olijfolie

Hete, sappige paddenstoelen uit de oven smaken heerlijk als je ze vult met puy-linzen en een pikante Citroendressing.

Verwarm de oven voor op 190 °C / gasstand 5.

Snijd de steeltjes van de portobello's en gooi ze weg. Leg de portobello's met de open kant naar boven op een bakplaat met een opstaande rand (voor het vocht). Schenk wat olijfolie in een schaal en bestrijk elke portobello ermee. Bestrooi ze met zout en peper en bak ze 15-20 minuten in de oven tot ze donker, gaar en sappig zijn.

Doe ondertussen de linzen in een pan, schenk er koud water over en breng aan de kook. Draai het vuur wat lager en laat 10-15 minuten sudderen tot ze gaar zijn maar wel hun vorm behouden.

Giet de linzen af en laat ze weer in de hete pan glijden. Voeg direct de rest van de ingrediënten voor de linzenvulling toe met wat zout en peper. Schep goed om.

In de oven is veel vocht uit de portobello's vrijgekomen. Schenk dit grotendeels in een maatbeker – gooi het niet weg.

Leg de portobello's op een warme platte schaal en schep de linzen erop. Besprenkel met het kookvocht van de portobello's en serveer. Lekker met gekneusde aardappel of iets uit het hoofdstuk Aardappels en granen (blz. 372-403).

## Variaties

**Groente** Schep de linzenvulling op andere gebarbecuede of gegrilde groenten, zoals dikke plakken venkel of courgette, of in vieren gesneden gegrilde slakropjes.



# Venkel-linzensoep met zeewier

Voor 4-6

2 el olijf- of koolzaadolie

1 grote of 2 kleine uien,  
gesnipperd

1 teen knoflook, fijngesneden

2 grote of 3-4 kleinere  
venkelknollen (ongeveer 700 g)

100 g rode linzen

20 g zeewiermix of andere  
kant-en-klare gedroogde  
zeewiervlokken

zeezout en zwarte peper

extra vergine olijf- of koolzaadolie,  
voor eroverheen

Deze subtiele, verwarmende soep heeft een fluweelzachte textuur. Het gedroogde zeewier versterkt de hartige smaak en ziet er ook nog mooi uit. Ik houd zelf van een zeewiermix, die bestaat uit verschillende soorten gedroogd zeewier (verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels).

Verhit de olie in een soeppan op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe met wat zout en peper. Draai als de ui sist het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat fruiten terwijl je de venkel snijdt.

Snijd de boven- en onderkant van de venkelknollen af en verwijder buitenste harde lagen. Snijd de venkel met stronk en al in plakken van 5-8 mm dik. Voeg de venkel toe aan de ui, roer, leg het deksel op de pan en laat ongeveer 10 minuten zacht bakken; roer een paar keer.

Voeg als de ui zacht is de linzen toe met de helft van de zeewiermix. Schenk 750 ml water in de pan, breng aan de kook, leg het deksel op de pan en laat 15-20 minuten sudderen tot de linzen helemaal gaar zijn.

Schep de inhoud van de pan in een blender (in delen als dat nodig is), voeg wat zout en peper toe en pureer tot een gladde soep. Voeg extra heet water toe als de soep erg dik is. Schenk de soep terug in de pan.

Proef de soep en voeg extra zout en peper toe als dat nodig is. Schep in voorverwarmde kommen. Maak elke portie af met een scheutje extra vergine olie en bestrooi voor het serveren rijkelijk met de rest van de zeewiermix.



# Marokkaanse wortelblitz

## Voor 4

3 middelgrote wortels (ongeveer 300 g)

½ middelgrote rode ui, in grove stukken

50 g groene olijven zonder pit (ongeveer 70 g met pit)

2 kleine of ½ grote ingemaakte citroen

1 middelhete rode chilipeper, pitjes eruit (voor minder pittig, als je wilt), in grove stukken

klein bosje koriander van ongeveer 25 g, grofgesneden, inclusief zachte steeltjes

2 el extra vergine olijfolie

zeezout en zwarte peper

Deze wortelblitz met Noord-Afrikaanse invloeden is een van mijn favorieten – ideaal voor de lunchtrommel en heerlijk bij stevige groentegerechten, zoals de venkel, nieuwe aardappel en tomatenstoof uit de oven (zie blz. 16).

Schil de wortels en snijd ze in plakjes van 3-4 mm dik. Doe ze met de rode ui en groene olijven in de keukenmachine.

Haal de pitten uit de ingemaakte citroen, snijd de rest grof (inclusief het vruchtvlees) en voeg toe aan de keukenmachine. Doe de chilipeper, koriander, olijfolie en wat zwarte peper erbij.

Hak fijn tot een grof en goed gemengd geheel; stop een paar keer om alles van de zijkanten van de kom naar onderen te schrapen. Hak het niet te fijn – je wilt er geen pasta van maken maar een lekker grof mengsel waarin je de ingrediënten nog kunt herkennen.

Proef het mengsel en voeg zout toe als dat nodig is – maar waarschijnlijk hebben de olijven en ingemaakte citroen al genoeg zout toegevoegd.

Serveer meteen of bewaar tot drie dagen in een plastic bakje in de koelkast.

## Variaties

*Groente* Vervang de wortel door bietjes.

*Kruiden* Gebruik munt of basilicum in plaats van de koriander.

