

Mari Maris

**Groentebijbel
van aardappelpuree
tot zuringsoufflé**



Eerste druk, 2013
Zevende druk, 2016

Colofon

© 2013 Mari Maris

© 2013 Uitgeverij Carrera Culinair, Amsterdam

Ontwerp binnenwerk Erik Rikkelman

Ontwerp omslag Tijs Koelemeijer

Fotografie Bart de Ruiter, Mari Maris

Redactie Brigitte Buissink, tekstbureau Letterhelden

ISBN 978 90 488 1488 6

NUR 440

www.jardindeseotoiles.com

www.carreraculinair.nl

OVERAMSTEL
uitgevers

Carrera Culinair is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Inhoud

| | | | |
|-----|------------------------------|--|-----|
| 9 | Inleiding | Molsla | 245 |
| 10 | Basiskennis en -begrippen | Paddenstoelen | 250 |
| 18 | Basisrecepten | Paksoi | 258 |
| 31 | Seizoenskalender | Paprika | 264 |
| 34 | Aardappel | Pastinaak | 271 |
| 44 | Andijvie | Patisson | 277 |
| 50 | Artisjok | Peultjes | 283 |
| 58 | Asperge | Pompoen | 287 |
| 66 | Aubergine | Postelein | 296 |
| 74 | Bieten | Prei | 302 |
| 84 | Bleekselderij | Raapstelen | 308 |
| 90 | Bloemkool | Rabarber | 314 |
| 96 | Boerenkool | Radijs, rammenas, rettich, daikon en ijspegel | 322 |
| 103 | Borlotti- of kievitsbonen | Rucola | 328 |
| 109 | Broccoli | Savooiekool | 334 |
| 114 | Chinese kool | Schorseneren | 341 |
| 120 | Cichorei | Sla | 347 |
| 126 | Courgette | Snijbiet | 353 |
| 137 | Crosne | Snijbonen | 361 |
| 142 | Doperwten | Sperziebonen | 367 |
| 148 | Eetbare bloemen | Spinazie | 375 |
| 154 | Gemengde bonen | Spruitjes | 387 |
| 158 | Gemengde groenten | Tomaat | 395 |
| 167 | Hopscheuten | Topinamboer (aardpeer) | 409 |
| 171 | Kapucijners | Tuinbonen | 416 |
| 176 | Kardoen | Ui, bosui en sjalot | 425 |
| 181 | Kastanjes | Venkel | 433 |
| 188 | Knoflook | Water- en winterkers | 443 |
| 194 | Knolselderij | Witlof, roodlof en radicchio | 449 |
| 200 | Komkommer | Wortel, was- en bospeen | 455 |
| 206 | Koolraap of rutabaga | Zeekraal | 465 |
| 212 | Koolrabi | Zuring | 470 |
| 218 | Kool: rodekool | Zuurkool | 476 |
| 224 | Kool: wittekool en spitskool | Dankwoord | 482 |
| 230 | Mais | Register | 483 |
| 238 | Meiraap | | |

Inleiding: van kok tot groenteboer

Op een druilerige dag zat ik op mijn knieën in een modderige moestuin en stopte gedachteloos wat blaadjes spinazie in mijn mond. De intense smaak verraste me zo dat ik ter plekke besloot om na twintig jaar mijn koksbuis aan de wilgen te hangen en boer te worden, zodat ik meer van zulke groenten kon verbouwen.

Nu moet u niet denken dat ik een militante veganist ben wier levensgeluk afhangt van het eten van verse blaadjes spinazie. Ik eet zelf weliswaar niets wat oogjes heeft, maar ik houd ook zeker niet van rigide vegetarisch. Culinair recensent Mac van Dinther legt de vinger op de zere plek: 'Plantenkoks leggen vaak van alles naast elkaar, terwijl vleeskoks hun gerecht opbouwen rond een centraal thema (vlees of vis).' Bij een diner zonder dier gaat men er vaak van uit dat er iets gecompenseerd moet worden, terwijl groenten zich door hun gevarieerde smaken juist heel makkelijk laten verwerken tot een rijk maal, zonder dat daar ingewikkelde vleesvervangers bij nodig zijn. Bovendien krijgen we over het algemeen al meer dan voldoende eiwitten binnen uit zuivelproducten. Met dit boek wil ik laten zien dat het eenvoudig is om met groenten als hoofdbestanddeel een smakelijke en volledige maaltijd te serveren.

Ik zeg maar zo: 'Kook nooit vegetarisch, kook lekker en gebruik toevallig geen vlees of vis.' Daarbij is het belangrijkste om te onthouden dat het succes van een gerecht afhankelijk is van, in alle opzichten, smaakvolle ingrediënten. Smaak en kwaliteit zouden dan ook de doorslaggevende criteria moeten zijn bij de keuze van uw boodschappen. Een biologisch keurmerk is daarbij niet zaligmakend; ik geloof meer in eerlijke ingrediënten die op een 'normale' (lees: langzame, ouderwetse) manier zijn geproduceerd, omdat die zich in smaak onderscheiden van massaproducten. Dat merk ik vrijwel dagelijks aan de reacties van mensen die bij mij groenten komen kopen of komen dineren. De producten die ik verkoop en gebruik, zijn van zichzelf al zo smakelijk dat je er nauwelijks iets mee hoeft te doen. Bovendien worden biologische groenten door de toenemende vraag steeds vaker grootscha-

lig geproduceerd en mogen ze van ver komen, wat de smaak noch het milieu ten goede komt.

Omdat seizoensgroenten niet van ver hóéven te komen, kunnen ze écht vers aangeboden worden. Daardoor smaken ze het best. Ik vind dat alleen groenten van dichtbij 'vers' mogen heten. Waarom slappe sperzieboontjes uit een ander werelddeel eten, als er dichtbij volop kraakverse tuinbonen zijn? Elk seizoen biedt genoeg keuze aan verse groenten. Met de seizoenskalender kunt u in één oogopslag zien welke verse groenten er zijn.

Als het lastig blijkt om aan goede producten te komen, blijf er dan om vragen bij uw groenteman of in de supermarkt: uw vraag om echte smaak is uiteindelijk het belangrijkste argument voor het inkoopbeleid van een ondernemer.

In dit boek heb ik recepten verzameld die u hopelijk inspireren om meer met groenten te doen zonder aan sojaburgers of kikkererwtknakworstjes overgeleverd te zijn. Tenzij anders vermeld, zijn de recepten van mijzelf, maar uiteraard ben ik schatplichtig aan de koks en kookboekenschrijvers die mij voorgingen. Ik kan immers niet beweren dat ik de aardappelpuree of venkeloufflé heb uitgevonden.

Ieder hoofdstuk begint met een introductie van de groentesoort. Daarin beschrijf ik onder andere hoe u de groenten het beste kunt schoonmaken en snijden; daarom staat dat niet ook nog een keer in het recept; u bent immers niet gek. Onder veel recepten staan variaties; daarin geef ik ingrediënten op die u kunt toevoegen of vervangen, zodat u met hetzelfde recept als uitgangspunt kunt variëren. De recepten worden gevolgd door serveersuggesties. Als er staat 'verse pasta' mag dat natuurlijk ook gewone, gedroogde pasta zijn, en een ovenaardappeltje kan heus ook een gekookt aardappeltje zijn. Neem de suggesties gerust met de Franse slag.

Om de recepturen kort en bondig te houden, wordt niet in elk recept opnieuw uitgeschreven hoe basisbestanddelen als (korst)deeg, bechamelsaus en ragout gemaakt worden; dat kunt u terugvinden in het hoofdstuk Basisrecepten. Eet smakelijk.

Mari Maris

Basiskennis en -begrippen

In dit hoofdstuk vindt u keukentermen, trucs, vaardigheden en wetenswaardigheden over ingrediënten en keukengereedschap.

À la minute

Deze term betekent 'op het laatste moment'. Door gaans is dat net voor het serveren.

Aanzetten en fruiten van ui en knoflook

In veel recepten staat 'Zet ui en knoflook aan' of 'Fruit ui en knoflook'. Het verschil tussen fruiten en aanzetten zit in de temperatuur. Fruiten wil zeggen: op laag tot middelhoog vuur bakken in olie of boter, zodat de ui langzaam zacht wordt en zo een deel van zijn suikers kan afgeven. Het is de bedoeling dat de ui glazig wordt, maar niet verkleurt. Aanzetten is op hoog vuur, snel en heet bakken in olie of boter. Het effect is een wat scherpere smaak, maar ook in dit geval is het niet de bedoeling dat de ui bruin wordt.

Het staat meestal niet in het recept, maar ik ga ervan uit dat u eerst de ui opzet en dan de knoflook erbij doet, omdat de tweede sneller verkleurt of verbrandt. Voeg dus de knoflook pas toe als de ui bijna glazig is.

Afblussen

Omdat ik niet weet wat voor pan u gebruikt, staat er meestal 'circa' voor de hoeveelheid vocht waarmee u moet afblussen. Het is de bedoeling dat u zoveel vocht gebruikt dat er een bodempje in de pan komt te staan dat binnen 2 minuten verdampt kan zijn. Bij een middelgrote pan komt dat neer op een derde tot een half wijnglas.

Au bain-marie

Deze term duidt aan dat iets gegaard (of warm gehouden) wordt in een bak met heet water, meestal om een zachte, gelijkmatige garing te krijgen. Denk bijvoorbeeld aan crème brûlée, die op een mislukte

omelet zou lijken wanneer je hem 'droog' in de oven zou zetten. Iets au bain-marie garen kan in een pan heet water, maar bij grote hoeveelheden is de oven geschikter.

Ga als volgt te werk: zet de gevulde vormpjes in een ruime ovenschaal of braadslee en vul die met heet water tot net onder de rand van de vormpjes.

Bakken en grillen

Vaak begrijpen mensen niet waarom in een restaurant het vlees een lekker knapperig korstje heeft, terwijl dat thuis maar niet lukt. Hetzelfde geldt voor bijvoorbeeld paddenstoelen en aardappelen. De oorzaak is vaak dat mensen hun vuur niet hoog durven zetten. Zet een pan met olie op hoog vuur en laat hem goed heet worden. Net voordat de olie gaat walmen (houd uw hand er een paar centimeter boven om te voelen) kan het vlees of de groente de pan in. Schroeï beide kanten op hoog vuur dicht en draai dan het vuur pas laag om verder te laten garen. Vlees wordt malser als u het na het aanbakken op een warme plaats minimaal een halfuur te rusten legt, zodat het zich weer kan ontspannen. Vlak voor gebruik zet u het nog even in de oven of legt u het terug in de pan (ditmaal op laag vuur) om de gewenste gaarheid te krijgen. Om goed heet te kunnen bakken, hebt u een zware pan met een dikke bodem nodig die zich goed laat verwarmen, zoals een (giet)ijzeren pan. Daarin kan vlees eerst een beetje vastplakken, maar het laat los zodra zich een mooi korstje heeft gevormd.

Voor grillen geldt hetzelfde: neem een zware grillpan en laat die goed heet worden. Ik gebruik eigenlijk nooit vet om te grillen. Als u een mooie glans op de groenten wilt, kunt u ze ook na het grillen besmeren met olie. Zodra er streepjes zijn gevormd, laat het vlees of de groente makkelijk los. Het is dus niet nodig om het los (lees: stuk) te trekken.

Boter verbrandt te snel bij de gewenste hoge temperatuur. Daarom wordt meestal olie gebruikt, maar een mengsel van boter en olie kan ook heel goed. Als u alleen boter wilt gebruiken, kunt u het beste geclarifieerde boter (zie p. 11) gebruiken. Het gebruik van 'handige' spuitflessen met bak- of

braadproducten raad ik af, want de inhoud is een stuk duurder dan olie of boter en bovendien bevat ten ze vrijwel altijd ongezonde transvetten.

Balsamicoazijn

Op het gebied van azijn wordt er heel wat onzin aangeboden. Zo bestaat goedkope balsamicoazijn bijvoorbeeld niet, alleen al omdat de azijn minimaal een jaar op eikenhout moet liggen om zijn specifieke kleur te verkrijgen. U begrijpt dat deze productiemethode tijd en dus geld kost. Daarom wordt vaak rode wijnazijn (de basis van balsamicoazijn) donker gekleurd met – in het gunstigste geval – karamel. De zo verkregen azijn heeft dan wel de juiste kleur, maar lijkt qua smaak in de verste verre niet op de zachte azijn die door vakmensen met aandacht gemaakt wordt. Echte, rijpe balsamico is zo zacht dat u hem zo kunt drinken. Als u verdacht goedkope balsamicoazijn gebruikt, worden gerechten oneetbaar zuur.

Beslag

Met ‘lopend beslag’ bedoel ik dat het van een lepel vloeit. Om te testen of het beslag de juiste dikte heeft, neemt u een beetje beslag op een lepel en trekt u er met uw vinger een streepje in; dat streepje moet dan direct weer dichtvloeien. ‘Hangend’ beslag is minder vloeibaar. Als u er met uw vinger een streepje in trekt, moet het streepje zichtbaar blijven.

Zie ook Basisrecepten, p. 22.

Bladerdeeg afbakken

Bladerdeeg en korstdeeg worden vaak voor dezelfde doeleinden gebruikt. Bladerdeeg is rijker en luchtiger (en makkelijker, omdat het kant-en-klaar te koop is). Het is voor goed gerezen en luchtig bladerdeeg wel van belang dat u een betrouwbare oven hebt, want slap, ongaar bladerdeeg is geen pretje. Gebruik het daarom liever niet voor heel vochtige vullingen. Of bekleed de vorm eerst met bakpapier. U kunt dan halverwege het bakken, als het deeg aan de randen stevig genoeg is en de vulling enigszins gestold, de taart met bakpapier en al uit de vorm halen en op het ovenrooster verder bakken. Als u

ziet dat de bodem nog lang niet gaar is, draai dan de temperatuur wat lager, zodat de korst niet bruin wordt voor de bodem goed gaar en krokant is. Zie ook Basisrecepten, p. 23.

Blancheren

Deze term wordt meestal gebruikt om aan te geven dat iets maar kort gekookt hoeft te worden. Blancheren gebeurt in een ruime hoeveelheid kokend water met een snufje zout, zodat het water na toevoeging van de groente zo snel mogelijk weer aan de kook komt. Op die manier behoudt de groente zo veel mogelijk smaak en textuur.

Blinde vulling

Met een blinde vulling kan een deegbodem worden gebakken zonder dat hij rijst. Leg eerst een vel bakpapier op het deeg en stort er dan een laagje blinde vulling op. Zo kunt u het geheel later makkelijk verwijderen en bakt de blinde vulling niet in het deeg vast.

Er zijn speciale knikkers te koop als blinde vulling, maar het gaat ook heel goed met lavakorrels, kleine kiezeltjes van uw tuinpad (hoewel er papier tussen zit zou ik ze toch eerst even wassen). Of gebruik goedkope droge bonen; die kunnen meerdere keren gebruikt worden. Als ze gaan stinken, wordt het tijd voor nieuwe.

Boter clarifiëren (klaren)

Door boter te clarifiëren worden de snel verbrandende melkbestanddelen uit de boter gezuiverd, zodat de overgebleven boter tot hogere temperaturen verhit kan worden.

Smelt zonder te roeren een klont boter op laag vuur. Schep het schuim eraf en schenk vervolgens voorzichtig het melkvet dat boven is komen drijven in een kom, zonder de troebele melkbestanddelen vanaf de bodem mee te schenken.

Bouillon

Bouillon kan lang bewaard blijven in gesteriliseerde potten of in de vriezer. Als u meestal kleine hoeveelheden gebruikt, is het handig het in een ijsblokjesvorm te schenken. Dek die dan wel goed

Seizoenskalender

| | januari | februari | maart | april | mei | juni | juli | augustus | september | oktober | november | december |
|---------------|---------|----------|-------|-------|-----|------|------|----------|-----------|---------|----------|----------|
| aardappel | | | | | | | | | | | | |
| andijvie | | | | | | | | | | | | |
| artisjok | | | | | | | | | | | | |
| asperge | | | | | | | | | | | | |
| aubergine | | | | | | | | | | | | |
| biet | | | | | | | | | | | | |
| bleekselderij | | | | | | | | | | | | |
| bloemkool | | | | | | | | | | | | |
| boerenkool | | | | | | | | | | | | |
| borlottibonen | | | | | | | | | | | | |
| broccoli | | | | | | | | | | | | |
| Chinese kool | | | | | | | | | | | | |
| cichorei | | | | | | | | | | | | |
| courgette | | | | | | | | | | | | |
| crosne | | | | | | | | | | | | |
| doperwten | | | | | | | | | | | | |
| hopscheuten | | | | | | | | | | | | |
| kapucijners | | | | | | | | | | | | |
| kardoen | | | | | | | | | | | | |
| kastanjes | | | | | | | | | | | | |
| knoflook | | | | | | | | | | | | |
| knolselderij | | | | | | | | | | | | |
| komkommer | | | | | | | | | | | | |
| koolraap | | | | | | | | | | | | |
| koolrabi | | | | | | | | | | | | |
| maïs | | | | | | | | | | | | |
| meiraap | | | | | | | | | | | | |
| molsla | | | | | | | | | | | | |
| paddenstoelen | | | | | | | | | | | | |
| paksoi | | | | | | | | | | | | |
| paprika | | | | | | | | | | | | |

 bewaarexemplaar  vollegrondsgroenten of koude kas

Seizoenskalender

| | jannari | februari | maart | april | mei | juni | juli | augustus | september | oktober | november | december |
|-----------------|---------|----------|-------|-------|-----|------|------|----------|-----------|---------|----------|----------|
| patisson | ■ | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| pastinaak | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| peultjes | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| pompoen | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| prei | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| raapsteel | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| rabarber | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| radijs | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| rodekool | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| rucola | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| savoieikool | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| schorseneren | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| sla | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| snijbiet | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| snijbonen | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| sperziebonen | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| spinazie | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| spruitjes | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| tomaat | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| topinambour | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| tuinbonen | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ui | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| venkel | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| waterkers | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| winterkers | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| winterpostelein | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| witlof | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| wortel | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| zeekraal | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| zomerpostelein | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| zuring | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

Aardappel

Solanum tuberosum

Nachtschadefamilie

Seizoen

De eerste nieuwe aardappelen kunnen, afhankelijk van de weersomstandigheden, vanaf eind mei, begin juni worden geoogst. Ze worden gevolgd door latere rassen, die tot in oktober worden geoogst. Door de goede bewaarbaarheid van deze latere soorten zijn aardappelen het hele jaar verkrijgbaar. Er zijn te veel rassen om hier op te noemen, maar de truffelaardappel wil ik om zijn afwijkende uiterlijk hier niet onvermeld laten. Deze donkerpaarse vastkoker lijkt vanbuiten op een truffel en heeft paars 'vlees'.

Kopen

Een goede aardappel voelt stevig aan en is niet zacht of rimpelig. Ik ben geen voorstander van supermarktgroenten, en dat geldt zeker voor aardappelen. Supermarktaardappelen zijn vaak ook nog gewassen, waardoor ze in de zak liggen te broeien. Bovendien is het in zo'n zak moeilijk te zien hoe ze eraan toe zijn. Koop dus liever losse aardappelen, bij voorkeur van iemand die er verstand van heeft. Die kan ook adviseren over de smaak en een toelichting geven die verdergaat dan 'kruimig' of 'vastkokend'. Vermijd groene aardappelen: een groen schilletje duidt erop dat ze tijdens de groei met licht in aanraking zijn geweest, waardoor ze licht giftig zijn geworden.

Als aardappelen een poosje in de kelder of in een keukenkast staan, kunnen ze gaan uitlopen. Er vormt zich dan een klein groen puntje, dat u er ook zo weer uit kunt snijden. Maar zodra het puntje groter wordt, gebruikt de aardappel zijn eigen energie om uit te groeien tot een nieuwe plant; hij verliest dan veel aan smaak en stevigheid en is niet meer geschikt om te eten. (Deze exemplaren zijn wel geschikt om te poten.)

Het gemiddelde gewicht verschilt per aardappelsoort. Reken als garnituur 100 tot 150 gram per

persoon. Voor een substantiële deel van de maaltijd is 200 tot 250 gram nodig.

Bewaar ze donker, koel en droog, maar niet in de koeling.

Verwerken

Nieuwe aardappelen hebben zo'n dunne schil dat u die, mits de aardappelen biologisch zijn geteeld, prima kunt eten. U hoeft ze dan alleen te ontdoen van aarde. Vooral krieltjes zijn vaak erg modderig; laat ze 10 minuten weken in een ruime bak met koud water en boen de krieltjes vervolgens af met een borstel of spons. Als u hard boent, komt de dunne schil meestal ook mee. Sommige mensen vinden dat aardappelen pas na het koken geschikt mogen worden in verband met smaak en behoud van vitamines die onder de schil zouden zitten. De extra smaak is mij, zeker bij late aardappelen, nog nooit opgevallen en het vitamineverhaal is wetenschappelijk niet bewezen.

U kunt de gare, nieuwe aardappel schillen door hem op een vork te prikken en de schil er met een mesje af te trekken. De latere rassen hebben een wat taaiere schil en kunnen daardoor beter vóór het koken worden geschild. Als u ze goed schoonboent, kunt u de schil eraan laten zitten voor bijvoorbeeld *gepofte aardappel* of eigengemaakte *chips* (zie resp. p. 41 & 43). Het schillen van rauwe aardappel gaat het makkelijkst, en dunst, met een dunschiller (voilà!).

Kook of stoom aardappelen in ruim kokend water met zout – afhankelijk van de soort – 12 tot 20 minuten. Voeg naar smaak laurierblad, foelie of rozemarijn toe aan het kookvocht. Prik met een vork tot in de kern: als dat zonder veel weerstand lukt, is de aardappel gaar. Met een mes prikken geeft weinig informatie, aan een scherp mes biedt zelfs een rauwe aardappel nauwelijks weerstand. Als de aardappelen erg verschillen in grootte, kook dan eerst de grootste en voeg de kleinere pas na een paar minuten toe. Kruimige aardappelen vallen – zoals de naam al doet vermoeden – uit elkaar als ze gaar zijn. Als u erin prikt en de eerste aardappel breekt, giet dan onmiddellijk af. Welke soort u ook kiest, laat ze na het afgieten even uitdampen om het overtollige opgenomen vocht kwijt te raken.

Om te poffen pakt u de aardappelen per stuk in in aluminiumfolie (eventueel met toevoeging van wat boter of olijfolie, grof zeezout en/of kruiden). Gaar ze in een oven van 180 °C. De garingstijd hangt erg af van de maat: een gemiddeld formaat is in ongeveer 45 minuten gaar, terwijl zo'n reuzenaardappel die vaak speciaal om te poffen wordt aangeboden er wel anderhalf uur over kan doen. U kunt ze ook kort voorkoken; dan gaat het sneller. Als u aardappelen op de barbecue wilt garen, leg ze dan tussen de gloeiende kooltjes, niet in de vlammen.

Aardappel is rijk aan zetmeel en glutaminezuur, die vrijkomen bij stampen of pureren. Hoe langer ze bewerkt worden, hoe meer zetmeel er vrijkomt. Uiteindelijk ontstaat er iets wat op behanglijm lijkt. De moraal: nooit langer fijnmaken dan nodig is, en zeker niet in de keukenmachine!

Combinaties

Ik kan eerlijk gezegd geen enkel kruid bedenken dat niet lekker is bij aardappel.



Aardappel

Aardappelsalade

Ingrediënten

- 400 g aardappelen, in brunoise
- ca. 1 dl simpele (groenekruiden)vinaigrette*
- eventueel:
 - een scheutje witte wijn

Bereiding

Kook de aardappelen net gaar en laat even uitdampen. Meng ze nog warm, zodat de smaak goed in kan trekken, met de vinaigrette en eventueel witte wijn.

Laat minstens een uur marineren, proef op peper & zout en meng er dan pas ingrediënten door die zacht kunnen worden, of die tijdens bereiding vocht verliezen.

Variaties

- Maak aan met ui en/of bosui en peterselie voor de simpelste versie.
- Iets meer azijn, 2 eetlepels grofgehakte kappertjes en 1 eetlepel augurk in blokjes.
- Een handje fijngesneden rucola en 3 tomaten in blokjes.
- Een halve fijngesneden radicchio en 100 gram knapperig uitgebakken spek.
- Maak de vinaigrette op basis van notenolie en voeg op het laatst 2 eetlepels (wal)noten toe.
- Voeg 1 eetlepel fijngehakte munt en een eetlepel korianderbladjes toe.
- Maak de aardappel aan met olijfolie en een royale hoeveelheid gemengde groene kruiden, zoals zuring, bieslook, dille, dragon en/of kervel.
- Voeg 100 gram gerookte vis, bijvoorbeeld makreel in reepjes, en wat citroensap toe.
- Vervang de vinaigrette door milde *mosterd-dressing*. Meng 2 handjes postelein door de afgekoelde aardappel. Verdeel over borden en garneer ook weer met postelein.
- Vervang de vinaigrette door 4 eetlepels *pesto**, voeg nog 2 eetlepels geroosterde pijnboompitten toe. Meng er eventueel 100 gram gare doperwtten door.
- Maak alleen aan met olijfolie, peper & zout. Meng er 3 eetlepels fijngesneden (sud 'n sol-)tomatjes, 2 eetlepels fijngehakt basilicumblad en 40 gram geschaafde parmezaan door.
- Kan natuurlijk niet ontbreken: vervang de vinaigrette door mayonaise.

- Verdeel de basissalade in kleine porties over borden, bak 150 gram paddenstoelen hard aan, zodat ze mooi bruin worden. Verdeel over de salade, serveer direct.

Zie ook *prei-aardappelsalade* (p. 304).

Gratin

Waarschijnlijk zijn er net zoveel 'authentieke' recepten voor gratin als er vrouwen in Frankrijk zijn. Waar de Franse vrouwen en de meeste koks het wel over eens zijn, is dat een gratin dauphinois in elk geval geen kaas bevat. Mét kaas is het 'gratin savoyard'. In beide gevallen wordt de ovenschaal ingesmeerd met knoflook (vaak ook met een meiraapje). In de puurste vorm is dat de enige knoflook die eraan te pas komt. Verder is het van belang dat de aardappel dun geneden wordt (2 à 3 millimeter) en dat het geheel bedekt wordt met het roommengsel. Het is de kunst om onder een krokante, bruine korst een smeuïge aardappeltaart te krijgen. De gratin kan als garnituur, maar ook als voorgerecht geserveerd worden.

Gratin à la Hans Heemsbergen

(mijn eerste chef)

Ingrediënten

- 2 kleine uien, gesnipperd
- 100 g geraspte belegen kaas (hij wel!)
- 4 dl room
- 0,8 dl melk
- 2 eieren
- 1 à 2 theelepels zout
- 1 theelepel witte peper
- 1 theelepel nootmuskaat
- 1 theelepel groentebouillonpoeder
- 800 g stevige aardappelen in dunne plakjes
- 4 tenen knoflook, fijngehakt

Bereiding

Meng alle ingrediënten. Stort het geheel in een platte ovenschaal en druk goed aan. Bak in 90 minuten gaar en goudbruin in een oven van 160 °C. Als je er stevige stukken van wilt kunnen snijden,

kun je de gratin het best een dag van tevoren maken. Bekleed de ovenschaal in dat geval vóór het vullen met bakpapier; dan is de gratin makkelijk te storten en in stukken te snijden. Bewaar de gratin met gewicht erop, zodat hij goed opstijft.

Variaties

- Meng er 4 meiraapjes in dunne plakjes door.
- Of 3 eetlepels gedroogd eekhoorntjesbrood; dat weekt zichzelf tijdens het bakken.
- Leg, hoewel dat bepaald niet volgens de officiële gratinregels is, een laag groente in het midden. Stevige groenten als courgette of pompoen kunnen direct de gratin in. Natte groenten als spinazie of andijvie kun je beter eerst even kort aanzetten. Laat ze daarna uitlekken. Als ze rauw in de gratin gaan, verliezen ze daar te veel vocht en wordt de gratin te nat.
- De Zweden kennen een variant waarbij ze 2 tot 3 blikjes gespoelde ansjovisfilet op 1 kilo aardappel mengen. De aardappel wordt in julienne gesneden. Net voor het serveren gaat er nog crème fraîche over. Door de ansjovis is bij deze variant minder zout nodig voor het roommengsel.

Aardappelpuree

Ingrediënten

- 400 g kruimige aardappelen
(met stevige aardappelen gaat het ook prima)
- 2 à 3 dl melk
- 1 à 2 tenen knoflook
- klont boter
- 1 ei

Bereiding

Kook de aardappelen en laat ze uitdampen in een vergiet. Zet de pan terug op een laag vuur. Giet dan melk in de pan en voeg knoflook, boter, peper & zout toe. Als de melk warm is, de uitgedampte aardappelen erdoor stampen (of ze er met de pureeknijper in knijpen). Maak op smaak en roer er, van het vuur af, een ei door om de puree luchtiger te maken.

Variaties

- Restaurantkoks kloppen er vaak nog olijfolie en/of crème fraîche door met een garde; dat maakt de

puree luchtiger, maar niet per se lichter op de maag. Maar om met Bocuse te spreken: 'We zijn koks, geen dokters.'

- Klop op het laatst 2 eetlepels walnoten- of truffelolie door de puree.
- Kook een blad laurier mee met de aardappel en klop 3 eetlepels fijngesneden bieslook, tijm, knoflook, kervel of dragon en een flinke eetlepel olie of een goede schep crème fraîche door de puree.
- Afhankelijk van de toepassing van de puree, kun je hem verder op smaak maken met (*paddenstoelen*)*bouillon** en nootmuskaat. Of – hoe gek dat ook klinkt – een lepelkje gladde mosterd.

Iets minder smeuïge puree is een goede basis voor het volgende recept.

Pommes Duchesse

Ingrediënten

- aardappelpuree
- extra ei, losgeklopt

Bereiding

Leg een vel bakpapier op een ovenplaat. Vorm de puree tot kleine piramides, bestrijk ze met ei en bak ze bruin in een oven van 200 °C.

Variaties

- Strooi geschaafde amandel over het ei voor de pommes de oven in gaan.
- De piramides zijn een klassieke opmaak, de puree met de spuitzak of in quenelles verwerken kan natuurlijk ook.

Aardappelkroketjes

Ingrediënten

- 400 g aardappelpuree (zie links)
- een paneersel*

Bereiding

Laat de aardappelpuree afkoelen en vorm er kroketjes of quenelles van. Haal ze door een paneersel en frituur ze goudbruin.

Artisjok

Cynara scolymus
Compositenfamilie

Seizoen

De artisjok is de bloemknop van de *Cynara scolymus*, een grote distelsoort, te oogsten van juli tot oktober. Waarschijnlijk heeft hij een Arabische oorsprong, maar het zijn de Italianen die hem in

Europa hebben geïntroduceerd. Ten tijde van de De' Medici's was het een zeer populaire, aristocratische groente. De toch al niet als beschaafd bekendstaande Catharina De' Medici heeft naar men beweert tijdens een bruiloftsmaal zoveel artisjok gegeten dat ze er bijna aan bezweek. In haar tijd werden artisjokken vaak als vervanger van vlees gegeten, omdat de twee niet bij elkaar zouden passen. Vreemd genoeg werden ze in die tijd wel als dessert geserveerd.



Kopen

Er zijn verschillende soorten verse artisjok te koop, met een donkergroene tot vaal olijfgroene kleur. Als u ze koopt mogen er heus wel wat bruine plekken op de bladeren zitten – veroorzaakt door stoten tijdens transport –, maar als ze helemaal bruin zijn, kunt u ze beter niet meer kopen. Weeg de artisjok in uw hand om te bepalen of het gewicht klopt met de maat van de artisjok. Een grote artisjok met een laag gewicht is ingedroogd; daar zit dus nauwelijks ‘vlees’ aan. In Nederland worden de kleine artisjokken, die u in hun geheel kunt eten, nauwelijks vers aangeboden.

Artisjokbodems kunt u in blik en soms ook op zuur of diepgevroren verkrijgen. De meeste blikken bevatten bodems van de grote artisjok, die dan vaak wat waterig van smaak en vrij zacht van textuur zijn. Als u daar rekening mee houdt, zijn ze redelijk bruikbaar. De bodems van de kleine artisjok worden doorgaans op zuur verkocht. Dan zit aan de bodem vaak nog blad en een deel van de stengel. Over het algemeen smaken artisjokbodems vooral naar het vocht waarin ze zijn ingemaakt. Als u artisjokken uit blik gebruikt, spoel ze dan goed af en laat ze marineren in aangemaakte olie.

Als u een gerecht maakt met verse bodems, kunt u de blaadjes vooraf eten of uitschrapen met een lepel en het vruchtvlies verwerken in het gerecht.

Verwerken

Veel koks knippen de punten van de bladeren, maar dat is nergens voor nodig. De steel verwijdert u het eenvoudigst op de wijze van de Franse groenteboer: neem de artisjok stevig in één hand, pak met de andere de steel zo dicht mogelijk bij de artisjok vast en breek hem met een abrupte ruk af. U trekt zo ook wat borstelige haren mee uit het hart.

Meestal wordt artisjok gekookt gegeten. Het eetbare gedeelte bevindt zich onder aan de blaadjes en in het hart van de artisjok. Bij heel verse exemplaren kunt u zelfs de steel uitlepelen.

De beste manier om artisjok te koken, vindt u bij het eerste recept: gekookte artisjok. Sommige recepten vragen om schoongemaakte artisjokken, bijvoorbeeld geroosterde, gevulde artisjok. Dat

vergt wel wat werk: verwijder eerst de steel, zodat u de artisjok goed kunt neerzetten. Spreid de bladeren uit tot u bij de dunnere, paarse blaadjes komt. Trek ze met enige kracht los en schraap vervolgens het ‘hooi’ los met de punt van een lepel of desnoods een pommes-parisiennes-boortje. Let op dat u het hart niet beschadigt. Vul de schoongemaakte bodem en duw de bladeren weer in hun oorspronkelijke vorm. Bind eventueel de punten bij elkaar met rolladetouw.

Eten

Gekookte artisjok eet u door de blaadjes los te trekken en leeg te ‘knabbelen’. Uiteindelijk komt u bij dunne, bijna transparant paarse, blaadjes uit. Pak de blaadjes allemaal tegelijk bij de punt vast en trek ze in een draaiende beweging los. Nu komt u bij het hooi, dat u het best kunt afschrapen met een lepel, zodat het hart heel blijft. Met de vingers kan ook, maar het nadeel is dat hooi nogal plakkerig kan zijn.

Combinaties

Azijn, asperge (helaas zijn artisjokken er meestal pas als het seizoen voor de witte asperge alweer voorbij is), basilicum, biet, citroen(sap), dragon, erwtjes, geitenkaas, honing, kappertjes, mosterd, noten, oregano, tijm, paddenstoel, paprika (al dan niet geroosterd), parmezaan, tomaat, rozemarijn, zuring.

Artisjok

Gekookte artisjok met dipsaus

Ingrediënten

4 artisjokken

Bereiding

Door het koken kunnen de artisjokken bruin verkleuren; wil je dat niet, voeg dan een scheut citroensap of wat azijn toe aan het kookvocht. Zorg in elk geval dat de artisjok goed onder water staat.

Door er een bord of dekseltje op te leggen, voorkom je dat hij boven komt drijven. Voor extra smaak kun je voor het koken een teen knoflook in het hart duwen. Spreid de bladeren zo veel mogelijk open en duw de knoflook zo diep mogelijk naar binnen. Knijp de bladeren weer samen. Afhankelijk van de maat moet artisjok tussen de 20 en 40 minuten koken. Hij is gaar als je de onderste kleine blaadjes makkelijk los kunt trekken. Als je met je voortanden het vrucht vlees uit de holle kant van het blad schraapt, moet het vlees makkelijk uit het 'vel' te krijgen zijn. Giet de artisjok af en laat een paar minuten ondersteboven in een vergiet uitlekken. *Serveer de gare artisjokken met een van onderstaande sauzen om de blaadjes in te dopen:*

- *Kruidenvinaigrette**, eventueel met zuring.
- *Mayonaise** aangemaakt met knoflook, tomatenpuree, fijne stukjes hardgekookt ei en bieslook of dragon.
- *Rouille* (zie Paprika, p. 269).
- *Blauwekaassaus* (zie bij gemarineerde bodems).
- *Kruiden- of knoflookmayonaise**.
- *Bearnaise- of hollandaisesaus**.
- (*Zuring-antiboise*, (zie p. 472), après la lettre.

Artisjokblaadjes

Ingrediënten

gare artisjokblaadjes van 2 of 3 artisjokken

Bereiding

Leg de artisjokblaadjes in een waaier op een schaal of – als je ze bij een voorgerecht gebruikt – op een bord. Zet in het midden van de schaal een bakje met een van de bovenstaande sauzen om de blaadjes in te dopen.

Variaties

- Als hapje staat het mooi om een beetje saus op de afzonderlijk blaadjes te doen.
- Beleg de blaadjes met vitello tonato. Braad hiervoor een stuk kalfsmuis mooi rosé, laat afkoelen en snijd in dunne plakjes. Maak een gladde saus van (blik)tonijn, kappertjes, citroensap en mayonaise. Maak op smaak met peper & zout. Beleg de artisjokblaadjes met een opgerold plakje vlees, doe er wat van de saus op en garneer met een kappertje en peper.

Serveersuggesties

Als borrelhapje of als onderdeel van een voorgerecht.

Artisjoksalade

Ingrediënten

- 200 g gare artisjokbodems, in repen
- 1 dl *groenkruidenvinaigrette**
- 200 g nieuwe aardappelen, gekookt en in brunoise of julienne

Bereiding

Maak de artisjokbodems aan met de vinaigrette en meng ze door de nog hete aardappelen. Laat de salade marineren tot de aardappelen goed afgekoeld zijn.

Variaties

- Meng er 100 gram beetgare asperges of peultjes door.
- Meng er partjes geroosterde biet (zie *Soep van geroosterde biet*, p. 77) door.
- Vervang de vinaigrette door een dressing van (bloed)sinaasappelsap, bosui, granaatappelpitjes, olijfolie, peper & zout. Laat eventueel de aardappel weg.
- Maak een luchtigere salade door te mengen met fijn gesneden sla.
- Ook geschikt als garnituur bij een hoofdgerecht, bijvoorbeeld met venkel.

Artisjokbodems, gemarineerd

Ingrediënten

4 verse artisjokbodems, of 8 uit blik

Bereiding

Voor dit gerecht kun je de bodems nemen van verse artisjokken en dan de blaadjes opeten als borrelhapje, maar dit is ook een manier om de wat laffe bodems uit blik smaak te geven. Maal er peper & zout over en marineer ze in:

- 0,7 dl *kruidenvinaigrette**.
- *Groenteolie**.
- 1½ eetlepel zongedroogde tomaat, glad gepureerd en verdund met olijfolie. Op smaak gemaakt met 1 eetlepel geriste en gehakte oregano of basilicum.
- Een marinade volgens het recept van *gemarineerde sperziebonen* (zie p. 369).
- Olijfolie, citroensap, gehakte knoflook en geriste gehakte basilicum.
- Olijfolie, geriste en gehakte dragon en een lepel grove mosterd.
- Olijfolie, mosterd, gehakte dragon, kervel en een klein scheutje sherryazijn.
- Pureer blauwe kaas en voeg water of olie toe tot sausdikte. Maak op smaak met geriste en gehakte zuring, oregano, tijm, basilicum en/of rozemarijn.
- *Pesto**, hoeft niet per se gepureerd. Voor een grovere versie: snijd basilicum en knoflook, rasp parmezaan, rooster pijnboompitten en meng alles met olijfolie door de bodems.

Serveringsuggesties

Bij bietjes of paddenstoelen en pasta.

Gevulde artisjokbodems

Ingrediënten

4 artisjokbodems

Bereiding

Kook de artisjokbodems gaar, maal er peper & zout over en beleg ze royaal met:

- een *crème van geitenkaas en rode ui* (zie p. 427).
- *geroosterde paprika* (zie p. 266), gehakte basilicum-blaadjes, geroosterde pijnboompitten, peper & zout. Strooi er geschaafde parmezaan over.

Of voor warme variaties

- *Bechamelsaus** met zuring, bestrooi met parmezaan.
- Zet 1 kleine, gesnipperde ui en 1 grote of 2 kleinere gehakte tenen knoflook aan in olijfolie. Voeg als de ui glazig is 50 gram fijngesneden paddenstoelen, gehakte tijm, peper & zout toe. Bak ze mooi bruin. Laat afkoelen en meng dan één op één met zachte geitenkaas.
- Kruidige *aardappelpuree* (zie p. 37), bestrooid met paneermeel en flintertjes boter of geraspte, pittige kaas. Gratineer onder de grill of in een oven van 200 °C.

Serveringsuggesties

Als voor- of bijgerecht, of als hoofdgerecht met *ovenaardappeltjes* (zie p. 40) of *tortilla**.

Artisjok met aardappel en olijven

Ingrediënten

- 1 middelgrote ui, gesnipperd
- olijfolie
- 1 à 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 takjes oregano, gerist en gehakt
- ca. 15 ontpitte olijven, al dan niet gesneden
- 175 g artisjokbodems, in grove brunoise
- 175 g aardappelen, in grove brunoise
- 2 dl *groentebouillon**
- 3 takjes basilicum, gerist en gehakt
- 1 à 2 eetlepels citroensap

Bereiding

Zet de ui aan in olijfolie. Voeg als de ui glazig is knoflook, oregano, olijven, artisjokbodems**, aardappelen, peper & zout toe. Schud goed om en voeg daarna groentebouillon toe tot alles net onderstaat. Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat in circa 15 minuten gaar pruttelen. Schep af en toe los van de bodem. Meng er op het laatst basilicum en citroensap door.

** Voeg voorgegaarde artisjokbodems pas na 10 minuten toe.

Variaties

- Voeg 1 eetlepel kappertjes en/of 3 tomaten in partjes toe.
- Bestrooi met 30 gram geschaafde parmezaan.

Bieten

Beta vulgaris conditiva
Ganzenvoetfamilie

Seizoen

De wilde biet, de voorvader van de ronde, rode biet die wij kennen, komt uit het Middellandse-Zeegebied, Klein-Azië en de Kaukasus, waar hij goed gedijt in kustgebieden. De bieten waar de Grieken en Romeinen in de 2^e eeuw over schreven, waren hoogstwaarschijnlijk nog lange, bleke wortels. De eerste rode biet met een verdikte wortel wordt pas in 1558 door de eminente Italiaanse botanist Mattioli vermeld. In 1584 dook de *beta roman* op in de overleveringen: een bolvormige biet, waarschijnlijk de stamvader van ons rode bietje.

Het bietenseizoen loopt van half juni tot in november. Na de oogst kunnen bieten nog prima bewaard worden, bijvoorbeeld door ze in te kuilen, daardoor zijn er praktisch het hele jaar bieten te krijgen. Het is mij dan ook een raadsel waarom er vooral voorgekookte, en dan ook nog gevacumeerde bieten te koop zijn. Deze zachte sponsjes lijken in niets op verse biet, die een stevige, knapperige textuur heeft en afhankelijk van het ras pittig tot zoet smaakt. Naast de 'gewone' rode bietjes zijn er ook langwerpige, witte en gele. Cioggia-bieten hebben heel fraaie rood-witte ringen.

Kopen

Een verse biet wordt doorgaans met het loof eraan verkocht daaraan kunt u zien of de biet vers is. Fris, stevig blad duidt op een verse biet; gooi het niet weg, maar meng het door de salade, roerbak het fijngesneden met wat knoflook of maak er soep van. Van bieten zonder loof controleert u de versheid door er zachtjes in te knippen: ze moeten stevig aanvoelen en niet meegeven, zoals verse radijs. Een rauw bietje weegt gemiddeld tussen de 80 en 100 gram. Reken voor een hoofdgerecht twee bietjes per persoon. Bewaar ze op een koele, droge plaats.

Verwerken

Houd er bij het verwerken van rode bieten rekening mee dat ze flink wat rode kleurstof bevatten, die behoorlijk afgeeft. En dan is er ook nog een kleine groep mensen die een allergische reactie krijgt van bietenschil. Dat uit zich meestal in een branderig gevoel in de keel. Om het zekere voor het onzekere te nemen, kunt u bieten het best dun schillen.

Kook bieten liever niet te gaar; dan gaat veel van hun unieke smaak en stevigheid verloren.

In brunoise is kort blancheren genoeg: 3 tot 5 minuten. Reken voor hele bieten, afhankelijk



van de maat, 5 tot 10 minuten. Als u de gaarheid controleert, moeten ze aanvoelen als stevige aardappelen. In partjes gesneden bakken in olijfolie doet ze eigenlijk meer recht; ze zijn dan in circa 5 minuten klaar. Aangemaakt met wat olie laten ze zich ook heel goed roosteren in een oven van 180 °C; in partjes doen ze er 15 tot 30 minuten over. Houd er bij witte bieten rekening mee dat ze (zeker als ze in contact komen met aluminium) zwart kunnen verkleuren. Dit soort gebruik ik daarom niet om te roosteren.

Combinaties

Blauwe kaas, bosui, gember, kardemom, komijn, laurier, linzen, noten, nootmuskaat, paddenstoelen, rozemarijn, en vanille accentueren de aardse smaak van biet.

Appel, basilicum, citrus(sap), dille, granaatappel, kappertjes, kervel, munt, salie, tijm en venkel(zaad) geven een frisse smaak mee.



Bieten

‘Carpaccio’ van biet

Ingrediënten

- 1 à 2 bietjes
- ½ eetlepel kleurloze azijn, bijvoorbeeld van cider of witte wijn
- ½ eetlepel smakelijke olijfolie
- kneepje grof zeezout
- peper
- eventueel:
een finke hand rucola

Bereiding

Snijd de bietjes overdwers in dunne – bijna transparante – plakken, zodat de tekening mooi zichtbaar blijft. Schik de plakken op een bord, zoals bij carpaccio, en besprenkel met azijn, olijfolie, grof zeezout en peper. Eventueel met een plukje rucola in het midden.

Gevulde bietjes

Ingrediënten

- 4 bietjes, gepoft (zie p. 80) of geroosterd (zie p. 77)
- Zie verder bij de vullingen.

Bereiding

Hol de bietjes als ze afgekoeld zijn uit met een pommes-parisiennes-boortje of theelepel. Maak het vruchtvlees aan naar smaak en vul de bieten ermee.

Je kunt het ‘bietenvlees’ aanmaken met:

- Een traditionele vulling van appel in brunoise en rauwe ui, aangemaakt met (cider)azijn, peper & zout
- Haring, bosui, zure room, peper & zout
- Gekaramelliseerde sinaasappel: fruit een ui, voeg als hij glazig is de partjes van 2 sinaasappelen toe en strooi er wat suiker over. Blus af met (balsamico)azijn en laat in een paar minuten karamelliseren tot er een licht gekleurd ‘korstje’ om de partjes zit.

Serveringsuggesties

Als koud bijgerechtje op zich of als garnituur bij bloemkool en (gebakken) aardappeltjes (zie p. 42).

Bietensalade

Ingrediënten

- 1 sjalot, gesnipperd
- 2 à 3 bietjes, in brunoise of dunne friet
- 1 à 2 tenen knoflook, fijngehakt (balsamico)azijn
- 2 bosuitjes, in fijne ringen of *sous vide* gepofte knoflook (zie p. 191)

Bereiding

Fruit de sjalot en voeg bietjes en knoflook toe. Bak tot alles glanst, blus af met azijn. Kook de azijn even in. Laat afkoelen, serveer met de bosui en wat aanhangende sous.

Variaties

- Zie het vorige recept voor meer vullingen.
- Om klassieke bietensalade met appel, zilveruitjes en augurk luchtiger te maken, kun je er (veld)sla door mengen.

Salade met geroosterde biet en geitenkaas

Ingrediënten

- 2 à 3 bietjes, liefst verschillende kleuren, in partjes
- olijfolie
- 100 g krop- of veldsla, kropsla losgehaald en gescheurd
- milde balsamicodressing*
- 100 g zachte geitenkaas, verkruimeld of Hollandse geitenkaas in julienne

Bereiding

Als je verschillende kleuren biet kunt krijgen, levert dat niet alleen een klein smaakcontrast, maar zeker ook een extra mooie salade op. Rooster de bietjes zoals bij *soep van geroosterde biet* (zie p. 77), maar verkort de garingstijd om ze beetbaar te houden. Laat de bietjes afkoelen en maak ondertussen de sla aan met balsamicodressing. Meng de kaas en de helft van de biet luchtig door de sla. Verdeel over borden en garner met de rest van de biet.

Soep van geroosterde biet

Ingrediënten

- 4 bieten, in grove brunoise
- olijfolie
- 1 grote ui, gesnipperd
- 2 à 3 tenen knoflook, fijngehakt
- naar smaak: 3 takjes dille, 6 takjes basilicum of
- 10 takjes bieslook, (gerist en) gehakt
- 50 g zure room

Bereiding

Maak de bieten in een ovenschaal aan met olijfolie, peper & zout. Zorg dat ze net glanzen van de olie. Gaar ze in 20 à 30 minuten in een oven van 190 °C. Dit kun je ruim van tevoren doen.

Fruit de ui in een ruime pan in olijfolie, draai als de ui glazig is het vuur lager en smoor in 10 tot 15 minuten lichtbruin en gaar. Draai het vuur hoger en voeg dan de bieten en knoflook toe. Schenk er water op tot alles net onderstaat. Laat een minuut of 10 zachtjes koken en pureer alles tot een gladde soep. Voeg een van de kruiden, peper & zout toe. Serveer met een schepje zure room. Deze soep kan ook gekoeld geserveerd worden.

Bonen-bietensoep

Ingrediënten

- 200 g borlotti- of andere bonen
- 1 *groentebouillon**
- 2 takjes rozemarijn, gerist en gehakt
- 3 à 4 bieten, in reepjes
- 4 tenen knoflook, gesneden
- olijfolie
- 2 eetlepels pitloze olijven
- ca. 30 g parmezaan, geraspt

Bereiding

Kook de bonen in bouillon met de helft van de rozemarijn. Voeg halverwege de bietenreepjes toe en kook tot ze gaar zijn; maak op smaak met peper & zout. Fruit ondertussen de knoflook in een klein pannetje goudbruin in olijfolie met de rest van de rozemarijn. Voeg daar op het laatst de olijven aan toe en pureer tot een glad mengsel. Verdeel de soep over borden en schep er een beetje olijvenpuree in. Serveer met parmezaan.

Variatie

Vervang 2,5 dl bouillon door passata (zie Tomatenwijzer, p. 397).

Borsjtj

Zoals dat gaat met traditionele streekgerechten, zijn er boeken volgeschreven met het enige juiste recept. Aangezien ik niet uit de Kaukasus kom, noch een Russische of Poolse grootmoeder heb, durf ik dan ook niet te garanderen dat onderstaand recept dé manier is om borsjtj te maken. Het recept uit de *Culinair encyclopedie*, is volgens mij wel een goede basis:

Ingrediënten

- 400 g soepvlees
- 1 blad laurier
- 100 g vetspek, in blokjes
- 250 g biet, in julienne
- blikje geconcentreerde tomatenpuree
- 1 eetlepel azijn
- 1 grote ui, gesnipperd
- 1 flinke wortel, in brunoise
- 2 takjes peterselie, fijngehakt
- 2 aardappelen, in brunoise
- 400 g wittekool, fijngesneden
- 2 flinke eetlepels zure room

Bereiding

Zet 2 liter water op met soepvlees en laurier, en trek er bouillon** van. Bak ondertussen het spek uit in een pan zonder vet. Schep de spekJes uit het vet en houd ze apart. Verdeel het vrijgekomen spekvet over twee pannen. Stooft in de ene pan de biet met tomatenpuree en azijn in 10 tot 15 minuten gaar. Smoor in de andere pan ui, wortel en peterselie lichtbruin in de rest van het vet. Kook de aardappelblokjes gaar in de bouillon, voeg de kool en na 4 minuten de overige ingrediënten toe, en maak op smaak met peper & zout.

Verdeel de soep over borden en serveer met een schepje zure room.

** Het recept vermeldt geen *bouquet garni**, maar dat beveel ik wel aan. Op middelhoog vuur is de *bouillon** na ongeveer 1,5 uur voldoende getrokken om aan de rest van het recept te kunnen beginnen.

Tomaat

Lycopersicon lycopersicum, synoniem *L. esculentum* en *pimpinellifolium*
Nachtschadefamilie

Strikt genomen zijn tomaten bessen en horen dus niet in een boek over groenten, maar ze zijn zo belangrijk in de keuken dat ik er toch een hoofdstuk aan gewijd heb.

Seizoen

De Spanjaarden brachten tomaten in de 16^e eeuw naar Europa. Naar het schijnt in eerste instantie als sierplant, die al snel zijn weg naar de omliggende landen vond. Deze tomaten waren geel en vandaar de Italiaanse naam *pommodoro*: 'gouden appel'.

Afhankelijk van de temperatuur – en vooral van de hoeveelheid neerslag – zijn er van half juni tot in oktober vollegrondstomaten. De planten kunnen slecht tegen te veel vocht, waardoor het seizoen in natte zomers nog korter duurt. Tomaten uit de koude kas zijn er al een maand eerder en hun seizoen loopt langer door. In verwarmde kassen kunnen ze in theorie bijna het hele jaar in Nederland verbouwd worden. Helaas doet warmte ze wel kleuren, maar deze 'waterbommen' zijn wel een stuk minder smakelijk dan zongerijpte.

Kopen

Welke tomaten u ook kiest, ze moeten diep van kleur zijn en ze mogen sowieso niet bleek of dof zijn. Als u er (zachtjes, zonder te kneuzen) in knijpt, moeten ze stevig aanvoelen, maar niet zo hard als een aardappel. Tomaten die een beetje zacht zijn, kunt u nog wel voor soep of saus gebruiken.

Omdat rijpe tomaten kwetsbaar zijn, worden kastomaten dikwijls onrijp geplukt en dan met gas op kleur gebracht. Er zijn ook rassen ontwikkeld die rood kleuren voordat ze rijp zijn. Ze zijn meestal te herkennen aan de ondiepe kleur rood en de hardheid van een sneeuwbal. Om te contoleren of ze smaak hebben, kunt u bij het kroontje ruiken

of ze die typische tomatengeur hebben. Kortom, koop ze het liefst in het seizoen of zet zelf een plant op een zonnige en droge plek.

Reken per persoon voor een salade op 125 tot 200 gram (1 à 2 'gewone' tomaten) en voor warme verwerking 250 gram (2 à 3 tomaten). Bewaar tomaten liever op kamertemperatuur dan in de koeling, omdat ze bij lage temperaturen veel aan smaak verliezen.

Verwerken

Het enige dat u hoeft te verwijderen, is het kroontje en het groene stukje dat eronder zit: dat is bitter en hard. Ook als u tomaten tot saus verwerkt, moet u het eruit snijden, tenzij u de saus zeeft. Voor rauw gebruik hoeft u ze verder alleen af te spoelen. Er zijn bijna geen rassen meer met een taaie schil, maar als u de tomaten toch wilt ontvellen (plisseren), maakt u aan de onderkant van de tomaat met een mesje een kruisje in de schil. Dompel ze een paar tellen in kokend water en vervolgens in koud water. De omgekrulde schil trekt u er, vanaf het kruisje, met een klein mes af. Als u grote of waterige tomaten gebruikt in een gerecht dat niet te vochtig mag worden, zoals op een crouton, verwijdert u het zaad. Snijd ze in vieren, leg de bolle kant op een snijplank en volg met een klein mes de binnenkant van het vruchtvlees, zodat het zaad loskomt. Dat kunt u dan weer in de soep verwerken.

Combinaties

Basilicum, bieslook, bosui, dille(zaad), dragon, hysop, kaas, kerrie, kervel, knoflook, lavas (maggikruid), oregano, peterselie, rozemarijn, salie, selderij, tijm, tuinkers, zuring.

Tomaat is eigenlijk een goede vriend van alle denkbare ingrediënten.



Tomatenwijzer

Cherry- of kerstomaatjes: deze compacte smaakbommetjes zijn er in het rood, oranje en geel, met een groene tijgerprint, rond, langwerpige en peervormig. Ze worden meestal gebruikt vanwege hun decoratieve uiterlijk, maar ze zijn ook heel smakelijk. Door het kleine formaat ook handig om te gebruiken als u weinig tomaat nodig heeft.

Groene tomaten: deze tomaten, zoals green zebra, blijven ook rijp nog groen. Ze worden langzaam populairder. Als u ze tegenkomt bij de groenteman, proef ze! Door de frisse smaak erg lekker als salade, maar ook om *chutney* (zie p. 407) of *fried green tomatoes* (zie p. 402) mee te maken.

Roma- of pommodoritomaten: langwerpige of zelfs puntige, zoete tomaten met stevig vlees en weinig zaad. Maar pas op voor de smakeloze, melige variant, die u vooral kunt herkennen aan het gebrek aan geur. Pommodori worden door de Italianen gebruikt voor tomatensaus en zijn – omdat ze zo weinig vocht bevatten – heel geschikt voor gerechten die ‘droog’ moeten blijven, zoals *crostini* of natuurlijk salade caprese.

Trostomaten: een rare naam, aangezien tomaten eigenlijk altijd aan een tros groeien. Meestal worden er ronde, regelmatige tomaten van een middenmaat mee bedoeld die nog aan de tros zitten.

Vleestomaten: grote soort, vaak met een onregelmatige vorm, zoals de *coeur de boeuf*, die met zijn dikke ‘ribben’ wel 600 gram kan wegen. Smakelijke, sappige tomaten met behoorlijk dik vlees. Heel geschikt voor sauzen, maar ook om salade van te maken, alleen al omdat ze er in alle voorkomende kleuren zijn (zelfs in het wit en het zwart), wat een prachtige salade oplevert.

Bliktomaten: worden niet op hun uiterlijk geselecteerd en hebben dus als voordeel dat het vaak rijpe, vollegrondstomaten zijn. Vooral in de winter zijn ze over het algemeen veel smakelijker dan verse. Ze hebben buiten het seizoen, zeker in gerechten waarin de tomaten worden verwarmd, mijn voorkeur.

Gedroogde tomaten of pommodori secchi: worden gehalveerd en dan in de zon of een oven gedroogd. U kunt ze het best even opkoken en dan een minuut of 10 in het warme water laten staan tot ze soepel zijn. Verwerk ze tot bijvoorbeeld

tambouille of marineer ze (zie p. 398). Er zijn ook gedroogde tomaten op olie te koop; die zijn direct geschikt voor consumptie. Ze hebben vaak wel een wat taaiere textuur, dus snijd ze liever voor gebruik.

Passata: zo’n kartonnen pakje ingedikte, vloeibare tomaat. Ook hier worden meestal rijpe vollegrondstomaten voor gebruikt. De tomatenpulp wordt sterk ingedikd, waardoor de meeste pakjes een volle smaak hebben, terwijl ze wonderlijk goedkoop zijn als u bedenkt hoeveel tomaat erin zit.

Sud ’n sol- oftewel halfgedroogde tomatjes: partjes halfgedroogde tomaat op olie. Frisser en zachter van smaak en textuur dan gedroogde, waardoor ze in hun geheel te gebruiken zijn.

Tomatenpuree: is geconcentreerd in blikjes verkrijgbaar en is eveneens van lekkere tomaten gemaakt. Omdat hiervoor de tomaten nog verder ingedikd worden, is de puree erg sterk van smaak. U gebruikt hem daarom vooral verdund. Zet de puree kort aan in olijfolie om hem te ontzuren voor verder gebruik.

Tomaat

Simpele tomatensalade

Ingrediënten

- 6 tomaten, in partjes of brunoise
- 0,5 dl olijfolie
- 1 à 2 eetlepels (witte) balsamicoazijn
- kneepje grof zeezout
- 4 à 5 takjes basilicum of peterselie,
- gerist en gehakt
- eventueel:

1 à 2 tenen knoflook of 1 bosuitje, fijngesneden

Bereiding

Maak de tomaten aan met de overige ingrediënten en laat 15 minuten intrekken.

Variaties

- Snijd een gelijke hoeveelheid tomaat en hardgekookt ei in plakjes leg ze om en om, dakpansgewijs in de rondte, op een bord of schaal. Bedruppel met een simpele *vinaigrette** en maal er peper over. *Mayonaise** in plaats van *vinaigrette* kan natuurlijk ook.
- Caprese: snijd gelijke hoeveelheden tomaat en de beste mozzarella die je kunt vinden in plakjes. Leg de plakjes mozzarella met daarop een plakje tomaat en een blaadje basilicum in de rondte en dakpansgewijs op een bord of schaal. Maal er peper & zout over en bedruppel met olijfolie. In al zijn eenvoud moet (zoals eigenlijk alles) dit gerecht het hebben van de mooie smaak van de ingrediënten. Met rubberen mozzarella, waterige tomaten en goedkope olie is het niets.

Salade niçoise

Ingrediënten

- 1/2 kropsla, fijngesneden
- 0,6 dl *kruidenvinaigrette**
- 4 eetlepels mayonaise
- 200 g sperziebonen, beetgaar geblancheerd
- 4 eieren, hardgekookt, in partjes
- 4 à 5 tomaten, in partjes
- 1 rode ui, in fijne ringen
- 75 g zwarte olijven, ontpit
- 10 g kappertjes
- 4 moten verse tonijn, 100 g per stuk

Bereiding

Maak de sla aan met de *vinaigrette*. Zet een hoge pluk sla in het midden van een bord. Smeer een dun laagje mayonaise om de sla heen op het bord. Zet de boontjes rondom rechtop tegen de sla aan. Leg ei en tomaat er om en om tegenaan. Strooi de rest van de ingrediënten erover en grill de moten tonijn kort aan beide kanten. Maal er peper & zout over en leg ze op de salade.

Variaties

- Tonijn uit blik mag ook: laat goed uitlekken en maak op smaak met peper & zout en mayonaise.
- De *Culinaire Encyclopedie* geeft twee varianten: een waarin sperziebonen vervangen worden door tuinbonen en waar ook geschilde komkommer en dunne schijven groene paprika in horen. In de andere versie gaat er ook gare aardappel in brunoise door de salade.

Gemarineerde gedroogde tomaten

Ingrediënten

- 0,5 dl olijfolie
- 0,5 dl zonnebloemolie
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- 3 takjes tijm, gerist en gehakt
- en/of 1/2 takje rozemarijn gerist en gehakt
- en/of 8 takjes basilicum of 3 takjes salie,
- gerist en gehakt
- 200 g gedroogde tomaten, opgekookt en goed uitgelekt
- eventueel:
- 1 vers pepertje, van zaad ontdaan en fijngesneden
- 2 eetlepels Citroensap, vocht van kappertjes of azijn

Bereiding

Maak een mengsel van gelijke delen olijf- en zonnebloemolie, voeg knoflook, de kruiden en eventueel verse peper en een klein beetje zuur toe. Marineer de tomaten hier minstens een halfuur in.

Als je de gemarineerde tomaten langer wilt bewaren, zet dan 1,2 deciliter olijfolie, 1,2 deciliter zonnebloemolie (of voldoende om de tomaten onder te zetten) met de kruiden op in een pannetje

op een sudderplaatje. Zorg dat de olie niet gaat koken: er mogen net geen belletjes in komen, dan verbranden de kruiden. Maak een pot goed schoon met soda en spoel uit met kokend water. Vul met de uitgeknepen tomaat en giet er olie op tot de rand. Door het verwarmen van de kruiden blijven ze vrij lang goed. Later kun je de overgebleven olie gebruiken om bijvoorbeeld sla mee aan te maken of croutons in te bakken.

Serveersuggesties

Als smaakmaker in salade, door *verse pasta**, *risotto** of roomsauzen.

Langzaam geroosterde tomaat

Ingrediënten

- 8 tomaten, van zaad ontdaan, in julienne
- olijfolie
- 2 à 3 tenen knoflook, fijnggehakt
- 4 takjes tijm, gerist en gehakt
- 1 kneepje grof zeezout

Slow cooking werkt niet alleen goed bij vlees of vis, ook tomaten krijgen er een erg lekkere smaak door: ze zijn vooral zachter van smaak dan snel geroosterde tomaten.

Bereiding

Maak de tomaten aan met de overige ingrediënten. Ze mogen net glimmen van de olie, maar niet druipen. Zet ze 2 à 3 uur in een oven van 80 °C, tot ze rimpelig en zacht zijn. Controleer regelmatig of het langzaam genoeg gaat: als ze dreigen te verschrompelen of kleuren moet de oventemperatuur omlaag. Druppel voor het serveren de olie uit de ovenschaal over de tomaat.

Variaties

- Je kunt langzaam geroosterde tomaten ook vullen: halveer kleine tomaten en schep het zaad eruit (grote tomaten zullen te zacht worden). Zet ze ondersteboven in een ovenschaal en ga verder als hierboven. Houd ze net stevig genoeg om te kunnen vullen. Zie *gevulde tomaat* (p. 400) voor vullingen.
- Vervang tijm door salie, rozemarijn of korianderzaad.

Serveersuggesties

Warm of koud als garnituur bij bijvoorbeeld vis, courgette of op een salade.

Geroosterde cherrytomaatjes

Ingrediënten

- 200 g cherrytomaatjes (liefst nog aan de tros)
- olijfolie
- kneepje grof zeezout
- eventueel:*
- 1 takje rozemarijn, gerist en gehakt

Bereiding

Leg de cherrytomaatjes in een platte ovenschaal waarin ze een beetje ruimte hebben. Druppel er olijfolie over, zodat de tomaatjes net glanzen. Strooi er een snufje zeezout en eventueel rozemarijn over en maal er peper over. Rooster ze 2 tot 4 minuten in een oven van 220 °C. Ze moeten *net* beginnen te rimpelen, maar nog wel stevig zijn. Serveer als trosje.

Serveersuggesties

Als salade of als garnituur bij artisjok of groene asperges.

Gegratineerde tomaat

Ingrediënten

- ca. 8 tomaten, in plakjes
- 6 takjes basilicum, gerist en gehakt
- boter, om mee in te vetten
- 3 eetlepels sherry of droge witte wijn
- 0,4 dl room
- 120 g cheddar, geraspt

Neem voor dit gerecht echte (farmhouse) cheddar, niet het oranje exportproduct dat voor Engelsen net zo weinig met kaas te maken heeft als voor Hollanders de smakeloze kaas die ze over de hele wereld als Gouda verkopen. Als je geen goede cheddar kunt krijgen, kun je ook Cantal of desnoods extra belegen kaas nemen.

Als je dit gerecht in afzonderlijke ovenschaaltjes maakt, kun je de vrijgekomen saus opdeppen met goed brood.

Tomaat

Bereiding

Maak de tomaat aan met peper & zout en basilicum. Beboter de ovenschaaltjes en vul ze tot net onder de rand met de tomaat. Druppel er sherry of droge witte wijn over. Zet 30 minuten in een oven van 150 °C. Haal de schaaltes uit de oven, giet er een klein scheutje room op en bestrooi royaal met geraspte cheddar. Zet nog even onder de grill of in een oven van 180 °C.

Serveersuggesties

Als voorgerechtje of als garnituur bij aubergine of sperziebonen.

Wodkatomaat

Ingrediënten

- 20 cherrytomaatjes
- ca. 4 dl wodka
- grof zeezout

Bereiding

Giet wodka op de cherrytomaatjes tot ze onderstaan. Kijk na 12 uur of ze nog steeds onderstaan en schenk er zo nodig wodka bij. Laat in totaal 24 uur marinieren. Haal de tomaatjes uit de wodka en serveer ze als snack met een schaaltes grof zeezout om ze in te dopen.

Gevulde tomaten, koud

Ingrediënten

- 4 tomaten van gelijk formaat; als het kroontje er nog aan zit, laat het dan zitten
- Zie verder bij de vullingen.

Bereiding

Snijd een heel dun plakje van de onderkant van de tomaat, zodat hij kan blijven staan. Snijd een plak van de bovenkant af en verwijder met een pommepariennes-boortje of kleine lepel het vruchtvlees (dat kun je goed gebruiken voor een vinaigrette, die je om de tomaat heen kunt druppelen, of voor een bijpassende salade. Laat de tomaten een halfuur ondersteboven uitlekken op een doek.

Vullingen

Vul de uitgeholde tomaten met:

- Een niçoise-vulling: blancheer sperziebonen en

meng als ze afgekoeld zijn met tonijn (mag uit blik, maar vers is nog veel lekkerder), stukjes hardgekookt ei, fijngesneden rode ui, peper & zout en olijfolie (of mayonaise). Vul de tomaat met het mengsel en zorg dat de bonen rechtop in de tomaat staan.

- Salade: maak een vulling van fijngesneden aangemaakte sla met al het garnituur dat je voor sla kunt bedenken, van gekookt ei en kappertjes tot aardappel en paprika.
- Een mengsel van olijven en *geroosterde paprika* (zie p. 266), mozzarella in brunoise, knoflook en/of parmezaan. Deze versie kan ook heel goed warm geserveerd worden.

Serveersuggesties

Als voorgerechtje of met *salade met postelein* (zie p. 298) of *simpele radijssalade met erwten* (zie p. 324).

Gevulde tomaten, warm

Ingrediënten

- 4 tomaten van gelijk formaat
- Zie verder bij de vullingen.

Bereiding

Bereid de tomaten voor zoals beschreven in het vorige recept.

Vullingen

Vul de uitgeholde tomaten met:

- Een mengsel van basilicum, sjalot, knoflook, oud brood in brunoise, peper & zout met olijfolie, net genoeg om het brood er een beetje van te laten opnemen, maar niet vet te maken. Meng er verkruimelde zachte geitenkaas, mozzarella of blauwe kaas door. Schep de tomaten goed vol met de vulling en kruimel er nog een beetje kaas overheen. Zet ze op een ingevette bakplaat met de kapjes ernaast. Druppel er nog een beetje olie over en zet circa 15 minuten in een oven van 200 °C. De vulling moet goed heet worden, maar de tomaat stevig genoeg blijven om op te kunnen pakken. Serveer warm met het kapje erop.
- Ei. Vul de tomaten voor tweederde met losgeklopt ei, peper & zout en kruiden naar smaak. Bak circa 8 minuten in een oven van 200 °C tot het ei gestold is.

Zeekraal

Salicornia en Salsola komarovii
Ganzenvoetfamilie

Seizoen

Alleen de jonge scheuten van zeekraal worden verhandeld, die zijn er ongeveer van mei tot juli. Zeekraal groeit op schorren of kwelders, die bij vloed onder water staan. Tegenwoordig kunnen kwekers deze omstandigheden nabootsen, waardoor zeekraal ook buiten het officiële seizoen te krijgen is. Van oudsher werd zeekraal voornamelijk gebruikt voor het natriumcarbonaat, het geheime

ingrediënt waarmee glasblazers Venetiaans glas zijn bijzondere glans gaven.

Kopen

Verse zeekraal wordt vaker door de visboer verkocht dan door de groenteman. Vooral als ze van ver komen, kunnen de gekweekte soorten iets slapper van textuur en smaak zijn dan hun wilde familieleden. Let er bij het kopen – of plukken – op dat de glanzende, donkergroene stelen veerkrachtig en stevig zijn. Later in het seizoen worden de stengels houtierig. Soms wordt het seizoen te lang gerekt en zitten er aan de stengels meer houtierige dan malse delen. De smaak is dan niet meer wat hij hoort te zijn.



Zeekraal

Omdat zeekraal meestal niet geserveerd wordt als hoofdbestanddeel van de maaltijd, hebt u aan 150 gram per persoon voldoende. Bewaar hem in een vochtige doek en op een koele plaats.

Verwerken

Snijd de houterige onderkant weg. Verder hoeft u de zeekraal alleen nog af te spoelen. Hoe langer u spoelt, hoe minder zilt hij wordt. Ik vind de zilte smaak heel lekker en spoel zeekraal daarom kort af.

Zeekraal kan rauw of door salade gegeten worden. Koken is zonde. Blancheer of stoom hem liever hooguit 1 minuut, zodat de stengeltjes knapperig blijven. Dit helpt ook om eventueel verkleuren tegen te gaan. Of roerbak hem kort, zoals in *zeekraal, bijna puur* (zie p. 467). Zeekraal wordt vaak gecombineerd met vis, maar heeft meer dan genoeg smaak om als gerecht te dienen. Zeekraal is ook lekker door een omelet, *pasta aglio e olio* (zie Knoflook, p. 190) of *risotto**.

Combinaties

Augurk, azijn, (citroen)basilicum, citroensap, citroentijm, dragon, ei, kappertjes, kervel, milde kazen, Nam pla, noten, peterselie, room, sesam(olie), venkel, waterkers.

Zeekraal, bijna puur

Ingrediënten

- olijfolie of boter
- 600 g zeekraal
- paar druppels citroensap

Bereiding

Verhit olijfolie of boter in een ruime pan, voeg de zeekraal toe en schud goed om. Druppel er na circa 1 minuut, als de zeekraal glanst en zacht is, een paar druppels citroensap over. Op smaak maken met peper & zout is in dit geval niet nodig.

Variaties

- Blus af met witte wijn of pernod.
- Laat een extra klontje boter meesmelten.

Serveersuggesties

Met *gratin* (zie Aardappel, p. 36), gebakken rijst of *verse pasta**.

Zeekraalsalade

Ingrediënten

- 500 g zeekraal
- milde olijfolie
- 2 zoete tomaten, van zaad ontdaan, in julienne
- 40 g parmezaan, geschaafd
- 1 citroen, in partjes

Bereiding

Blancheer de zeekraal en laat hem schrikken in een bak koud water. Laat goed uitlekken. Meng met de overige ingrediënten en strooi er parmezaan over.

Servere met de partjes citroen.

Serveersuggesties

Als voorgerechtje, of bij asperges of peultjes.

Zeekraalsalade met couscous

Ingrediënten

- 180 g couscous, ongegaard
- 2,25 dl witte wijn
- 2,25 dl *groentebouillon**
- 2 teentjes knoflook, in ragfijne reepjes
- olijfolie
- 300 g zeekraal, grofgesneden
- 1 à 2 takjes dragon, gerist en gehakt
- 1 eetlepel citroensap of dragonazijn

Bereiding

Maak de *couscous** met gelijke delen witte wijn en groentebouillon en maak goed los. Fruit de knoflook goudbruin in olijfolie. Meng er zeekraal en dragon door. Maak op smaak met citroensap of dragonazijn en peper.

Variatie

Vervang de *couscous* door quinoa.

Serveersuggesties

Als salade op zich, maar ook als garnituur bij tuinbonen of worteltjes of als hoofdgerecht (verdubbel dan de hoeveelheden).

Lauwarme salade van zeekraal en asperges

Ingrediënten

- 350 g dunne of aar-asperges
- 1 à 2 tenen knoflook, fijngehakt
- olijfolie
- 200 g zeekraal
- citroensap
- 6 takjes kervel, gerist en gehakt
- 2 handen *botercroutons**
- eventueel*:
- 40 g fontina, geraspt

Bereiding

Blancheer de asperges beetgaar (aar-asperges hoeft je niet te blancheren). Fruit de knoflook in olie en voeg als hij glazig is de (aar-)asperges en zeekraal toe. Druppel er citroensap over en schud de kervel erdoor. Haal na 1 minuut van het vuur en verdeel over borden. Strooi er voor het serveren *croutons* en eventueel fontina over.

Serveersuggesties

Als salade op zich, maar ook lekker als hoofdgerecht met een aardappeltje of *risotto** (verdubbel dan de hoeveelheden).

Zoetzure 'zeekomkommer'

Ingrediënten

- 1 lepeltje honing
- ca. 0,2 dl wittewijnazijn
- olijfolie

Zeekraal

6 takjes kervel, 1 takje dragon of 3 takjes dille,
gerist en gehakt
200 g zeekraal
1 komkommer, met de kaasschaaf in
lange slierten

Bereiding

Los de honing op in de azijn en voeg olijfolie toe tot de smaak zacht is. Voeg de kruiden toe en maak de zeekraal en komkommer ermee aan. Laat minimaal 5 en maximaal 10 minuten marineren (anders wordt het te slap). Maak eventueel op smaak met peper.

Serveersuggesties

Als (onderdeel) van een voorgerecht of als garnering bij postelein, artisjok of tuinbonen.

Zoet en zilt

Ingrediënten

400 g peultjes
400 g zeekraal
olijfolie of boter
paar druppels citroensap

Bereiding

Blancheer de peultjes en bereid ondertussen de zeekraal zoals bij *zeekraal, bijna puur* (zie p. 467). Meng ze door elkaar en druppel er een beetje citroensap over.

Serveersuggesties

Hoe simpel ook, de knapperigheid van beide groenten en hun tegengestelde smaken maken deze combinatie zo lekker dat het me als hoofdgerecht volkomen gelukkig maakt. Je kunt er eventueel een nieuw aardappeltje bij serveren.

Zeekraal met sesam

Ingrediënten

900 zeekraal
1 à 2 tenen knoflook, fijngehakt
milde (olijf)olie
2 eetlepels sesamolie
2 eetlepels sesamzaad, geroosterd

Bereiding

Zet de zeekraal met de knoflook aan in zo min mogelijk olie. Druppel er sesamolie over, schud goed om en strooi er het sesamzaad over.

Serveersuggesties

Met noedels, rijst of rösti (zie Aardappel, p. 39).

Simpele zeekraalsaus

Ingrediënten

300 g zeekraal
milde (olijf)olie
paar druppels citroensap

Bereiding

Pureer de zeekraal met net voldoende olie om er een gladde saus van te maken. Maak op smaak met citroensap en peper.

Variatie

Meng er zure room of crème fraîche door.

Serveersuggesties

Kan uiteraard bij vis, maar is ook lekker op brood, bij aardappelen of over asperges.

Krokante zeekraal

Ingrediënten

500 g zeekraal
1 of 2 eiwitten
ca. 120 g bloem
olijfolie
antiboise, après la lettre (zie Tomaat, p. 406)

Bereiding

Haal de zeekraal achtereenvolgens door eiwit en bloem. Bak hem goudbruin in een laagje olijfolie. Laat even uitlekken op keukenpapier en serveer met de antiboise.

Variatie

Sla het eiwit stijf. Klop de eidooiers en voeg bloem in gedeeltes toe, tot je een stevig beslag hebt. Vouw het wit erdoor. Haal de zeekraal door het beslag en bak goudbruin in een laagje olijfolie. Serveer met de antiboise.

Serveersuggesties

Als hapje, over salade of bij raapsteel, pastinaak of geroosterde wortelgroenten (zie p. 460).