



Hugh Fearnley-Whittingstall

HEEL VEEL VEGGIE!

Fotografie door Simon Wheeler

Illustraties door Mariko Jesse



Voor Louisa, die van rauwe erwten en worteltjes houdt,
en ook best wel van gekookte kool en spinazie.

De recepten

- Alle lepels zijn afgestreken, tenzij anders vermeld:
1 theelepel = 5 milliliter
1 eetlepel = 15 milliliter
- Alle kruiden zijn vers, tenzij anders vermeld.
- Gebruik versgemalen zwarte peper, tenzij anders vermeld.
- Al het fruit en de groenten moeten voor gebruik gewassen worden. Kies waar mogelijk voor biologische groenten en biologisch fruit.
- Als je citrusschil gebruikt, kies dan een citrusvrucht zonder waslaagje.
- In de recepten worden oventijden aangegeven voor elektrische ovens. Deze vormen slechts een leidraad. Je kunt ook de beschrijving van het eindresultaat gebruiken om te bepalen of een gerecht klaar is. Ovens kunnen soms 10 °C of meer afwijken van de temperatuur die ze aangeven, dus leer je oven kennen en gebruik een oventhermometer om de temperatuur goed in de gaten te houden.
- **Tip voor veganisten:** de recepten in dit boek zijn veganistisch maar controleer altijd of de ingrediënten die je koopt dat ook zijn, zoals suiker, bouillonblokjes, wijn, saus, currypasta, vruchtensap en azijn. Sommige merken bevatten dierlijke producten of er zijn dierlijke producten gebruikt bij de bereiding ervan, maar er zijn altijd veganistische alternatieven te koop. Online kun je bijvoorbeeld bij veganmission.nl en veggiedeli.nl veel veganistische ingrediënten kopen.
- Voor mensen met **coeliakie/een glutenvrij dieet:** gerst en spelt bevatten gluten, dus de recepten waar ze in worden gebruikt zijn niet geschikt. Als je van nature glutenvrije granen gebruikt, zoals rijst en haver, of kiest voor kant-en-klare sauzen, bouillonblokjes en andere smaakmakers, kijk dan altijd op het etiket of het product gegarandeerd glutenvrij is, omdat er soms sporen van gluten aanwezig kunnen zijn (op glutenvrij.nl kun je gegarandeerd glutenvrije granen kopen).



7 Inleiding

8 Lente

58 Zomer

112 Herfst

164 Winter

216 Register





DIT IS HET TWEDE BOEK dat ik heb geschreven met als enige doel om groenten onweerstaanbaar lekker te maken, zodat jij er meer van gaat eten. Meer van de groenten waarvan je al houdt en meer van de groenten die je nog niet zo goed kent. Het is mijn missie je groentename te verhogen en je groentehorizon te verbreden tot het maximaal haalbare.

Als ik één ding moet kiezen waarvan we gezonder en energiever worden, en waardoor we een betere relatie met eten en onze omgeving krijgen, dan is het 'meer groenten eten'. Dit geldt voor ons allemaal en daarom is dit boek voor alleseters, vegetariërs en veganisten. Wie we ook zijn en hoe we ook eten, het is zonder twijfel een goed idee om kleurige, voedzame, plantaardige ingrediënten als de basis van onze voeding te zien.

Groenten zijn onweerlegbaar goed voor ons: ze zitten vol vitaminen, mineralen, antioxidanten, vezels en complexe koolhydraten die ons echt voeden. Het eten van meer groenten is ook goed voor onze planeet: groenten zijn eenvoudig en goedkoop om te kweken, en verbruiken veel minder energie en grondstoffen dan dierlijke ingrediënten.

Ik probeer nu al een paar jaar bewust om groenten de hoofdrol in mijn maaltijden te geven – en de recepten in dit boek zijn een bewijs van mijn culinaire avontuur. Ik heb mezelf veel geleerd over hoe ik groenten lekker kan klaarmaken, zonder veel keukenfratsen. Nu wil ik dat met je delen. En daarom staan deze bladzijden vol met eenvoudige, opwindende recepten die je ervaringen met groente naar een hoger niveau tillen.

Als het gaat om meer groenten eten is er uiteindelijk maar één regel: er zijn geen regels. Eet groenten zoals jij dat wilt – en geniet!

Speltotto met erwtjes, citroen en hazelnoten
Nieuwe aardappeltjes met tuinbonen
Zoete aardappels uit de oven met guacamole
Geurige groentestoep
Bimi en tofu met chili-misodressing
Pittige groenten uit de oven
Biryani met rodekool en cashewnoten
Tomatendal
Knolraapjes, sjalotten en dadels met waterkers
Roodlof, sinaasappels, cashewnoten en granaatappel
Heldere groentesoep met spitskool en tomaten
Rodepapriksaep met kikkererwten
Tuinbonensoep met peterselie
Radijs met maanzaaddressing
Komkommer met amandeldressing
Kool en appel met rozenwater
Ontbijtrepen van wortel en abrikoos
Erwtjeshummus
Noten-zaden-kruidenhummmus
Salsa van rode paprika's
Roergebakken kool met szechuanpepers
Gegrilde sperziebonen met sesamzaad en misodressing
Komkommer met pittige cashewmix
Ovenfriet met zeewier



Lente

Roodlof, sinaasappels, cashewnoten en granaatappel

Voor 2-3

2 middelgrote sinaasappels

2 stronkjes roodlof (of witlof),
blaadjes los

½ granaatappel

VOOR DE CASHEWMIX

150 g cashewnoten

fijngeraspte schil van

1 sinaasappel

1 el granaatappelmelasse

¼-½ teen knoflook, fijngeraspt of
geperst

zeezout en zwarte peper

VOOR EROVERHEEN

extra vergine olijf- of koolzaadolie

Deze salade ziet er prachtig uit, is eenvoudig klaar te maken en is ontzettend lekker. Een scheutje granaatappelmelasse (verkrijgbaar bij de Turkse winkel) geeft een zoetzure smaak die uitstekend past bij de milde cashewnoten en de bittere roodlof. Roodlof ziet er erg mooi uit maar gewone witlof smaakt net zo goed.

Maak de cashewmix: doe alle ingrediënten in een keukenmachine met een flinke snuf zout en peper erbij. Maal fijn – de granaatappelmelasse is erg kleverig dus je moet alles wat aan de zijanten van de keukenmachine blijft hangen een paar keer met een spatel naar onderen duwen tot alles goed gemengd is. Het resultaat moet geen grote klont worden maar is wel kleverig, met af en toe clusters van cashewnoten.

Snijd de boven- en onderkant van de sinaasappels af. Zet op een snijplank en snijd er met een scherp mes van boven naar onder de oranje en witte schil af. Heb je dit rondom gedaan, snijd de sinaasappel dan overdwars in plakjes van 5-10 millimeter. Herhaal met de andere sinaasappel.

Leg de sinaasappelpakjes op een grote platte schaal of op borden. Verdeel de roodlofblaadjes erover en bestrooi met de cashewmix.

Houd de halve granaatappel vast boven de schaal, met de open kant naar onderen (en je hand daar onder), en sla met een houten lepel rondom op de vrucht tot de pitjes eruit vallen. Knijp er af en toe een beetje in om de pitjes losser te maken en wat mooi roze sap over de salade te sprenkelen. Maak af met een scheutje olie.

Dit is heerlijk met een schaalje erwtsjehummus erbij (zie blz. 44).

Variaties

Bladgroenten Vervang de roodlof door radicchio of gebruik knapperige (baby)romainesla.

Fruit In plaats van sinaasappel kun je ook dunne partjes appel gebruiken (maar gebruik wel de sinaasappelschil in de cashewmix!), of gebruik een combinatie van appel en sinaasappel.



Rodepaprikasoep met kikkererwten

Voor 4-6

3 middelgrote rode paprika's
(400-450 g)

2 el olijf- of koolzaadolie

3 middelgrote uien (liefst rode),
gesnipperd

3 tenen knoflook, fijngesneden

1 middelhete rode chilipeper,
pitjes eruit, fijngesneden, of een
snuffe chilivlokken

2 tl zoete gerookte-paprikapoeder

2 tl kurkuma

1 el korianderzaad, gekneusd (of
2 tl gemalen koriander)

2 blikjes kikkererwten van 400 g,
afgespoeld en uitgelekt

500 ml hete groentebouillon (zie
blz. 188 voor zelfgemaakte)

sap van 1 grote limoen of ½ citroen
zeezout en zwarte peper

VOOR EROVERHEEN

extra vergine olijf- of koolzaadolie
partjes limoen of citroen

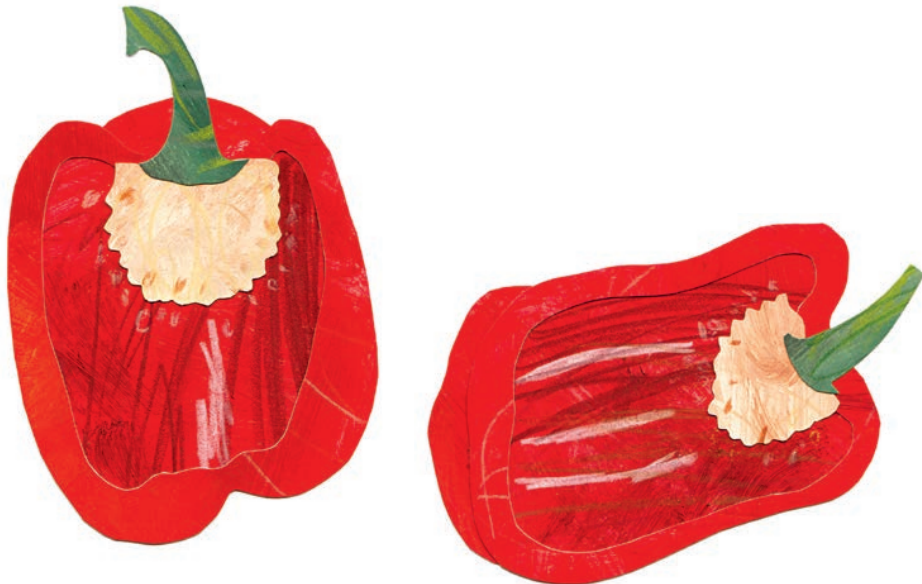
Een zachtgekruide, smaakvolle soep boordevol groenten. Voor mij is de soep helemaal perfect met een flinke kneep citroen- of limoensap erover.

Halveer de paprika's, verwijder de steel en pitjes en snijd in stukjes van ongeveer 1 centimeter.

Verhit de olie in een soeppan op middelhoog vuur. Voeg de uien, knoflook, paprika's, chilipeper en wat zout en peper toe. Draai als de groenten sissen het vuur laag en leg het deksel op de pan. Fruit alles 20-30 minuten tot de paprika's zacht zijn; roer af en toe.

Roer de specerijen erdoor, voeg de kikkererwten toe en schenk de hete bouillon erbij. Breng aan de kook en laat een paar minuten sudderen. Haal de pan van het vuur. Knijp de limoen of citroen erboven uit, proef de soep en voeg extra zout en peper toe als dat nodig is.

Schep in voorverwarmde kommen, besprenkel met extra vergine olie en maal er wat zwarte peper over. Zet extra partjes limoen of citroen op tafel zodat iedereen ze tijdens het eten over de soep kan uitknijpen.



Geroosterde tomaten met rode rijst, sinaasappel en amandelen



Voor 4

200 g rode rijst uit de Camargue

650 g kerstomaten, of andere smaakvolle tomaten

300 g sjalotten, gehalveerd of in vieren, afhankelijk van de maat (of grofgesneden uien)

4 tenen knoflook, in plakjes

½ middelgrote sinaasappel, in stukjes van 1-2 cm (met schil en al)

blaadjes van 2-3 takjes tijm

2 tl zoete gerookte-paprikapoeder

1 el suiker

3 el olijf- of koolzaadolie

2 tl balsamicoazijn

75 g blanke amandelen

zeezout en zwarte peper

VOOR EROVERHEEN

extra vergine olijf- of koolzaadolie

bladpeterselie, grofgesneden

In dit gerecht draait alles om de tomaten en het volle, zoete, zurige sap dat vrijkomt als je ze in de oven bakt met sinaasappels, sjalotten, paprikapoeder en balsamicoazijn. De stukjes sinaasappel worden zacht en bruin in de oven en je kunt ze met schil en al eten.

Verwarm de oven voor op 190 °C. Laat de rijst in koud water weken.

Halveer de kerstomaten (en snijd grotere tomaten in kleine stukjes) en leg ze in een middelgrote braadslede. Voeg de sjalotten, knoflook, sinaasappelstukjes, tijm, gerookte-paprikapoeder, suiker en wat zout en peper toe. Besprenkel met de olie en balsamicoazijn en schep alles om. Zet 30 minuten in de oven.

Giet ondertussen de rijst af, doe in een pan en schenk er ruim water bij. Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat zacht koken tot de rijst gaar is – zo'n 40-45 minuten. Giet de rijst dan af en laat goed uitlekken.

Na 30 minuten bakken heb je een ovenschaal vol verschrompelde tomaten en goudkleurige sjalotten in bubbelend kookvocht. Schep alles voorzichtig om, strooi de amandelen erover en zet nog 10 minuten in de oven.

Roer de warme rijst door de geroosterde tomaten, sjalotten en amandelen. Proef en voeg extra zout en peper toe als dat nodig is.

Schep in een voorverwarmde schaal, besprenkel met wat extra vergine olie en bestrooi met peterselie. Serveer met geslonken bladgroenten of iets rauws, zoals een groene salade of kastanje-champignons met olijven (zie blz. 195).

Variaties

Rijst Gebruik zilvervliesrijst in plaats van rode.

Citrus Vervang de sinaasappel door in stukjes gesneden ingemaakte citroenschil voor een scherpere, zoutere smaak.

Kruiden Maak af met wat fijngesneden koriander of bieslook in plaats van peterselie.





Curry van gebarbecuede groenten

Voor 3-4

2 el currypasta, zelfgemaakte (zie blz. 129) of je favoriete kant-en-klare

2 el koolzaadolie

ongeveer 300 g kleine prei of grote lente-uitjes, boven- en onderkant eraf (in de lengte gehalveerd als ze dikker zijn dan 1 cm)

200 g sperziebonen, puntjes eraf

3 middelgrote courgettes (ongeveer 500 g), boven- en onderkant eraf

2 middelgrote aubergines (ongeveer 500 g), boven- en onderkant eraf

VOOR DE DRESSING

1 el komijnzaad, liefst lichtgeroosterd

1 el korianderzaad, liefst lichtgeroosterd

snufje chilivlokken

snufje zeezoutvlokken

fijngeraspte schil van 1 citroen

2 el fijngesneden munt

2 el fijngesneden koriander

2 el koolzaadolie

1 el citroensap

In deze lekkere 'droge' curry versterken aardse specerijen, citroen en verse kruiden de heerlijke smaken van de gebarbecuede (of gegrilde) groenten. Je moet wat tijd uittrekken voor het marineren en grillen van de groenten, maar dat is het absoluut waard.

Je kunt dit gerecht klaarmaken op de barbecue, onder een hete grill of in een grillpan op het vuur. Wat je ook kiest: zorg ervoor dat deze goed heet is voor je begint.

Maak de dressing. Maal de komijn- en korianderzaadjes met de chilivlokken, het zeezout, de citroenrasp en de kruiden in een vijzel tot je een grof mengsel hebt. Roer de olie en het citroensap erdoor zodat je een losse, grove dressing krijgt. Proef en voeg extra zout of citroenrasp toe als dat nodig is. Schenk in een grote schaal en zet weg.

Roer de currypasta en olie in een andere grote kom door elkaar. Leg de prei of lente-uitjes erin samen met de sperziebonen en gebruik een kwastje om de groenten met de marinade te bestrijken.

Pak de groenten met een tang uit de schaal (laat wel wat marinade achter in de schaal) en leg ze op de barbecue/onder de grill/in de grillpan. Ze hebben aan elke kant ongeveer 3-4 minuten nodig om gaar (maar niet zacht) te worden en wat grillstrepen te krijgen. Haal ze van de barbecue en leg ze direct in de schaal met de kruidige dressing. Schep ze om terwijl ze nog heet zijn zodat ze de smaken op kunnen nemen.

Snijd als de prei en sperziebonen op de grill liggen de courgettes en aubergines in de lengte in plakjes van ongeveer 3 millimeter. Leg ze beide in de schaal met de rest van de marinade en bestrijk ze ermee.

Leg ze op de barbecue/onder de grill/in de grillpan zodra daar plaats voor is en bak ze aan elke kant 3-4 minuten tot ze gaar zijn en mooie donkerbruine strepen krijgen. Leg ze in de schaal bij de prei en sperziebonen en schep alles door elkaar.

Als alle groenten gaar zijn, door de dressing zijn geschept en nog heet zijn, zet je het gerecht op tafel. Serveer met rijst en/of dal.

Variaties

Specerijen Vervang de currypasta door harissa en de limoenschil door 1 eetlepel fijngesneden ingemaakte citroen.

Groenten Vervang de sperziebonen door in de lengte in plakjes gesneden wortels. Rode paprika (pitjes verwijderd) is een prima alternatief voor de courgette.



Asperges met een dressing van lente-uitjes

Voor 4

ongeveer 250 g groene asperges

VOOR DE DRESSING

2 el fijngesneden bladpeterselie

1 tl sumak

2 tl kappertjes, afgespoeld, uitgelekt, grofgesneden

fijngeraspte schil van ½ citroen, plus een kneepje sap naar smaak

1 tl mosterd

4 lente-uitjes, boven- en onderkant eraf, in dunne ringen

2 el extra vergine olijfolie
zeezout en zwarte peper

Deze frisse dressing krijgt een kick van de sumak, een specerij uit het Midden-Oosten met een heerlijke citroensmaak. Perfect bij allerlei knapperige zomergroenten – rauw of kort geblancheerd (zie de variaties hieronder).

Breng een grote pan water aan de kook. Breek de houtige uiteindes van de asperges af (ze breken vanzelf op het punt waar ze houtachtig worden). Laat ze in het kokende water vallen en kook ze in ongeveer 3 minuten net gaar. Als je heel dunne, verse asperges hebt, is 1-2 minuten genoeg.

Maak ondertussen de dressing door de peterselie, sumak, kappertjes, citroenrasp, mosterd, lente-uitjes en olijfolie door elkaar te roeren. Voeg een kneepje citroensap toe, wat peper en een klein beetje zout (de kappertjes zorgen ook al voor zout) en meng goed.

Schep 3-4 eetlepels heet water uit de pan met asperges en roer dit door de dressing om deze wat te verdunnen.

Giet de asperges af, laat uitlekken en leg ze op een voorverwarmde schaal. Schep de dressing erover en serveer.

Variaties

Groenten Je kunt deze dressing ook serveren over gestoomde bimi, geblancheerde sperziebonen, in de oven gebakken babyworteltjes, rauwe radijsjes enz.

Specerijen Vervang de sumak door 1 theelepel zoete gerookte-paprikapoeder.

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. 198).

Verwarm de oven voor op 190 °C.

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 milliliter 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 groenten los van de bodem van de braadslede.

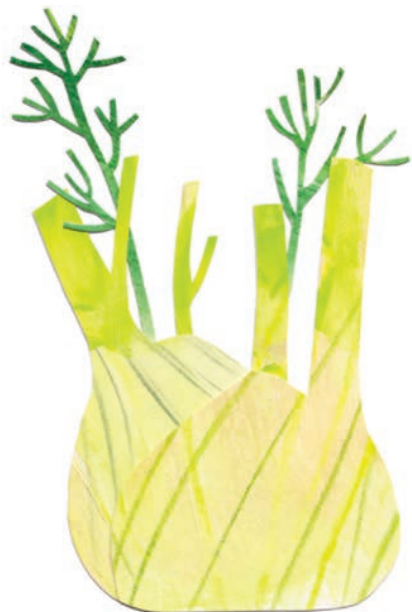
Voeg de kikkererwten en olijven toe en zet de braadslede nog 20 minuten in de oven tot de passata borrelt en iets ingekookt is.

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

Groenten 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.



Pompoen-kikkererwtburgertjes

Voor 3-4

500 g pompoen, zoals flespompoen of Crown Prince

blikje kikkererwten van 400 g, afgespoeld en uitgelekt

bosje lente-uitje, boven- en onderkant eraf, in ringen

1 tl korianderzaad

1 tl komijnzaad

snufje chilivlokken (optioneel)

1 tl tamari

50 g gemengde pitten, zoals zonnebloem- en pompoenpitten en sesamzaad

olijf- of koolzaadolie, om in te bakken

zeezout en zwarte peper

Deze lichtgekruide burgertjes met een knapperige buitenkant van pitten en zaden zijn heerlijk met een schepje dal of hummus; serveer ze bijvoorbeeld met wat zilvervliesrijst en een groene salade erbij. De pompoen wordt eerst gestoomd zodat deze niet te zacht en vochtig wordt.

Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd in stukjes van 2-3 centimeter. Doe ze in een stoommandje en zet dit op een pan met kokend water. Leg het deksel erop en stoom ongeveer 30 minuten tot de pompoen gaar is maar niet uit elkaar valt. Voeg extra water toe als dat nodig is. (Of gebruik een elektrische stoompan.)

Laat de gare pompoen in een grote schaal glijden en pureer met een pureestamper – houd de puree vrij grof. Laat helemaal afkoelen.

Doe de uitgelekte kikkererwten in een schaal en prak grof met een vork; ook deze puree mag nog stukjes bevatten. Voeg samen met de lente-uitjes toe aan de pompoen.

Maal in de vijzel de koriander- en komijnzaadjes fijn met de chilivlokken, als je die gebruikt, en wat zout en peper. Voeg deze specerijenmix toe aan de pompoen, besprenkel met de tamari en schep alles door elkaar. Proef en voeg als dat nodig is extra zout en peper toe.

Leg de gemengde pitten op een bord. Verdeel het pompoenmengsel in 6 even grote porties. Vorm van elke portie een bal en druk deze plat tot burgertjes van ongeveer 1,5 centimeter dik. Leg op het bord met de pitten, druk aan en draai het burgertje om. Druk aan en herhaal met de rest van de porties.

Verhit een grote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en schenk er een dun laagje olie in. Leg de burgertjes erin en bak ongeveer 10 minuten; keer ze een paar keer voorzichtig om tot ze aan beide kanten goudbruin zijn. Serveer direct.

Variatie

Groenten Vervang de pompoen door gestoomde pastinaak of bietjes.

Peulvruchten Gebruik witte bonen zoals cannellini-bonen in plaats van de kikkererwten.

Specerijen Als je weinig tijd hebt, kun je ook 2 theelepels goede kant-en-klare currypasta gebruiken in plaats van de specerijen.



Knolselderij, boekweit en peterselie

Voor 3-4

50 g hele boekweïtkorrels

1 grote of 2 kleine knolselderij
(ongeveer 900 g)

2 el olijfolie

bosje bladpeterselie van ongeveer
25 g, grofgesneden

zeezout en zwarte peper

VOOR DE DRESSING

¼ teen knoflook, fijngeraspt of
geperst

1 tl mosterd

1 tl suiker

1 el citroensap

3 el extra vergine olijfolie

Boekweit is eigenlijk een zaadje, geen graan, en wordt meestal gekookt gegeten. Maar je kunt de hele zaden ook roosteren en ze zó eten. Ze zijn nootachtig, mild en heerlijk knapperig – een fijne tegenhanger van de zachte, gebakken knolselderij.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Verspreid de boekweit over de bodem van een grote bakplaat en rooster de korrels 8-10 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn en lekker nootachtig ruiken. Laat in een schaal glijden en zet weg. (Je kunt ook kant-en-klare geroosterde boekweit kopen, *kasha*). Zet de oven op 190 °C.

Bereid de knolselderij: verwijder de harde schil, snijd de knol in plakken van ongeveer 2 centimeter en snijd deze in stukjes.

Verdeel de knolselderij over de bakplaat. Schenk de olie erbij, voeg zout en peper toe en schep alles om. Bak ongeveer 40 minuten in de oven tot de knolselderij goudbruin en gaar is; schep halverwege een keer om.

Maak ondertussen de dressing: klop alle ingrediënten met wat zout en peper in een schaaltje door elkaar.

Laat de knolselderij 5 minuten afkoelen, verdeel de dressing en het grootste gedeelte van de peterselie erover en schep alles om. Laat in een schaal glijden.

Bestrooi met de knapperige, geroosterde boekweit en garneer met de rest van de peterselie en wat zout en peper. Serveer er een groene salade bij. Kook er ook wat puy-linzen bij en je hebt genoeg voor vier personen.

Variaties

Zaden Vervang de boekweit door andere zaden, zoals pompoen- en zonnebloempitten. Rooster deze iets korter in de oven.

Wortelgroenten Gebruik pastinaak in plaats van knolselderij, of een mengsel van wortelgroenten, zoals aardappel, wortel en pastinaak.



Gestoofde rodekool, knolselderij en appel

Voor 4

1 kleine (of ½ grote) rodekool (600-700 g)

2 middelgrote handappels, zoals Cox of Elstar

½ grote knolselderij (300-400 g)

2 el olijf- of koolzaadolie

1 grote ui, gesnipperd

100 ml rode wijn

2 tenen knoflook, fijngeraspt of geperst

snufje chilivlokken

75 ml ciderazijn of roedewijnazijn

2 tl suiker

50 g rozijnen

blikje donkere bonen van 400 g, zoals kidneybonen of kapucijners zeezout en zwarte peper

VOOR EROVERHEEN

75 g walnoten, grofgehakt of gebroken

2-3 el grofgesneden bladpeterselie

extra vergine olijf- of koolzaadolie

Dit gerecht is geïnspireerd op de klassieke zoetzure rodekool-recepten die het zo goed doen als bijgerecht. Maar met knolselderij, peulvruchten en noten – verrijkt met wijn en met wat olie op smaak gebracht – is dit een maaltijd op zich.

Verwijder de buitenste bladeren van de kool als deze vies of beschadigd zijn. Snijd de kool in vieren, snijd de witte stronk eruit en snijd elke kwart in plakken van 5-8 millimeter. Snijd de appels in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in stukjes van ongeveer 1,5 centimeter. Zet weg.

Schil de ruwe buitenkant van de knolselderij, snijd de knol in plakken van 1 centimeter dik en snijd deze in repen van 1 centimeter breed en 4-5 centimeter lang. Houd gescheiden van de kool en appel en zet weg.

Verhit de olie in een grote braadpan op middelhoog vuur. Voeg de ui en knolselderijstukjes toe met een snuf zout. Bak 8 minuten zachtjes; roer af en toe.

Schenk de wijn erbij en voeg als de wijn kookt de knoflook, chilivlokken, azijn, suiker en 100 milliliter water toe. Roer door elkaar. Voeg als alles kookt de kool, appel en rozijnen toe. Breng op smaak met zout en peper en roer alles nog een keer goed door.

Leg het deksel op de pan, draai het vuur laag en laat 45-60 minuten sudderen tot de knolselderij gaar is en de kool meegeeft maar nog wel een *bite* heeft; roer af en toe.

Roer de bonen erdoor en kook 10 minuten mee. Proef en voeg als dat nodig is extra zout en peper toe.

Schep de groenten in kommen of zet de pan op tafel. Bestrooi met walnoten en peterselie, sprenkel er wat extra vergine olie over en serveer.

Variatie

Kool Je kunt ook wittekool gebruiken in plaats van rode.

Wortelgroenten Vervang de knolselderij door 2 of 3 grote bieten.

Fruit Je kunt stevige, net niet rijpe peren gebruiken als alternatief voor de appels.



Aardappel, koolraap, appels en boerenkool

Voor 4

850 g aardappels (maakt niet uit welke soort), geschrobd, in stukjes van 3-4 cm

1 grote ui, gehalveerd, in ringen

½ grote koolraap (ongeveer 400 g), geschild, in blokjes van 2-3 cm

2 middelgrote handappels, klokhuis eruit, elk in 12 partjes

4 tenen knoflook, gepeld, gekneusd

4 laurierblaadjes, in stukjes gescheurd

paar flinke takjes tijm, in grove stukjes

3 el olijf- of koolzaadolie

200 g boerenkool of palmkool zeezout en zwarte peper

Het contrast tussen aardse, zetmeelrijke wortelgroenten, zoete appel en knapperige, donkergebakken boerenkool is onweerstaanbaar lekker. Dit is een maaltijd op zich, heerlijk met een scheepje mosterd of een frizure chutney.

Verwarm de oven voor op 190 °C.

Doe de aardappels, ui, koolraap en appelpartjes in een grote braadslede. Voeg de knoflook, kruiden, wat zout en peper en 2 eetlepels olie toe en schep alles goed om.

Zet 50-60 minuten in de oven tot alles helemaal gaar is en kleur begint te krijgen; schep de groenten halverwege om.

Ris ondertussen de boerenkool van de nerven en scheur de bladeren in stukjes. Doe deze in een grote kom, schenk er 1 eetlepel olie bij, voeg zout en peper toe en wrijf deze met je handen in de boerenkool zodat de bladen ermee bedekt raken.

Leg de boerenkool op de groenten in de braadslede en zet deze 10 minuten terug in de oven.

Roer de boerenkool door de groenten en zet nog 5 minuten in de oven tot de boerenkool gaar is – deze moet knapperig zijn maar hier en daar ook nog stevig zijn. Serveer direct.

Variaties

Wortelgroenten Gebruik pastinaak in plaats van koolraap; dat is net zo lekker.

Kool Gebruik bimi of kleine bloemkoolroosjes in plaats van de boerenkool. Ze hebben 20-25 minuten nodig (in plaats van 10), dus bak de groenten eerst 40-45 minuten en voeg dan de bimi of bloemkool toe.

