

Karin Luiten

HET GROTE ZÓNDER  
PAKJES & ZAKJES  
KOOKBOEK



FONTAINE UITGEVERS

# Inhoud



<b>Soep</b>	6	<b>Vlees</b>	130
<b>Saus</b>	28	<b>Vis</b>	154
<b>Aardappel</b>	48	<b>Vega</b>	176
<b>Salades &amp; erbij</b>	66	<b>Toetjes</b>	194
<b>Pasta</b>	78	<b>Gebak</b>	216
<b>Rijst &amp; noedels</b>	100	<b>Broodbeleg</b>	230
<b>Kip</b>	120	<b>Toegift</b>	240
		<b>* Index</b>	242



Door tomaten te roosteren in de oven krijg je zomaar extra smaak cadeau. Alleen met tomaten is deze soep al puur en heerlijk, maar de toevoeging van venkel en sinaasappel verhoogt nog eens de zoetheid van de tomaten.

## Geroosterde

vega

# Tomaten-venkelsoep

bereiden: **20 minuten**, in de oven: **30 minuten**, voor **4 personen**,  
voorgerecht

### Nodig

1,5 kg rijpe  
smaaktomaten  
2 venkelknollen  
1 sinaasappel  
3 knoflooktenen  
3 takjes rozemarijn  
scheutje balsamico-  
azijn  
scheut olijfolie  
zout & peper  
uit de molen

\* Oven voorverwarmen op 200°C.

- Was de venkel, verwijder de stengels en snij de rest in plakjes.

- Was de tomaten, verwijder de kroontjes, maar laat ze verder heel.

- Snij de sinaasappel (met schil) in vier stukken.

- Ris de rozemarijnaanalden van de takjes.

- Pel de knoflooktenen en hak grof.

- Doe alles in een metalen braadslee.

- Strooi er zout en peper over en besprenkel met olijfolie en balsamico. Hussel door elkaar.

- Zet de schaal 30 minuten in de oven.

- Vis de sinaasappel eruit. Pureer de rest, inclusief alle sappen uit de braadslee, in een krachtige blender of met een roerzeef. Knijp als laatste de sinaasappel erboven uit.

- Verwarm de soep al roerend op het vuur. Proef en voeg eventueel nog zout, peper of balsamico toe.

*Serveren:* Verdeel over kommen of borden. Schenk er eventueel een kringeltje van je allerlekkerste olijfolie over.





## Tips

\* Neem geen bleke, harde Wasserbommen, maar ga voor knalrode, sappige exemplaren vol smaak.

\* De lichtgeblakerde vellen van de tomaat geven smaak aan de soep. De tomaten dus vooral niet vooraf ontvellen.

\* Geen water of bouillon toevoegen. Juist de pure smaak van tomaten komt zo het best tot z'n recht.

\* Venkel is vrij draderig, daar kan een staafmixer niet tegenop. Een krachtige blender wel, maar een roerzeef geeft helemaal een fluweelig effect; te koop bij huishoudwinkels/ kookwinkels.

\* Restje over? Serveren in amuseglasjes met bovenop een laagje crème fraîche en een blaadje basilicum.

Je kunt natuurlijk één grote aardappelkoek maken,  
maar in minivorm zijn ze zo prettig snel klaar.  
Met zelfgeraspte aardappels is het resultaat altijd  
lekkerder dan welk diepvriespak rösti ook.

# Rösti-rondjes

vega

bereiden: **20 minuten**, voor **4 personen**,  
bijgerecht

## Nodig

600 g vastkokende  
aardappels  
2 knoflooktenen  
1 handje platte  
peterselie  
zout & peper  
uit de molen  
flinke scheut  
zonnebloemolie

- Schil de aardappels, was ze en rasp ze met een grove rasp in sliertjes boven een kom.
- Pers de knoflookteen uit en hak de peterselie fijn.
- Schep samen met 1 flinke tl zout en versgemalen peper goed door de aardappelsliertjes.
- Ontstaat er vocht in de kom? Dep de boel dan droog tussen dubbele vellen keukenpapier of in een schone theedoek.
- Laat een laag olie in een grote koekenpan flink heet worden.
- Schep iets van elkaar bergjes aardappel (± de helft van de kom) in de pan.
- Duw ze iets plat met een spatel.
- Bak ze ± 3 minuten per kant op niet al te hoog vuur tot ze goudbruin en knapperig zijn, maar vanbinnen nog een tikje smeug.
- Laat ze uitlekken op keukenpapier terwijl je de rest bakt.



## Tips

- \* **Supersnel raspen?**  
Gebruik de keukenmachine!
- \* **De aardappels niet te lang van tevoren raspen,** dan worden ze bruin en laten ze veel vocht los. Mochten ze toch nat zijn, eerst goed laten uitlekken in een vergiet en droog deppen.
- \* **Mooie rondjes** maak je met behulp van metalen kookringen. Halverwege de ringen verwijderen (ovenwant aan!) en dan de andere kant bakken.
- \* **Buitenkant al snel bruin en knapperig?** Vuur laag zetten zodat ook de binnenkant goed gaar kan worden.
- \* **Variant: rasp eens een ui mee.**

Een gerecht waar van alles in kan, dit is mijn favoriet.  
Door van de gamba's zelf een snelle bouillon te maken,  
krijgt deze paella enorm veel smaak.

# Rode paella

## Nodig

300 g paellarijst of risottorijst  
8 kipdrumsticks  
8 grote gamba's (ongepeld)  
100 g doperwten (diepvries)  
1 rode puntpaprika  
75 g chorizo  
1 grote ui  
2 knoflooktenen  
½ el (gerookt) paprikapoeder  
1 el tomatenpuree  
scheut olijfolie  
1 citroen  
wat platte peterselie  
zout & peper uit de molen



*Survoren.* Met partjes citroen om uit te knippen en bestrooid met fijn-gehakte peterselie.

bereiden: **30 minuten**, in de pan: **20 minuten** (+ 5-10 minuten wachten),  
voor **4 personen**, **hoofdgerecht**

- Haal de doperwten alvast uit de vriezer.
- Snipper de ui en knoflook.
- Pel de garnalen, laat evt. het staartje eraan zitten.
- **Bouillon**
  - Verhit 1 eetl olie in een pan. Doe de gambapantsers en -koppen erin met 1 eetl van de gehakte ui. Bak op hoog vuur al omscheppend een paar minuten tot het lekker ruikt. Voeg 1 liter water toe en laat 10 minuten flink pruttelen. Zeef en hou warm op een plaatje.
  - Wrijf de kip in met peper, zout en paprikapoeder.
  - Snij de chorizo in minidobbelsteentjes, de paprika in stukjes.
  - Verhit olie in een paellapan of grote koekenpan.
- Bak de gamba's kort aan tot ze oranje kleuren. Haal dan direct uit de pan, hou apart.
- Voeg evt. wat extra olie toe aan de pan. Bak de kip in 5 minuten rondom bruin. Schep uit de pan, hou apart.
- Voeg de chorizo, paprika, knoflook en de rest van de ui toe en bak 3 minuten.
- Doe de tomatenpuree erbij.
- Bak de rijst al omscheppend even mee tot hij glazig is.
- Voeg bouillon, doperwten, zout en peper toe. Leg de kip erin. Laat ± 20 minuten zachtjes gaarsudderden.
- Leg de gamba's bovenop, haal de pan van het vuur, dek af met aluminiumfolie en laat 5-10 minuten rusten.





## Tips

\* Paellarijst (bijv. Calasparra of Bomba) vind je in Spaanse winkels. Gewone (langkorrelige) rijst neemt niet genoeg vocht op. Het kan wel met (rondkorrelige) risottorijst, maar onthoud dat paella wel droger hoort te zijn dan smeuvige risotto.

\* Rijst nog niet gaar maar de pan valt droog? Extra bouillon/heet water erbij.

\* Heeft de slager geen kipdrumsticks? Laat hem dan twee bouten doormidden snijden, dan heb je twee karbonades en twee drumsticks.

\* Afval van garnalen nooit weggooien. Daar zit enorm veel smaak in! Gedoe? Neem dan (kippen) bouillon van een blokje.



Weer helemaal terug uit de jaren 70  
en schaamteloos lekker.

# Boent Stroganoff

bereiden: **20 minuten**, voor **4 personen**,  
hoofdgerecht

## Moedig

3 kogelbiefstukjes  
(totaal 500 g)  
250 g kastanje-  
champignons  
1 rode puntpaprika  
1 grote ui  
1 el tomatenpuree  
1 el Dijon-mosterd  
50 ml wodka  
200 ml crème fraîche  
1 el paprikapoeder  
(mild/gerookt)  
25 g boter  
handje platte  
peterselie  
zout & peper  
uit de molen

- Verhit de boter in een braadpan of hapjespan, laat uitbruisen.
- Bestrooi de biefstukken met zout en peper en bak op hoog vuur aan alle kanten aan. Vis uit de pan en dek af met aluminiumfolie.
- Snipper de ui, fruit 5 minuten zacht in dezelfde pan, nu op laag vuur.
- Snij intussen de paprika in kleine stukjes en de champignons in plakjes. Voeg eerst de paprika toe (2 minuten), dan de champignons. Laat de champignons met deksel op de pan gaar worden (± 5 minuten).

- Klop in een kommetje tomatenpuree, mosterd en paprikapoeder los met de wodka. Giet dit erbij, samen met de crème fraîche.
- Roer alles goed door, breng aan de kook en laat dan 5 minuten rustig pruttelen. Proef op zout en peper.
- Snij de biefstuk in reepjes, kieper die samen met al het vleesvocht in de pan en laat kort even meewarmen.

**Lekker met:** rijst.

*Survoren.* Bestrooi met wat gehakte peterselie voor de fleur.





## Tips

\* De biefstuk blijft sappiger als je hem in z'n geheel bakt, even laat rusten en dan pas in reepjes snijdt. Snij eerst in plakken, die weer in de lengte doormidden tot reepjes.

\* Biefreepjes zijn een goedkoper, maar beslist minder mals alternatief. Ultrakort bakken!

\* Voorbereiden? Maak alvast de saus. Bak de biefstukken op het laatst, haal uit de pan. Warm de saus weer op in de biefstukpan, of giet het biefstukbraadvet in de sauspan. Snij het vlees in reepjes en meng door de saus.

\* 50 ml wodka is zo'n minibarflesje. Er zijn ook mensen die witte wijn, cognac of zelfs whisky gebruiken, maar dat verandert uiteraard de smaak. Weglaten idem dito.

Curry moeilijk? Ingewikkeld gedoe, urenlang sudderen en mysterieuze kruidenpasta's? Welnee, deze is supersimpel en razendsnel klaar. En verrukkelijk.

## Snelle Viscurry

bereiden: **10 minuten**, marineren: **15 minuten**, voor **4 personen**,  
hoofdgerecht

### Moedig

500 g zeewolf- of kabeljauwfilet  
200 g oesterzwammen  
2 uien  
scheutje plantaardige olie

#### Marinade:

200 ml kokosmelk  
2 groene pepers  
4 cm gember  
2 knoflooktenen  
2 el Thaise vissaus  
1 tl kurkuma (koenjit)  
1 tl paprikapoeder  
1 tl kerriepoeder

- Snij de vis in dobbelstenen en bestrooi met zout en peper.
  - **Marinade:** Hak de groene pepers fijn, met zaadjes en al.
  - Rasp de gember en haal de knoflook door de pers.
  - Meng dit in een kom door elkaar, samen met de kokosmelk, kurkuma, paprikapoeder, kerrie en vissaus.
  - Schep de vis erdoor en laat een kwartiertje marineren.
  - Snij intussen de ui in dunne ringen en de oesterzwammen in reepjes.
  - Verwarm olie in een wok en fruit de ui al omscheppend op vrij laag vuur tot hij zacht en doorschijnend is.
  - Voeg de oesterzwammen en de vis met de marinade toe.
  - Bak al omscheppend op hoog vuur ± 3 minuten tot de vis gaar is.
- Lekker met:** witte rijst.



## Tips

- \* Begin met rijst koken en laten nagaren, dat duurt langer dan het bereiden van deze curry.
- \* De vis is gaar als hij niet meer doorschijnend maar wit is. Bij vis in stukjes gaat dat heel snel.
- \* Groene peper is minder pittig dan rode.
- \* Vissaus is een kruidige, dunne saus op basis van gefermenteerde vis en is in Azië onmisbaar als zoute smaakmaker. Niet in huis? Dan maar gewoon een snuffje zout.
- \* Zeewolf is een vrij stevige vissoort, kabeljauw valt meer uit elkaar. Of varieer eens met andere witvis.

Kant-en-klaar bladerdeeg, maar wel zelfgemaakte banketbakkersroom. Bijzonder vanwege de verveine.

# Aardbeientaart

## met banketbakkersroom



bereiden: **25 minuten** (+ afkoelen), in de oven: **20 minuten**, voor **6 personen**

### Nodig

500 g aardbeien  
4 plakjes roomboter-bladerdeeg (diepvries)  
1 volle el suiker  
50 g pure chocola  
1 pak droge bonen (bakvulling)  
optie: poedersuiker  
boter en bloem voor invetten vorm

### Banketbakkersroom:

400 ml melk  
60 g bloem  
60 g suiker  
4 grote eidooiers  
2 volle el verveine (theewinkel)  
snufje zout

\* Oven voorverwarmen op 200 °C.

### Bodem

- Ontdooi de plakjes bladerdeeg en boetseer ze aan elkaar. Vet een lage metalen taartvorm (Ø 24 cm) in met boter en bepoeder met wat bloem. Doe het deeg erin, inclusief opstaand randje, snij op maat. Niet te krap, het krimpt. Prik de bodem overal in met een vork. Strooi er 1 eetl suiker over. Leg er een vel bakpapier in, vul met droge bonen. Zet 15 minuten in de oven. Til papier met bonen eruit, prik de bodem nog eens goed in en zet terug in de oven tot hij goudbruin en knapperig is (5-10 min.). Laat afkoelen.

### Banketbakkersroom

- Doe melk en verveine (los) in een pan, breng tegen de kook aan en laat 10 minuten heel zachtjes trekken. Klop intussen in een grote kom bloem, suiker, dooiers en zout glad met de mixer.

Zeef de melk boven een schenkkom en giet in een straaltje al kloppend (het spettert!) bij het eimengsel tot het glad en schuimig is.

- Doe het mengsel in een schone pan en laat 1 minuut al kloppend met een garde het schuim verdwijnen tot er een dikke crème ontstaat. Haal van het vuur en laat afkoelen.

- Klop de afgekoelde crème mooi glad met de (staaf)mixer.

### Samenstellen

- Smelt de chocola au bain-marie (of in de magnetron), kwast de afgekoelde taartbodem hiermee in. Zet even in de koelkast om weer hard te worden.

- Schep de koude banketbakkersroom in de taart.

- Bekroon met de aardbeien.

**Optie:** bestuif met wat poedersuiker.



## Tips

\* De truc met de peulvruchten noemen we blind bakken. Dat voorkomt dat de bodem opbolt. De (niet meer eetbare) bonen kunnen eindeloos hergebruikt worden.

\* Chocola smelten: in een kom op een pan met een laagje kokend water of een minuutje in de magnetron. Tussendoor goed roeren!

\* Verveine (ijzerkruid/verbena) vind je in de theewinkel. Of gebruik het vers uit de tuin. Niet gevonden? Maak dan op dezelfde manier gewone banketbakkersroom met een opengesneden vanillestokje.