

SOEP VAN RADIJSJES

Olijfolie - 2 uien - 2 aardappelen - 3 bosjes radijzen - 2 l groentebouillon – Croutons - Peper en zout

Pel de uien en schil de aardappelen. Snijd ze in blokjes.

Verwarm wat olijfolie en stoof de uien en daarna de aardappelen. Voeg 1l groentebouillon toe en laat de aardappelen gaar worden op een matig vuur onder gesloten deksel.

Was de radijzen met hun loof met water en snijd fijn.

Als de aardappelen gaar zijn, voeg er dan de rest van de bouillon + de fijngesneden groenten aan toe. Laat ongeveer 5 min. zachtjes koken en mix de soep. Kruid met peper en zout naar smaak.

Je kan de soep eventueel opdienen met croutons.

CHAMPIGNON-KRUIDENSALADE

400g champignons - 1 ui - 60g zongedroogde tomaten in olie - 3 el olijfolie - zout - vers gemalen peper - enkele takjes tijm en rozemarijn - 100g magere kwark - 50g natuur yoghurt - 100g schapenkaas

Maak de champignons schoon, snijd ze in kleine stukjes. Pel de ui en snipper hem fijn.

Laat de tomaten in een zeef uitlekken en snijd ze in kleine stukken. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de stukjes ui tot deze een glazige schijn hebben. Voeg de champignons toe en bak dit mengsel al roerend nog ongeveer 10 minuten. Roer er de stukjes tomaat door. Laat het afkoelen.

Spoel de takjes kruiden af, dep ze droog en trek de blaadjes of naalden van de steel. Hak de blaadjes of de naalden fijn.

Meng de kwark met de yoghurt. Verkruimel de schapenkaas, pureer dit met het champignonmengsel en roer dit door de kwarkmassa. Roer er de gehakte kruiden onder. Breng met zout en peper op smaak.

Doe het in twee zorgvuldig afgewassen, afgespoelde en afgedroogde potjes. Draai de deksels stevig op de potjes en zet ze in de koelkast.

Tijd: 30 minuten, zonder afkoeltijd

Bewaring: ongeveer 5 dagen in de koelkast

SPINAZIE-GEITENKAAS BELEG

Geitenkaas, 100 gram - spinazie (geslonken 200 gram) - gedroogde tomaatjes (60 gram) - walnoten (20 gram) - 2 grote tenen look (geperst) - peper

Alles mixen in een keukenrobot en opdienen.

Opmerking: dit gerecht kan je best direct opeten want het bewaren van spinazie kan nitrietomzetting in de hand werken. Nitriet is schadelijk voor ons lichaam.

KOOLRABISALADE

+/- 300 gram koolrabi - 1 grote renet of andere appel - 100 g verse (geiten)kaas natuur - 50 g rozijnen - 1 fijngesnipperd teentje look - bieslook, platte peterselie, kervel tijdens seizoen - peper en zout (facultatief)

Schil de koolrabi en rasp hem fijn in een schaal. Schil de appel en rasp deze ook fijn bij de koolrabi. Voeg kaas, rozijnen, look en kruiden toe. Meng alles goed met een lepel. Dek af met een bord en plaats het koel tot gebruik. Roer de salade voor het opdienen nog even om. Versier met veldsla. Lekker als beleg op (zelfgebakken) vers of geroosterd volkorenbrood.

NOORD-AFRIKAANSE WORTELDIP

500 g wortelen, geschild en in plakjes van 2 cm gesneden - 1 grote ui, zeer fijn gesneden - 1 teentje knoflook, fijngeplet - 1,5 cm verse gember, fijngeraspt - 2 el olijfolie • 1 tl komijnzaadjes - 1 tl korianderzaadjes - mespunt cayennepeper - 1 bosje verse koriander - 1/2 bosje bladpeterselie - 1 tl honing - peper en zout

Stoom of kook de wortelen gaar en laat ze afkoelen. Verhit de olijfolie in een pan en laat er op een zacht vuurtje de ui, knoflook en gember in garen. Kruid met peper en zout. Rooster de komijn- en korianderzaadjes in een droge pan op een hoog vuur, laat afkoelen en maal fijn in een vijzel of koffiemolen (gebruik deze wel enkel voor het fijnmalen van specerijen).

Pureer de wortelen met de ui, komijn, koriander, cayennepeper, verse koriander, peterselie en honing. Breng indien nodig op smaak met peper en zout.

BIETENHUMMUS

1 flinke rode biet (gaar gekookt) - 175g gare kikkererwten (zelf geweekt en gekookt of uit blik) – 1 teentje knoflook - het sap van 1 citroen - 2 el tahin (sesampasta) - 3 el olijfolie - 1 tl komijn - peper en zout

Laat de kikkererwten een nacht weken en spoel ze. Kook ze in een snelkookpan (zonder zout!) gedurende 40 minuten.

Haal de bietjes met een schuimspaan uit de pan en doe ze (met wat kookvocht) in een foodprocessor. Je doet dit best in vier keer. Rooster de komijn droog.

Pers de citroen en doe er eventueel wat geraspte schil bij. Hak de knoflook fijn. Doe de tahin bij de ingrediënten.

Doe alle ingrediënten in de foodprocessor (telkens 1/4de van de ingrediënten), giet er een flinke scheut olie op, wat peper en zout en mix tot je een smeug smeersel hebt.

APPELCRUNCH

2 grote appels - sap van 1 citroen - 2 el appelstroop - 40g krenten (geweld) - 3 el tarwekiemen - 3 el havervlokken - 1 pakje vanillesuiker - 1 tl geraspte sinaasappelschil - 5 druppels bitter amandelaroma - 1 tl speculaaskruiden - ¼ tl gemalen kaneel

Snijd de appels in vieren en verwijder het klokhuis. Rasp de appelpartjes fijn en roer hier het citroensap en de appelstroop door.

Meng door dit mengsel de krenten, de tarwekiemen, de havervlokken, de vanillesuiker, de sinaasappelschil, het amandelaroma, de speculaaskruiden en de kaneel. Bewaar afgesloten in de koelkast.

NOGACREME

40g zachte margarine - ½ el donkere cacao - 1 el carobpoeder - 4 el lauwe koffie - vanille-essence naar smaak - kaneel naar smaak - 200g fijngemalen hazelnoten of amandelen - 30 ml water

Roer alle ingrediënten door elkaar.

De crème blijft ongeveer 10 dagen goed in de koelkast

De crème is ook te gebruiken als vulling voor koekjes