

Libelle

Koken uit één pan

308 RECEPTEN VOOR ELKE DAG

HEERLIJK HARTIG GEVULD

- 14** Gepofte aardappel met kruidencrème
- 15** Cheesy potato
- 16** 4 x patatje met roomkaas
- 18** Ovenaardappel met tonijn en paprika
- 20** Zoete aardappel gevuld met spinazie en mozzarella
- 21** Gepofte zoete aardappel met bacon en rode biet
- 22** Aardappel met ham en emmentaler
- 23** Zoete aardappel gevuld met quinoa
- 24** Gepofte aardappelen met boschampionns
- 25** Gevulde zoete aardappel en rode biet
- 26** Salade met gepofte zoete aardappel gevuld met peer, ricotta en walnoten
- 28** Witloof met gehakt uit de oven
- 29** Artisjokken gevuld met kruidige ricotta
- 30** Gevulde groenekool
- 31** Tomaten gevuld met gerst en ricotta
- 32** Gevulde groenten in tomatensaus
- 33** Portobello's met zoete aardappel
- 34** Portobello's gevuld met vergeten groenten
- 36** Aubergines gevuld met burrata en vijgen
- 38** Koolpakketjes met quinoa

EVEN DE OVEN IN EN KLAAR

- 42** Gegrilde lentegroenten
- 44** Aardappelwedges met drumsticks en paprika
- 45** Geroosterde wortelen met geitenkaas en sinaasappel
- 46** Zoete aardappel met oreganozout
- 48** Geroosterde rode ui met quinoa, geitenkaas en quorn
- 49** Geroosterde groenten met halloumi
- 50** Zuiderse quinoa met tomaatjes, kruiden en drie kazen
- 52** Aardappelstoofpotje met worst en tomaatjes
- 53** Herfstgroenten met halloumi

- 54** Wintertaboulé met bloemkool, zoete aardappel en appel
- 55** Zoete aardappelen met feta en saliecrumble
- 56** Ovenaardappeltjes met kip en aubergine
- 58** Spätzle met wittekool en prei
- 60** Geroosterde bloemkool met amandelen, salie en aardappelen
- 61** Kipfilets gevuld met quinoa en courgette
- 62** Gebraden kip met tijm en appelmoes
- 63** Kippenbouten met groenten uit de oven
- 64** Gegrilde kip met knoflook-citroenboontjes
- 66** Kippenbouten met aardappeltjes en vijgen
- 68** Drumsticks van kip met limoncello, salie en citroen
- 69** Kip met knoflook en sinaasappel
- 70** Kipschotel met kerstomaatjes en witte bonen
- 72** Kippenboutjes met sesam-ui
- 74** Kip met pancetta en ingelegde citroenen
- 76** Piepkuiken met gremolata en groentjes
- 78** Kippenboutjes met granaatappelpitjes
- 79** Ovenkip met quinoa, fetaroom en komkommersalsa
- 80** Groentelasagne op z'n zuiders
- 82** Shakshuka met feta
- 83** Salade met zoete aardappelen en chorizo
- 84** Frittata met feta en zwarte olijven
- 86** Frittata van geroosterde groenten
- 88** Aardappeltortilla met saffraan en ansjovis
- 89** Tortilla met aardappel en citroen
- 90** Hartige taart met ricotta, aubergine en courgette
- 91** Tiella met kip
- 92** Ham-kaasgnocchi met vijgen
- 93** Flammkuchen met geroosterde spruitjes en spek
- 94** Gepofte knolselder met balletjes van gehakt-en couscous
- 95** Pannetje met appel en zuurkool
- 96** Geroosterde groenten
- 97** Lasagne van courgette, spitskool, spinazie en ricotta
- 98** Lasagne met koolrabi en gehakt

- 99 Marokkaans gehaktpannetje met filoroosjes
- 100 Auberginelasagne met lamsgehakt en kruidige kaassaus
- 102 Auberginerolletjes met gehakt en tomatensaus
- 104 Tomaten-ciabattagratin met spek en eieren
- 106 Ovenschotel van verloren brood met worst en paprika
- 108 Stevige groenteschotel
- 109 Aardappelgratin met paprika en een eitje
- 110 Groenteschotel met chorizo en asperges
- 112 Lasagne zonder pasta
- 113 Witloof in de oven met lichte kaassaus
- 114 Gratin van citroenkip aardappelen en champignons
- 116 Moussaka met yoghurttopping
- 118 Rijst-groenteschotel met kruidige kip
- 120 Mexicaanse lasagne met kip
- 121 Witte-bonenschotel met worst
- 122 Gratin met balletjes tomaat en boontjes
- 124 Shepherd's pie
- 125 Gehaktschotel met champignons en aardappelpuree
- 126 Gratin van koolrabi met groenekool
- 128 Hachis parmentier
- 129 Preicrumble met pruimen en noten
- 130 Driekazengratin met venkel
- 132 Witloofgratin met tijm en geitenkaas
- 134 Penne met bloedworst en kerstomaatjes
- 136 Rigatonigratin met twee sauzen
- 138 Visgratin met prei en aardappelpuree
- 139 Aardpeer-knolseldergratin
- 140 Vispannetje met sint-jakobsvruchten en garnalenbisque
- 142 Vispannetje met pittige kaassaus
- 143 Gratin dauphinois met vis en prei
- 144 Zalm 'caprese' uit de oven
- 145 Gratin van tongschar en geroosterde groenten
- 146 Tonijngratin met spinazie en aardappelen
- 148 Gegratineerde zalm met tomaten en komkommer





- 150 Gegratineerde mosseltjes
- 152 Rode poon met knolselderijpuree onder een krokant kruidenkorstje
- 153 Ovenschotel met zalm en aardappelen
- 154 Zalm met ricotta en boerenkool
- 156 Scharthongrolletjes gevuld met krab in een citroensausje
- 157 Zalm met bloemkool en een chorizokorstje
- 158 Polentaschotel met aubergines en basilicum
- 159 Gemarineerde lamsbout met vergeten groenten
- 160 Gehaktbrood met spinazie en mozzarella
- 161 Ovenschotel met lam en pompoen
- 162 Gemarineerde varkensschouder
- 164 Varkensrollade met geroosterde wintergroenten
- 166 Rundergebraad met knolselderij en tomaten
- 168 Runderstoofpotje met witten bonen en aardappelschijfjes
- 170 Cordon bleu uit de oven
- 172 Gehaktballetjes in tomaten-paprikasaus
- 174 Gevulde gehaktkrans met tomatensaus
- 176 Gebraden kwartels met granaatappel
- 177 Pie met goulash
- 178 Kippastei met champignons en groentjes
- 180 Gehaktbrood Wellington
- 181 Worstenbrood met salie
- 182 Zalm Wellington
- 184 Kabeljauwfilet met amandel-olijvencrumble
- 185 Scampi's met pompoen en tomaatjes
- 186 Ovenvis met ratatouille
- 187 Ovenschotel met vis
- 188 Ovenschotel met vis, bloemkool en basilicumpuree
- 189 Zalm met een korstje en groene groenten
- 190 Snelle paella
- 192 Papillot van Thaise kip met peultjes
- 193 Gestoomde zalm in papillot
- 194 Vispakketje
- 194 met shiitakemix
- 196 Zalmpapillot met noedels en prei

- 197 Papillot met zalm in teriyakisaus, wortel en broccoli
- 198 Vispakketje met venkel, wortel en tomaatjes
- 200 Tongrolletjes in papillot met garnalen
- 202 Vispannetje in papillot
- 203 Zeebaars in papillot
- 204 Kabeljauw met citroen, venkel en boontjes
- 205 Papillot met mosselen, tomaat en koriander
- 206 Vispapillot met broccoli en kruidendip
- 208 Papillot van tarbot met boerenkool
- 209 Papillot van groene asperges

UIT DE PAN OF UIT DE WOK?

- 212 Frittata met chorizo
- 214 Frittata met groene asperges en pancetta
- 216 Bloemkooltaboulé met een gekookt eitje
- 218 Speltrisotto met spek, rode biet en rucola
- 220 Groentepannetje met gehakt en boekweit
- 221 Couscouspannetje met aubergine, feta en harissamayonaise
- 222 Groentepannetje met erwten en wortelen
- 224 Gebakken aardappelen met chorizo
- 225 Aardappelpannetje met worst en bonen
- 226 Spruitjes met dadels en rode ui
- 227 Shakshuka met champignons en boerenkool
- 228 Vlaamse wok met kip, prei en mosterdsaus
- 230 Gehaktballetjes in tomatensaus
- 232 Groentepannetje met lamsworstjes
- 233 Gehaktballetjes met pistache en granaatappel
- 234 Stoemp van wortel, spruiten en raapjes
- 235 Varkenskotelet met groenten
- 236 Polenta met champignons en kikkererwten
- 237 Gehaktschotel met rijst, mais en boontjes
- 238 Paella met chorizo, kip en kokkels
- 240 Paella met schelpjes en groenten
- 241 Pittige paella
- 242 Capellini met zalm, broccoli en mozzarella
- 243 Scampipannetje met broccoli, krieltjes en zuiderse kruiden

- 244 Kokosrijst met scampi's en watermeloen
- 246 Pasta alla puttanesca
- 247 Kruidige zeewolf met venusschelpjes
- 248 Gestoofde mosselen met Italiaanse worst
- 250 Mosselen met bier en bacon
- 251 Mosselen met curry
- 252 Provençaalse mosselen
- 253 Thaise mosselen
- 254 Mosselen met tomaten, gember en feta
- 255 Mosselwok met kerstomaatjes
- 256 Pad Thai
- 258 Kip kung pao
- 259 Nasi goreng
- 260 Gebakken noedels met kip en noten
- 262 Nasi goreng met kip en babymais
- 264 Nasi goreng met broccoli, ham en ei
- 265 Gewokt varkensvlees met lotuswortel en rijst
- 266 Wok van groene groenten met varkensgehakt
- 268 Vietnamese wok met varkensvlees
- 269 Wok met rundvlees en gember
- 270 Nasi goreng met scampi's
- 271 Rijstnoedels met erwtenstengels en scampi's
- 272 Noedelpannetje met scampi's
- 273 Scampiwok met broccoli

HARTVERWAMENDE STOOPOTTEN

- 276 Risotto met gedroogde en gekookte ham
- 278 Risotto van Griekse pasta met vis, prei en mais
- 279 Risotto met champignons
- 280 Risotto met tuinbonen en taleggio
- 282 Risotto met kip en Parmezaanse kaas
- 283 Risotto met spekjes, courgette en erwten
- 284 Kippenbouten met dragon en mosterd
- 286 Kippenbouten met groenten en olijven
- 288 Kip in het pannetje met spek en aardappel
- 289 Tomaat-kipschotel met aardappelpuree

- 290** Kipblokjes met champignons en worteltjes
292 Kip met morieljes in roomsaus
293 Kippenboutjes met erwten en bruine rijst
294 Vol-au-vent met kip, gehaktballetjes en champignons
296 Kalkoenstoofpotje met vermicelli
297 Zomerse ratatouille met varkensvlees
298 Stoofpotje van konijn en gegrilde appel
300 Ragout van konijn met hazelnootgnocchi
302 Kalfsstoofpotje met primeurgroenten
304 Kalfsstooverij met wijn
305 Runderstooverij met witbier
306 Stoofpotje van ree
308 Traag gegaarde kip met barbecuesaus
309 Stoofvlees met frietjes
310 Couscous met rodekool, appel en erwtes
311 Lamsstooverij met veenbessen en knoflookpuree
312 Varkenswangen met buikspek en bruin bier
314 Varkenswangetjes met Rodenbach
316 Ossobuco met gremolata en risotto
318 Ossobuco met aardappelen
319 Lamsvlees met wortel en boontjes
320 Everzwijnstoofpotje met rode wijn en appelmoes
322 Everzwijnstoofpotje met bier en granaatappelsaus
324 Zuurkool met gin en rookworst
325 Zuiderse ratatouille met gehakt
326 Gehaktstoofpotje bourguignon
327 Kippenballetjesragout met witbier
328 Goulash met aardappel
329 Gehakt-groenteballetjes in tomatensaus
330 Chili con carne
331 Stoofvlees met chilibonen
332 Chili con carne met chocolade
333 Spaans stoofpotje met chorizo
334 Pittige zalm met spinazie en kerstomaatjes
336 Hondshaai met zeekraal, courgette en krielaardappeltjes
338 Vispannetje met venkel, paprika en rijst
339 Romig vispannetje met venkel
340 Tajine van kip met regenboogwortelen en witloof
342 Tajine met kip en pruimen
343 Tajine met kip en rozijnen
344 Lamstajine met dadels
346 Oosterse kipstooverij met spinazie en kikkererwten
348 Paprikapannetje met kip en kikkererwten
350 Linzenstoofpot met pompoen, aubergine en tomaat
352 Indische curry met kip
353 Kalkoencurry met kikkererwten
354 Kip tikka masala
355 Pittig stoofpotje met lamsvlees
356 Lamsstooverij met abrikozen en kikkererwten
358 Oosters tomatenstoofpotje met kip
359 Aardappelcurry met varkensvlees
360 Oosterse kip met pindasaus en rijstnoedels
362 Groene curry met kip en kokosmelk
364 Kipcurry met paksoi en peultjes
366 Bloemkoolcurry met varkensreepjes
367 Thaise groene curry met rundvlees
368 Thaise curry met biefstuk en komkommer
370 Kalkoencurry met courgette en couscous
371 Lamsgehaktballetjes uit Indonesië
372 Kruidige curry met blokjes varkensvlees
374 Lamscurry met aubergine en koriander
375 Snelle curry met scampi's
376 Kokoscurry met schelvis en broccoli
378 Pittige scampicurry
379 Groentecurry met kabeljauw
380 Rode curry met witte vis en aardappel
382 Viscurry met linzen en kurkuma
383 Vegetarische curry
384 Curry van vis met tarwekorrels
385 Curry van vis met aardappelen

GOEDGEVULDE SOEPEN

- 388** Uiensoep met kaastoastjes
390 Minestrone met rul gehakt
392 Minestrone met groenteballetjes en verse spinazie

- 394 Snelle minestrone
- 396 Goulashsoep
- 397 Herfstminestrone
- 398 Griekse kippensoep
- 399 Vissoep met tomaten en chorizo
- 400 Wortelsoep met wilde rijst
- 401 Schelpjessoep met sinaasappel
- 402 Romige vissoep met blokjes spek
- 404 Aardappelsoep met vis
- 405 Maaltijdsoep met vis en kikkererwten
- 406 Minestrone met spinaziepesto en vis
- 408 Parmentiersoep met zeebaars en schelpjes
- 410 Romige vissoep
- 412 Chowder met schelvis en schelpen
- 413 Chowder met zalm
- 414 Vissoep
- 416 Bouillabaisse zoals in het zuiden
- 418 Bouillabaisse met rouille
- 420 Bouillabaisse met gamba's
- 422 Bouillabaisse met scampi's, mosselen en langoustines
- 424 Mosselsoep met tomaten
- 425 Portugese vissoep
- 426 Miso-soep met kip en noedels
- 428 Thaise gember-kippensoep met wontons
- 429 Udonnoedelsoep met buikspek en paksoi
- 430 Groene-currysoep met kip, snijbonen en erwtjes
- 432 Oosters kippensoepje
- 433 Soepje met scampi's, sojascheuten en rijstnoedels
- 434 Vietnamese noedelsoep
- 435 Miso-soep met sobanoedels en eitjes
- 436 Kokossoepje met noedels, kalkoen en broccoli
- 437 Kippensoep met rijst
- 438 Kokossoep met noedels en scampi's
- 439 Currysoep met kip en koriander
- 440 Miso-soep met savooikool en kip
- 441 Pittige chilisoep met pompoen



4 x patatje

met roomkaas

4 personen • 20 minuten
+ 50 minuten in de oven

- 4 grote aardappelen
- 50 g roze garnalen
- 3 sneetjes bacon
- 1 kleine komkommer
- 4 blaadjes sla
- 3 lente-uien
- 1 kleine wortel
- 1 handvol blokjes gestoomde rode biet
- citroensap
- 1 à 2 takjes dille
- 2 takjes rozemarijn
- 200 g cottage cheese
- 200 g zure room
- 2 eetlepels blanke amandelen
- snuifje paprikapoeder
- peper en zout

- 1** Verwarm de oven voor op 200 °C. Boen de aardappelen schoon, wikkel ze in aluminiumfolie en zet ze 50 minuten in de oven.
- 2** Roer de cottage cheese los met de zure room. Breng op smaak met citroensap, peper en zout. Spoel de dille en de lente-ui en snipper fijn. Spoel de komkommer en schaaf met een dunschiller in lange linten. Spoel de sla en scheur in stukken. Schraap de wortelen en snijd in fijne reepjes.
- 3** Bak het spek in een pan zonder vetstof, schep uit de pan en laat goed uitlekken op keukenpapier. Schep de amandelen samen met de rozemarijn in het spekvet en bak kort aan. Schep uit de pan en roerbak er dan de lente-uitjes kort in.
- 4** Neem de aardappelen uit de oven en maak een insnijding, duw het kruim er een beetje uit.
- 5** Verdeel de kaasvulling over de 4 aardappelen. Werk er eentje af met komkommer en dille, de tweede met sla, roze garnalen en wat blokjes rode biet, de derde met de amandelen en wortelreepjes en de laatste met spek, lente-ui en een snuif paprikapoeder. Werk af met peper, zout en eventueel nog verse kruiden.



Wintertaboulé met bloemkool, zoete aardappel en appel

4 personen • 10 minuten
+ 25 minuten in de oven

- 50 g fijne bulgur • 1 bloemkool
- 2 zoete aardappelen • 1 appel
- 1 rode ui • 2 eetlepels rozijnen
- 1 bosje bladpeterselie • 2 takjes tijm, de blaadjes • 1 koffielepel gedroogde munt • 2 eetlepels pecannoten • olijfolie
- peper en zout

VOOR DE VINAIGRETTE

- 50 ml olijfolie • sap van 2 citroenen • 1 koffielepel agavesiroop • peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Spoel de bloemkool, verdeel ze in roosjes. Schil de zoete aardappelen, snijd ze in stukken. Leg beide groenten op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olijfolie en kruid met de tijm, peper en zout. Gaar 20 à 25 minuten in de oven.

2 Meng de ingrediënten voor de vinaigrette. Pel en snipper de rode ui. Spoel de appel, snijd fijn. Spoel en hak de peterselie. Meng de bulgur met de ui,

de appel, de rozijnen, de peterselie, de munt en een halve koffielepel zout. Overgiet met de vinaigrette en laat 15 minuten wellen. Hak de noten grof.

3 Meng de geroosterde groenten door de tabouleh en werk af met de grofgehakte noten.

VEGGIE



Zoete aardappelen met feta en saliecrumble

4 personen • 25 minuten
+ 40 minuten in de oven

• 1,5 kg zoete aardappelen • 8 rode bieten • 200 g feta • 2 teentjes knoflook
• 2 eetsinaasappelen • 2 perssinaasappelen • 10 g tijm • 100 ml gembersiroop • 50 ml rodewijnazijn • 2 eetlepels olijfolie • peper en zout

VOOR DE SALIECRUMBLE

• 4 eetlepels panko • 10 g tijm, blaadjes
• 10 g salie, blaadjes • 4 eetlepels olijfolie
• peper en zout

1 Vewarm de oven voor op 200 °C. Pers de perssinaasappelen en giet het sap in een pan. Pel en snipper de knoflook. Voeg de gembersiroop, de azijn en de gepelde en geperste knoflook toe aan het sinaasappelsap. Laat 20 minuten koken. Kruid met peper en zout.

2 Schil de zoete aardappelen en de bietjes. Snijd ze in partjes. Spoel de eetsinaasappelen en snijd ze in partjes.

3 Verdeel de groenten over een bakplaat, giet de saus erover en bak 40 à 50 minuten in de oven. Roer om de 10 minuten even om.

4 Bereid de crumble. Spoel de salie en de tijm. Houd enkele blaadjes salie apart voor de afwerking. Snipper de rest van de salie en de tijm fijn. Bak de panko in de olijfolie met de gesnipperde kruiden goudbruin in een pannetje met anti-aanbaklaag. Kruid met peper en zout.

5 Haal de groenten uit de oven, verkruimel er de feta over en werk af met de gebakken panko en de resterende blaadjes salie. Serveer meteen.



Polenta met champignons en kikkererwten

4 personen • 30 minuten

• 125 g polenta • 300 g boschamphignons • 50 g kikkererwten, blik • 1 teentje knoflook • 1 sjalot • 2 eetlepels dragon • 2 eetlepels bieslook • 80 g parmezaan • 500 ml bouillon of melk • 1 koffielepel sojasaus • 2 eetlepels sherryazijn • 2 eetlepels boter • 1 eetlepel olijfolie • peper en zout

1 Bereid de polenta met de melk of de bouillon volgens de aanwijzingen op de verpakking.

2 Spoel de kikkererwten, laat goed uitlekken. Spoel de bieslook en dragon en hak ze fijn. Pel en snipper de sjalot en fruit glazig in een pan met olijfolie. Voeg de schoongemaakte champignons toe en laat 3 à 5 minuten bakken. Doe de kikkererwten en sojasaus erbij. Laat nog 5 minuten garen tot alles mooi bruin is. Brus met de sherryazijn. Haal van het vuur en meng de bieslook en dragon erdoor. Kruid met peper en zout.

3 Pel en pers de knoflook. Haal de polenta van het vuur en meng met de knoflook, de boter en 2 eetlepels parmezaan. Kruid met peper en zout.

4 Verwarm de ovengrill voor. Doe de polenta in vuurvaste schaalpjes en leg er de champignons en kikkererwten over. Verdeel er de rest van de kaas over en zet kort onder de grill voor een korstje.

Gehaktschotel met rijst, mais en boontjes

4 personen • 30 minuten

- 400 g gemengd gehakt
- 150 g sperzieboontjes
- 140 g mais, blik • 2 wortelen
- 150 g knolselder • 1 sjalot
- 20 g verse gember • sap van 1 limoen • 1 eetlepel peterselie, grof gehakt • 250 g langkorrelrijst • 100 g erwten, diepvries
- 1 à 2 eetlepels rode currypasta • olie • peper en zout

1 Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat afkoelen.

2 Maak de boontjes schoon, blancheer ze 6 minuten in lichtgezouten water. Laat schrikken onder koud water en uitlekken.

3 Schil de wortelen en knolselder, snijd ze in blokjes van een

centimeter. Giet het blikje mais af. Pel en snipper de sjalot. Schil de gember, hak fijn. Stoof de gember en de sjalot glazig in 1 eetlepel hete olie. Voeg de wortelen en de selder toe en bak in 3 à 4 minuten beetgaar.

4 Haal de groenten uit de pan en giet er 3 eetlepels olie in. Doe er de currypasta bij en bak even aan tot de aroma's van de curry vrijkomen. Voeg het gehakt toe en bak rul. Doe er de gestoofde groenten, de mais, de erwten, de boontjes en de rijst bij, en meng. Roerbak 5 minuten, tot alles goed warm is.

5 Kruid met peper, zout en limoensap. Bestrooi met peterselie en serveer.



Kalkoenstoofpotje met vermicelli

4 personen • 20 minuten

• 600 g kalkoenfilet • 200 g vermicelli • 1 courgette
• 200 g broccoliroosjes
• 2 wortelen • 1 koolrabi
• 1 eetlepel peterselie, gehakt
• 2 laurierblaadjes • 2 l kippenbouillon • peper en zout

1 Maak de groenten schoon, snijd ze in stukken. Doe ze met de bouillon en de laurier in een pan. Breng alles aan de kook.

2 Snijd de kalkoenfilet in blokjes. Doe ze bij de groenten in de pan en laat 10 à 15 minuten zachtjes sudderen. Roer af en toe om.

3 Doe de peterselie erbij, kruid met peper en zout.

4 Verdeel het stoofpotje over diepe borden en werk af met wat extra peterselie.

Zomerse ratatouille met varkensvlees

4 personen • 30 minuten

- 600 g varkensvlees • 400 g gemengde kerstomaatjes
- 1 aubergine • 1 courgette
- 1 rode paprika • 1 rode ui
- 1 handvol verse oregano
- 2 teentjes knoflook • 4 eetlepels balsamicoazijn • 1 eetlepel oregano, gedroogd
- olijfolie • zwarte peper van de molen en zout

1 Maak de paprika, courgette en aubergine schoon en snijd in kleine blokjes. Pel en snipper de knoflook. Snijd het varkensvlees in hapklare blokjes.

2 Verhit een scheutje olijfolie in een pan en schroei het varkensvlees dicht op een hoog vuur. Haal het uit de pan. Stoof de paprika, courgette en aubergine beetgaar.

3 Doe de knoflook, het varkensvlees, de balsamicoazijn en de gedroogde oregano bij in de pan. Kruid met zout en zwarte peper van de molen. Laat 4 minuten stoven tot de balsamicoazijn bijna is opgenomen. Haal de pan van het vuur.

4 Spoel en halveer de kerstomaten. Pel de rode ui en snijd in fijne ringen. Schep door de groenten en verdeel over de borden. Spoel de oregano en rist de blaadjes. Strooi royaal over de borden.





Goulashsoep

4 à 6 personen • 30 minuten +
1,5 uur sudderen

- 500 g runderstoofvlees, in blokjes
- 2 uien
- 4 wortelen
- 2 rode paprika's
- 5 teentjes knoflook
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1 eetlepel komijnzaadjes
- enkele takjes oregano
- 1 kruidentuiltje (peterseliestengels, tijm, laurier)
- 800 g tomatenblokjes, blik
- 1,5 l runderbouillon
- 1 eetlepel bloem
- 150 g zure room, potje
- boter
- olijfolie
- peper en zout

1 Pel de uien en de knoflook en snijd in fijne blokjes. Schil de wortelen en snijd in blokjes. Maak de paprika's schoon en snijd in blokjes.

2 Bak het stoofvlees in de pan in een klont boter. Schep het vlees in een stoofpot en bak de uien, de knoflook, de wortel en de paprika glazig in de pan van het vlees. Bestuif met de bloem en voeg er de paprikapoeder en de komijn aan toe. Doe er de tomatenblokjes bij, samen met het kruidentuiltje en een paar takjes oregano.

3 Blus met de warme bouillon en laat 1,5 uur sudderen.

4 Breng de soep op smaak met peper en zout en serveer er brood bij en de zure room. Werk af met blaadjes verse oregano.

Herfstminestrone

4 à 6 personen • 45 minuten

• 3 wortelen • 1 koolrabi • 2 gele raapjes • 200 g spruitjes • 1 courgette • 4 tomaten, zonder pitjes en in blokjes • 1 rode ui • 2 teentjes knoflook • 200 g rode bonen • 800 ml groentebouillon • 1 kruidentuiltje (peterselie-stengels, tijm, laurier) • enkele takjes basilicum • 8 sneetjes knäckebröd • olijfolie • peper en zout

1 Maak de groenten schoon en snijd in mooie stukjes, niet te grof, maar ook niet te fijn. Verhit

olijfolie in een diepe pan en stook er de fijngesneden ui, de wortel, de koolrabi, de raapjes, de courgette en de spruitjes in. Doe er de gepelde en geplette knoflook en de tomatenblokjes bij en bak nog een paar minuten. Breng op smaak met peper en zout.

2 Voeg er het kruidentuiltje en de groentebouillon aan toe en laat zachtjes gaar worden. Verwijder het kruidentuiltje, voeg er de rode bonen aan toe en werk af met enkele blaadjes basilicum. Geef er knäckebröd bij.

VEGGIE

