

Salade met yoghurt-muntsaus

3 takjes munt, zout en peper, 1,5 dl (griekse) yoghurt, evt. 1 thlpl zoetstof (suiker of ahornsiroop)

Haal de blaadjes munt van de takjes. Hak grof. Meng met de yoghurt, zout, peper en desgewenst de zoetstof. Meng met een blender of staafmixer tot een egaal geheel.

Spitskool met tofu of ei

1 spitskool, olijfolie, 250 gr taugé, 250 gr tofu of 2 eieren, 1 thl. kurkuma, 2 bosuitjes, snuf zout en peper.

Snijd de kool in kwarten en de harde kern eruit. Snijd in dunne reepjes. Verhit olie in een pan en roerbak de koolreepjes een paar minuten beetgaar. Bak op het laatst de taugé mee. Prak de tofu fijn. Verhit olie en roerbak de tofu, je kunt ook eieren roerbakken. Breng op smaak met kurkuma, zout en peper. Verwijder de wortel van de bosuitjes en snijd ze fijn. Meng de tofu met de kool en uitjes. Dit kan goed bij rijst, gierst of gebakken aardappelen.

Oosterse spitskool salade

0,5 spitskool, 1 waspeen, 75 gr pinda's. Voor de dressing: 2 el citroensap, 2 el sojasaus, 1 tn knoflook, zout en peper, 1 thlpl ahornsiroop

Snijd de spitskool in dunne reepjes. Rasp de peen. Hak de pinda's grof. Pers het knoflookteentje en meng met de ingrediënten voor de dressing. Schep de kool, wortel en pinda's erdoor.

Venkel uit de oven

1 knolvenkel, zout en peper, olie, tijm
Snijd de stengels van de venkel en een stukje van de onderkant. Snij de venkel in plakken. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Smeer de plakken venkel in met olie, bestrooi ze met zout, peper en wat tijm. Bak ze bruin in ca 20 minuten. Ook lekker om er op het laatst wat geraspte (parmezaanse) kaas over te strooien.

Venkel uit de koekenpan

1 knolvenkel, olijfolie en/of roomboter, scheutje witte wijn, beetje water, snuf zout
Snijd de stengels van de venkel en een stukje van de onderkant. Snijd de venkel in plakken. Verhit wat olie en/of boter in een koekenpan, roer er wat zout door en bak de plakken even. Giet er dan wat witte wijn bij en/of water en laat met de deksel op de pan garen in ca 20 minuten.

Venkelsalade

1 knolvenkel, 1 sinaasappel, wat rucola, handje walnoten, 2 el citroensap, 3 el olijfolie.
Snijd de harde stengels van de venkel en een stukje van de onderkant. Snijd de venkel zo klein mogelijk (of raspen met een mandoline) en meng met stukjes sinaasappel, gehakte walnoten, citroensap en olijfolie.

Bosbiet met feta en loof

1 bosbiet, 2 teen knoflook, olijfolie, peper en zout, 150 g feta
Snijd de bietjes van de steeltjes, was het zand eraf en kook ze in een weinig water ca 20 minuten. Was de steeltjes en het loof en snijd in stukjes. Snipper de knoflook. Fruit de knoflook in olijfolie en voeg het loof met de steeltjes toe. Laat de bietjes een beetje afkoelen en haal de schil eraf. Snij in blokjes en fruit mee met het loof. Verwarm goed. Snijd de feta in blokjes en strooi erover.

Gebakken koolrabi met knoflook

1 koolrabi, 50 gr roomboter, olijfolie, 2 teen knoflook, 50 gr Parmezaanse kaas, 2 el peterselie.
Schil de koolrabi. Snijd aan de onderkant het harde gedeelte eruit. Snijd de koolrabi in blokjes. Verhit roomboter en olie in de pan en bak hierin de koolrabi. Rasp de knoflooktenen erover. Laat met de deksel op de pan ca 15 minuten op zacht vuur garen. Rasp de kaas. Strooi dat erover vlak voor het serveren, samen met de peterselie.

Gebakken koolrabi met sojasaus en gember

1 koolrabi, scheutje sojasaus, 0,5 thlpl gember (vers of poeder), snuf zout, olijfolie, 1 ui, 2 bosui, 1 teen knoflook, beetje gomasio (sesamzout)
Schil de koolrabi. Snijd in blokjes (verwijder de harde delen). Schil en snipper de ui en knoflook. Rasp de gember. Verhit olie en bak de koolrabi. Doe de ui en knoflook erbij. Voeg het zout en gember toe. Roerbak ca 8 minuten en doe er tot slot een scheutje sojasaus bij. Roer goed en strooi er nog wat gomasio over. Lekker bij een salade en bijv. couscous.