

Pompoensoep van de hele pompoen

1 pompoen, 1 liter water, kerrie, kurkuma, bouillonpoeder, zout en peper.

Was de pompoen en snijd het steeltje eraf en het harde stukje eruit aan de onderkant. Doe 1 liter water in een pan, de pompoen kan er in haar geheel bij en breng aan de kook. Laat een klein uurtje zachtjes koken. Haal de pan van het vuur en zet de staafmixer in de gehele pompoen. Maal alles fijn. Leg een fijne zeef op een pan en zeef de pompoensoep. Nu houd je een mooie cremige soep over. Zet nog even op een zacht vuurtje en roer er kerrie, kurkuma, bouillonpoeder, zout en peper door.

Sla met mango en pecannoten

1 krop sla, 1 rijpe mango, 20 gram pecannoten, 2 el mayonaise, 1 el olijfolie en 1 el azijn, zout en peper.

Was de sla en laat uitlekken. Scheur de bladeren in stukken. Schil de mango en snijd in blokjes. Snijd de pecannoten in twee of drie stukjes. Meng de mayonaise met de olie, azijn zout en peper tot een geheel. Meng alle ingrediënten doorelkaar.

Romige koolrabi

1 of 2 koolrabi's, half bakje crème fraîche of soja cuisine, 1 eetlepel tomatenpuree, zout en peper, platte peterselie, klontje roomboter. Schil de koolrabi en snijd in plakken of blokjes. Kook gaar in een bodempje water (ca 10 minuten). Laat uitlekken. Doe de roomboter in de pan, verhit op een laag vuurtje. De tomatenpuree kan erbij met de crème fraîche. Blijf roeren. De uitgelekte koolrabi kan erbij met wat zout en peper. Serveer met fijngesnipperde peterselie.

Bonen met citroen-kruidensaus

4 ons bonen, 35 gr roomboter, 2 tl bloem, 1,5 dl groentebouillon, 3 el droge witte wijn, 3 el room, 2 el fijngehakte tuinkruiden (rozemarijn, tijm, dragon, salie), 1 el citroensap, geraspte schil van 0,5 citroen, zout en peper.

Kook de bonen 10 minuten in een bodempje water met zout. Giet ze af en zet even apart. Smelt de boter en strooi de bloem erbij en verhit dit al roerende gedurende 1 minuut. Neem de pan van het vuur en doe er beetje bij beetje de bouillon en witte wijn bij. Breng weer aan de kook en maak er al roerend een saus van. Haal de pan weer van het vuur en voeg de room, de fijngehakte tuinkruiden, het citroensap en rasp toe. Maak op smaak met zout en peper. Doe de bonen erbij en schep goed om.

Ovenschotel met tomaat en courgette

2 courgettes, 500 gram tomaten, 1 el tomatenpuree, 2 tenen knoflook, 2 el olijfolie, 1 tl zoet (suiker, siroop), 2 el basilicum, 1 bol mozzarella, zout en peper.

Snijd de courgettes in plakjes meng ze met een klein beetje zout en zet apart. Was de tomaten en snijd het kroontje eruit en in stukken. Doe de tomaten, de puree, de gesnipperde knoflook, het zoet en de fijngehakte basilicum in een pan, kook tot de helft is verdampt (ca 20 minuten) en breng op smaak met zout en peper. Verwarm de oven voor op 180 graden. Droog de plakjes courgettes in een theedoek en bak de plakjes in olijfolie. Snijd de mozzarella in dunne plakjes. Pak een ovenschaal en maak laagjes; courgetteplakjes, tomatensaus, mozzarella. Eindig met courgettes. Bak 45 minuten en garneer met basilicumblaadjes.

Paksoi roerbakken met koriander en komijn

1 paksoy, 1 puntpaprika, 1 thlpl koriander, 1 thlpl komijn, 2 el ketjap of 1 theelepel miso of 1 theelepel trassi, 1 ui, kokosolie of olijfolie.

Snipper de ui en fruit goudbruin. Snijd de rode puntpaprika in kleine stukjes (de aanhechting en zaaddoosjes kunnen weg) en fruit mee. Was de paksoi en snijd in reepjes. Doe erbij in de pan en voeg de kruiden toe. Zo'n 10 minuutjes roerbakken. Lekker met kip of tofu en rijst.

Sperziebonen met kokosmelk

400 gram sperziebonen, 1 el olie, 1 ui, 1 teen knoflook, snuf kurkuma, 0,5 theelepel sambal, 40 ml kokosmelk, 1 eetlepel gedroogde kokos, 25 gram ongezouten pinda's, peper en zout Kook de sperziebonen in 10 minuten gaar (aanhechting eraf, puntje mag blijven). Snipper de ui en fruit in olie. Doe de knoflook, kurkuma en sambal erbij, fruit even mee. Nu kan de kokosmelk erbij. Breng op smaak met zout en peper. De sperziebonen mogen erbij. Laat inkoken tot een saus. Strooi de geraspte kokos en de pinda's erover bij het serveren.