

Sladressing met zout, zoet, zuur en bitter
2 delen olie of yoghurt, 1 deel azijn of citroensap of sinaasappelsap, geroosterde komijn-, koriander-, karwij- of venkelzaad, mosterd, zout en peper.

Maak een mengsel in een jampot. Schudden en een paar dagen bewaren in de koelkast.

Soep met pompoen, salie en room

1 pompoen, bouillonpoeder, een klein handje verse salie of een eetlepel gedroogde, een pakje soja cuisine of haverroom of een potje crème fraîche, een eetlepel geraspte gember, zout en peper, evt nog wat extra salie voor de garnering, olijfolie.

Snijd de pompoen doormidden en in kwarten. Verwijder de pitten. Je hoeft nu nog niet te schillen omdat de schil gaar kookt. Breng ca 0,75 liter water aan de kook en doe de kwarten pompoen erin. Snipper de salie en doe erbij. Rasp een stuk gember en doe in de soep. Laat zo'n 20 minuten garen. Zet dan je staafmixer erin. Breng op smaak met bouillonpoeder, zout en peper en doe tot slot de room erbij. Roer goed. Voor de puntjes op de i kun je nog wat salieblaadjes frituren in een laagje olijfolie met wat zout en peper. Laat uitlekken op keukenpapier en strooi over de soep.

Rauwkost van wortel en koolrabi.

Handjevol wortels, 1 koolrabi, 1 blad palmkool, olijfolie, gembersiroop, handjevol rozijnen of een appel, zout en peper, citroensap, paar walnoten.

Zet de rozijnen een kwartiertje in de week in wat water. Was de wortels en rasp ze. Meng er direct wat citroensap door tegen verkleuring. Schil de koolrabi en rasp deze ook. Rasp de appel als je die gebruikt en meng direct met de wortel en koolrabi. Roer er twee eetlepels olie door en 1 eetlepel gembersiroop. Voeg een beetje zout en peper toe en tot slot de uitgelekte rozijnen. Snij het blad van de palmkool heel fijn, alleen het blad, de nerf is te hard. Meng de gesnipperde palmkool door de salade; de kleuren komen nu beter tot hun recht. Decoreer met een paar walnoten.

Geroerbakte worteltjes met koriander en venkelzaad

Bospeenworteltjes, zout en peper, citroensap, 2 tl korianderzaad, 2 tl venkelzaad, olijfolie, 2 knoflookteentjes, scheutje agavesiroop en een bosuitje of platte peterselie.

Snijd de worteltjes in plakjes van een centimeter. Rooster de komijn en venkelzaadjes in een droge koekenpan tot ze beginnen te geuren. Snijd de knoflookteentjes fijn. Snipper de bosui of peterselie. Pers een citroen uit en gebruik een

halve eetlepel. Verhit een scheut olie in een koekenpan. Bak de wortelschijfjes op een zacht vuurtje, roer af en toe. Voeg tussendoor zout en peper toe en het citroensap. Halverwege de baktijd kunnen de geroosterde zaadjes erbij. Als de worteltjes aanbakken kun je een klein scheutje water erbij doen. Voeg tegen het einde van de baktijd een scheut gembersiroop toe en roerbak dat nog een paar minuutjes mee. Voeg tot slot de gesnipperde bosui of peterselie toe.

Pompoen uit de oven.

1 pompoen, olijfolie, zout en peper, rozemarijn, een paar knoflookteentjes.

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de pompoen doormidden en in kwarten en verwijder de pitten. Snijd de kwarten in repen en verspreid ze over de bakplaat. Ontvel de knoflookteentjes en halveer ze. Leg tussen de pompoen in en verdeel wat rozemarijn over de bakplaat. Sprengel er wat olijfolie over, wat zout en peper en hussel de boel door elkaar. Zet 20 minuten in de oven en roer alles tussendoor nog even.

Stamppot palmkool met zongedroogde tomaatjes en paddenstoelen

400 gram palmkool, 25 gram zongedroogde tomaatjes, olijfolie, 500 gram aardappelen, roomboter, zout en peper, 250 gram kastanjechampignons, 100 gram shi i takes.

Schil en kook de aardappelen 20 minuten. Giet ze af en stamp met behulp van een klont roomboter tot puree. Snipper de gedroogde tomaatjes en roer door de puree, zo wellen ze alvast een beetje. Snipper de palmkool (als je ervan houdt snipper je de nerf mee -blijft wat knapperig-) en bak gaar in wat olijfolie met zout en peper. Snijd de kastanjechampignons in plakjes. Haal de palmkool uit de pan en roerbak de kastanjechampignons met wat zout en peper. Verwijder de steeltjes van de shi i takes (kunnen weg) en snijd de paddenstoelen in reepjes. Fruit de shi i takes ook met wat zout en peper. Doe dan alles in een pan en warm al roerend nog even goed op.