

Sperziebonen met knoflook, kerstomaatjes en balsamicoazijn

bijgerecht voor 2 personen

450 g sperziebonen, 2 eetlepels olijfolie extra vergine, 1 of 2 teentjes knoflook, een handjevol kerstomaatjes, 1 eetlepel balsamicoazijn

Was de sperziebonen en haal de puntjes eraf. Pel de knoflook en snijd deze fijn. Was de cherrytomaatjes en halveer ze. Kook de boontjes vijf minuten in een grote pan met kokend water en een flinke snuf zout. De boontjes moeten nog beet hebben en mooi groen zijn. Vul ondertussen een ruime kom met water en een paar ijsklontjes. Giet de boontjes zodra ze 5 minuten hebben gekookt, af. Laat ze in het ijswater zakken en houd ze er een paar minuten in tot ze helemaal zijn afgekoeld; giet af en zet weg. Verwarm de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur; doe de knoflook erin en bak 1 minuut. Voeg de sperziebonen en tomaatjes toe, kruid met een snuf zout en peper en roerbak 4 minuten op hoge temperatuur tot de boontjes bruin beginnen te worden. Doe de balsamicoazijn erbij en hussel om; serveer direct.

Venkel op z'n Italiaans

bijgerecht voor 2 personen

2 kleine venkelknollen, 1 ui, 1 teentje knoflook, 2 tomaten, 50 gr champignons, 1½ eetl olijfolie, ½ dl. witte wijn (of water), peper en zout, ketchup Eventueel: 1 courgette (in plakjes)

Verwijder de stengels van de venkelknollen, bewaar het fijne groen. Harde voet van de knollen afsnijden, eventueel buitenste harde of bruine delen verwijderen. Was de venkel en snijd ze kleiner. Pel de ui en snijd deze in ringen. Maak de champignons en snipper ze fijn. Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes. Was eventueel de courgette, snijd deze in plakjes en bak het even aan in een koekenpan. Bak in een hapjespan de ui en de knoflook in de olie tot de ui glazig is, dan de tomaten toevoegen en 5 minuten laten smoren. Voeg daarna de venkel, (optioneel de courgette), de wijn, peper en zout toe. Laat alles met deksel op de pan ongeveer 10 minuten smoren. Daarna de champignons toevoegen en alles nog 5 minuten laten smoren. Garneer met fijngesneden venkelgroen.

Koolrabi met zelfgemaakte kaassaus

bijgerecht voor 2 personen

1 grote of 2 kleine koolrabi's

Kaassaus: 30 gr boter, 30 gr tarwebloem of (volkoren) meel, 1 theel. mosterd, 3 dl melk, 75 gr geraspte pittige kaas

Schil de koolrabi en snijd de koolrabi in blokjes. Kook de koolrabi in 10 tot 15 min. beetgaar.

Kaassaus: boter smelten op laag vuur, het meel en de mosterd erdoor roeren en 1-2 min. laten garen. Scheut voor scheut melk toevoegen en steeds glad roeren. Saus aan de kook brengen, vuur laagdraaien, de helft van de kaas erdoor roeren en nog 2-3 min. laten sudderen. Serveer de koolrabi met de kaassaus erover.

Kruidige pompoenblokjes uit de oven

bijgerecht voor 2 personen

375 gr pompoen, handje verse tijm, ½ teentje knoflook, ½ gedroogde chilipeper of 1 verse rode peper, ½ eetlepel ketoembar (koriander poeder), ca. 3 eetl. olijfolie, zout, peper

Verwarm de oven voor op 200°C. Was de pompoen, verwijder de steel en het kontje en eventueel lelijke plekken, schillen hoeft niet. Halveer de pompoen en haal de pitten eruit. Snijd het vruchtvlees in vrij grote blokken van ca. 3x3 cm. Doe ze in een met wat olie ingevette braad slee. Hak de knoflook fijn. Verwijder van de peper eventueel de zaadjes en zaadlijsten en hak de peper fijn. Ris de blaadjes tijm van de takjes en doe ze met de knoflook, peper, ketoembar en zout en peper naar smaak in een vijzel. Stamp en wrijf dit goed door elkaar en voeg geleidelijk een flinke scheutolijfolie toe tot je een lekker smeug mengsel hebt. (Geen vijzel? Alles goed fijnhakken en mengen in een gewone kom.) Giet dit over de pompoen en hussel goed door elkaar. Schuif de braadslee in het midden van de oven en laat de pompoen in 30 minuten gaar en geurig roosteren. Schep tussentijds een of twee keer even om en prik erin met een vork: als ze zacht zijn, zijn ze klaar. Doe de pompoen over in een schaal en breng eventueel op smaak met wat zout. Lekker bij kip.