

Een woord van onze Wonderkok Marie Claire:



Daar ikzelf van Noord tot Zuidpool als kokkin gevaren heb en daardoor veel geleerd en verzameld heb. Met mijn reeds opgedane kennis, wat in de loop der jaren is veranderd door nieuwe inzichten wil ik u gaarne hierin delen. Waardoor het volgende geschiedde in mijn receptjes:

Zout, peper en azijn....,
zijn niet lichaamsvriendelijk!!!!!!

En van alle vetten, welke in de koeling hard worden, gebruik niet téveel.....olien daar integen zijn veel beter.

Lichaamsvriendelijk en buitengewoon gezond is:
Knoflook als smaakmaker in plaats van zout!!
Een héél klein snufje zeezout blijft toepasbaar!!

Verse gember in plaats van peper.
Buitengewoon gezond voor hart en bloedvaten.

Appelazijn in plaats van gewoon azijn. Wederom erg gezond daar het óók nog helpt bij het afvallen.

We leven toch graag iets langer GE Z O N D E R dan alléén vandaag?!

Lieve mensen....wij wensen U allen een geweldig kookplezier bij het bereiden van deze héérlijke gerechten. En denkt u er bij het verzamelen van de ingrediënten aan dat alles bij EcoShop Helder verkrijgbaar is.



Groenteboullion (voorgerecht)

- Water
- Wortel
- Uien
- groenten naar keus
- Tip: probeer eens wortelpeterselie
- tijm
- peterselie
- selderij
- laurierblad
- gember
- eventueel groente en/of kruidenboullion
- tabasco en/of beetje Chilipoeder
- sojasaus (bijv Tamari)
- scheut olijfolie
- eventueel scheutje droge Sherry (elders verkrijgbaar)

- Laat alle groenten en kruiden een tijdje koken en laat het vervolgens een poos zachtjes doorkoken. (hoe langer, hoe intenser de smaak).
- Giet alles af door een zeef en hou een heldere boullion over.
- Voeg vervolgens de overige ingrediënten toe.

* Voeg hoeveelheid ingrediënten toe naar smaak en aantal personen.



Hummus à la Marie-Claire op toast (borrelhapje of voorgerecht)

- 1 zakje kikkererwten
- flink stuk verse gember
- paar tenen knoflook, niet te zuinig
- zout (bijv. Fleur de sel)
- komijn
- olijfolie
- slagroom, soyaroom of zure room
- bosuutje

- Kikkererwten wassen, dan weken en vervolgens koken met de verse gember en de knoflook.
- Zijn de kikkererwten gaar, giet het water dan af en pureer het geheel, samen met een snufje zout en de komijn.
- Voldoende olijfolie toevoegen en weer opnieuw licht pureren.
- Roer er dan een pakje room doorheen, tot het een mooi zalfje is geworden.

* Voeg hoeveelheid ingrediënten toe naar smaak.

Servere dit op een toastje of geroosterd brood en garneer met een toefje dun gesneden bosui.



Wilde Alaska zalm met kruidenkaas ingepakt in groenekool blad (voorgerecht)

- 150 gr. Wilde Alaska zalm
- 1/2 bakje kruidenkaas of soya roomkaas
- 1/2 bakje ricotta
- mierikswortel (stukje vers geraspt, pasta of poeder)
- 1/2 uitgeperste limoen (of citroen)
- paar druppels tabasco
- flinke scheut koudgeperste olijfolie. Tip: Palestijnse Nabali Olive Oil, Canaan

- Voeg de zalm, de kruidenkaas en de ricotta samen en pureer dit met de mierikswortel.
- Voeg vervolgens enkele druppels limoen of citroensap, tabasco en een flinke scheut olijfolie toe.
- Meng alles goed en laat enige uren staan.
- Blancheer de groenekool bladeren, droog deze af en vul dit met de zalm pasta en maak er een mooi pakketje van. Dit kan met speciaal hiervoor bestemd dun katoendraad of een cocktailprikker.
- Serveer koud en besprenkel net voor serveren met diezelfde mooie olijfolie.





Riblapjes bereid met bier (hoofdgerecht)



- Riblappen
- roomboter
- olijfolie
- mosterd
- paar tenen knoflook
- geraspte nootmuskaat
- laurierblaadje
- ui
- kruidnagel
- stukje verse gember
- 2 flesjes Willibrord bier, de Leckere
- zout en peper
- arrowroot (bindmiddel)
- Smeer het vlees dik in met grove mosterd
- Laat de roomboter samen met de olijfolie warm worden, genoeg maar het hoeft niet te drijven.
- Braad het vlees aan tot alles mooi bruin is.
- Snijd de ongepelde knoflook in en voeg deze toe aan de boterolie.
- Voeg een beetje geraspte nootmuskaat, een laurierblaadje, een stukje verse gember en een hele gepelde ui met daarin een paar kruidnagels gestoken. toe.
- Voeg nu pas wat zout en peper toe en vervolgens langzaam een of twee flesjes willibrord bier.
- Laat dit alles op het aller laagste pitje pruttelen (zo'n anderhalf uur)
- Wanneer alles gaar is, het vlees eruit halen en de saus zeven. Doe de saus terug in de pan en bind het eventueel met wat arrowroot.
- Voeg vervolgens het gare vlees weer toe.

Dit zelfde bier kan heel goed bij dit gerecht gedronken worden.

Sucadelap bereid met rode wijn



Gebruik hiervoor dezelfde ingrediënten maar laat de gember weg, voeg een extra blaadje laurier toe en i.p.v. bier, gebruiken we rode wijn, de Domaine Mestre Grotti. Volg de aanwijzingen van hierboven.

Deze rode wijn kan ook heel goed bij dit gerecht gedronken worden.

In ons assortiment heerlijke Runder- en Sucadelappen uit Sondel!



Luxe aardappelpuree met knolselderij en tamme kastanjes (hoofdgerecht)

- 1 kg kruimige aardappels
- kleine knolselderij of een deel ervan
- een flinke hand tamme kastanjes
- paar tenen knoflook
- basis groente of kruiden-
- boullion
- bakje zure room of creme fraiche
- 1 ei
- geraspte nootmuskaat
- snufje peper en zout
- Kook de aardappels, knolselderij met ongeschilde teentes knoflook (naar smaak) in een klein beetje water gaar.
- Snijd de kastanjes kruislings in en kook deze apart.
- Wanneer de aardappels met knolselderij gaar zijn, de knoflook eruit halen, uitpersen en er weer bijvoegen. Giet niet af!
- Voeg de groente- en of kruiden boullion, de zure room of creme fraiche, een ei (om de puree luchtig te houden) toe en stamp het geheel tot een puree, zo dat je nog stukjes aardappel en knolselderij proeft (gebruik nooit een staafmixer!)
- Voeg er geraspte nootmuskaat en een snufje peper en zout toe.
- Pel de gekookte kastanjes, snijd deze in kleine stukjes en voeg toe aan de puree.
- Roer alles luchtig om.



Rode kool met cranberries (hoofdgerecht)



- rode kool
- 1 á 2 appels
- 1 á 2 kleine uien
- stukje verse gember
- appelazijn
- 6 - 10 kruidnagels
- paar laurierblaadjes
- agar agar
- flinke hand cranberries
- zout en peper
- Acacia honing
- Scheut koudgeperste olijfolie. Tip: Palastijnse Nabali Olive Oil, Canaan
- Snijd de rode kool, de appels en de ui klein.
- Was de cranberries
- Zet dit samen op met een stuk geschilder gember in een beetje water en een kopje appelazijn.
- Stop 6 - 10 kruidnagels in een ui en voeg deze toe samen met een paar laurierblaadjes.
- Zodra de rode kool gaar is, de laurierblaadjes, ui met kruidnagel en gember verwijderen, bewaar de laurier.
- Bind het kookvocht met de agar agar.
- Zet de pan van het vuur en voeg nu pas een snufje zout en wat peper toe en ook weer de laurierblaadjes.
- Als laatste een flinke scheut Acaciahoning en een flinke scheut olijfolie toevoegen.
- Om spatelen tot er een smeuge, glimmende massa ontstaat.





Gemarineerde tofu met een saus van bospaddestoelen en appelsider. (hoofdgerecht)

- tofu naturel, 400 gr.
 - handje bospaddestoelen
 - 1 bol knoflook
 - verse gember
 - olijfolie
 - balsamica azijn
 - kerrie
 - komijnpoeder
 - mierikswortel vers,
 - poeder of pasta
 - basis boullionpoeder
 - kleine ui
 - 6 kruidnagels
 - zeezout
 - nootmuskaat
 - Appel cider
 - soja roomkaas naturel
 - arrowroot (bindmiddel)
- Snijd de tofu in dobbelsteentjes.
- Frituur de blokjes krokant gebakken in de frituurpan.
- Maak een marinade:
- blancheer enkele teentjes ongepelde knoflook en een stukje gember in een pannetje water.
 - Doe in een schaal een flinke kop olijfolie, een scheut balsamicoazijn, ruim kerriepoeder, een beetje komijnpoeder, iets mierikswortel en een lepel basis boullionpoeder.
 - Knijp vervolgens de geblancheerde knoflook uit, snijd de gember in stukjes en voeg het blancheer vocht toe aan de marinade.
 - Mix het geheel dan met een staafmixer tot een glad papje.
 - Voeg nu de gefrituurde tofu toe, zorg dat alles goed onder de marinade staat en laat het enige tijd of een nacht staan.
- Was nu de gedroogde paddestoelen in lauw water. Laat enige tijd laten staan in lauw water, er kan nogal wat zand in zitten.
- Doe dan de bospaddestoelen in een pan samen met een ui, waarin 6 kruidnagels gestoken zijn, 4 - 6 teentjes gepelde knoflook een schepje basis boullionpoeder, een snufje zeezout, iets geraspte nootmuskaat en een halve fles appelsider. Deze appelsider kan ook heerlijk bij het eten gedronken worden.
- Zet de pan met bospaddestoelen, kruiden en cider zachtjes op het vuur en laat het enige tijd intrekken.
- Na een poosje de kruidnagels uit de ui verwijderen, de knoflook uitknippen en in de saus terug doen.
- Voeg nu de soja roomkaas toe en zet de staafmixer erop.
- Is het nog ietswat te waterig, bind dan met wat arrowroot.
- Haal de heerlijk gemarineerde tofu uit de marinade, laat deze uitlekken en verwarm deze vervolgens handwarm in een koekenpan.
- Leg de tofu dan in een mooie schaal en schenk de goed verwarmde bospaddestoelen saus erover heen.



Pastinaak crème (nagerecht)

- 250 gr pastinaak
 - 1 dl appelsap
 - 200 gr. volle kwark
 - 75 ml appelsap
 - 1 tl citroensap
 - 2 el acaciahoning
 - 100 gr. rozenbotteljam
 - beetje water
 - beetje citroensap
- Schil de pastinaken, snijd ze in blokjes en kook ze gaar in de 1 dl appelsap.
- Pureer de pastinaken en laat het afkoelen
- Klop de kwark, het appel- en het citroensap luchtig en schep de pastinaak puree erdoor.
- Verdun de rozenbotteljam met wat water en citroensap en doe de jam in glazen.
- Vul de spuitzak met stervormige tuit met de pastinaak crème en spuit deze in de glazen.



Schorseneren met citroensaus (hoofdgerecht)

- 1 kg schorseneren
 - water met een beetje citroensap
 - sap van 1/2 citroen
 - 5 el. kookvocht van de schorseneren
 - 2 dl. melk
 - geraspte schil en 2 el. sap van 1 citroen
 - zout
 - versgemalen witte peper
- sous:
- 4 el. boter
 - 4 el. bloem
- Schil de schorseneren, snijd ze in 3 cm lange stukken en leg ze in het citroenwater tegen het verkleuren.
- Kook de schorseneren 8 - 10 min. in water met zout en het citroensap.
- Verwarm de bloem in de boter, roer het kookvocht en de melk erdoor en laat de saus inkoken tot hij dik-vloeibaar is.
- Voeg het citroensap, de citroenrasp, peper en zout toe.
- Doe de schorseneren bij de saus en warm het gerecht goed door.



Gepofte appel met romige fruitcompôte

(nagerecht of bijgerecht)



- appels
 - gedroogde abrikozen
 - gedr. pruimen
 - gedr. cranberries
 - citroensap
 - Agar Agar (eventueel)
 - slagroom of soya room
 - (vleugje appellikeur)
 - kaneel
 - roomboter
 - rietsuiker/ bruine suiker of andere zoetmiddel, kan ook zonder extra zoetheid
- Wel de abrikozen, pruimen en cranberries samen met een beetje citroensap enige tijd in kokend water op zacht vuur.
- Kook dan nog even heel kort, doe er eventueel suiker of ander zoetmiddel naar wens bij.
- Pureer het en wanneer het te dun is, wat Agar Agar gebruiken om in te dikken.
- Spatel dan een flinke scheut room toe en als gewenst een vleugje likeur.
- Schil de appels en boor het klokhuis eruit.
- Leg de appel in een klein schaalje en vul het uitgespaarde deel met een klontje boter, iets kaneel en een paar druppeltjes citroen.
- Leg dan boven op de appel een paar lepels fruitcompôte, zodat het in de oven of magnetron over de appel heen loopt. (enkele min. in de magnetron blijft de appel het mooist). Niet te lang, dan zakt het in elkaar.
- Garneer met een beetje met kaneel en cranberries.
- Zowel warm als koud, als compôte bij het eten of als dessert.



Rammenas-bananensalade

(bijgerecht)



- 500 gr. rammenas
- 3 bananen
- 180 gr. volle kwark
- 2 el zonnebloemolie
- sap van 1/2 citroen
- 1/2 tl scherpe kerrie poeder
- 1/2 tl. kurkuma
- zeezout

- Schil de rammenas en rasp deze.
- Snijd de banaan klein of pureer deze.
- Voeg aan de kwark de zonnebloemolie, de kerrie, de kurkuma en de citroensap toe.
- Spatel nu de rammenas en banaan door de kwark.
- Voeg als laatste een snufje zeezout toe (bij voorkeur fleur de sel)
- Laat een tijdje intrekken voor serveren

Eventueel serveren met alfalfa.



Cake met zoete stoofpeertjes

(nagerecht)



- 2 eieren
 - 250 gr. rietsuiker
 - 150 ml witte wijn
 - 150 ml olijfolie
 - 1 tl vanille-poeder
 - fijngeraspte schil van 1 grote citroen
 - 175 gr. bloem
 - 1 1/2 lt bakpoeder
 - 85 gram polenta
 - peertjes:
 - 4 kleine stoofpeertjes
 - 1,5 dl Port
 - 1,5 dl water
 - 50 gr. rietsuiker
 - 1/2 tl vanille-poeder
- Verwarm de oven voor op 160°C en vet de cakevorm in.
- Klop de eieren 10 min. samen met de suiker in een kom totdat er een lobbige mengsel ontstaat.
- Klop langzaam de witte wijn, olijfolie, vanille en citroenschil er doorheen.
- Zeef er dan de bloem en de bakpoeder boven en meng het door elkaar.
- Voeg nu de Polenta toe en meng opnieuw.
- Schil de stoofperen
- Zet de Port op met een klein beetje water, laat het koken en voeg dan de suiker toe.
- Voeg de vanille toe en eventueel kaneel naar smaak
- Stoof de peertjes langzaam gaar en snijd ze in kleine schijfjes en meng ze door het cake beslag.
- Stort het beslag in de bakvorm en bak deze in ± 75 min. gaar.

Serveer met poedersuiker, slagroom of ijs





Honing- Citroen- saus (voor bij de kaasplank)

- 15 gr. roomboter
- 4 eetlepels honing
- 1,5 - 2 el citroensap
- 1 à 2 tenen knoflook

- Smelt de boter en zet hierin de uitgeperste knoflook in aan.
- Voeg de honing en de citroensap toe.
- Verwarm het gehele, maar laat het niet door koken

Tip: Afgekoeld zal deze saus zal ook heerlijk over de sla als dressing kunnen dienen.



Lemster slokje- appelstroop saus (voor bij de kaasplank)

- 200 ml Lemster slokje, (elders verkrijgbaar)
- 4 el. Appelstroop
- Arrow Root

- Verwarm het Lemster slokje.
- Voeg er de appelstroop bij, laat dit even door koken en bind het af met Arrowroot.

Tip: Ook bij uw snoekbaarsfilet, smaakt deze saus heerlijk met een gesnipperd gebakken uitje er doorheen.

Snoekbaarsfilet is bij ons weer verkrijgbaar vanaf wanneer de vissers weer vissen mogen.



Port cranberry siroop (voor bij de kaasplank)



- 2 dl port
- 50 ml water
- 100 gr. cranberries
- stukje gember
- 100 gr. suiker
- Eventueel Arrow Root

- Kook de Port in een pannetje.
- Blancheer de gember apart in de 50 ml water.
- Haal de gember eruit en snijd deze zeer fijn.
- Voeg de Port aan het water toe.
- Laat dit koken en voeg de suiker en cranberries toe.
- Laat dit inkoken en voeg tegelijk de gember toe.
- Zeef het geheel en laat het afkoelen.
- Is het niet de gewenste dikete, breng het dan weer aan de kook en bind voor de gewenste dikte het geheel af met Arrow Root.

* Arrowroot moet net als Maizena even in water opgelost worden.

