

Libelle

Lekker uit de oven

Heerlijke klassiekers, pasta's, gratins,
bakplaten en gevulde groenten

Lannoo



Ze zijn handig en tijdbesparend wanneer nodig, da's fijn voor drukbezette door-de-week-koks. Ze zijn altijd smakelijk, dat vinden alle gezinsleden wel zo prettig. Je kunt er restjes in kwijt, wat dan weer prima is voor milieu en klimaat (en voor je portemonnee). En je kunt er vaak ook stiekem groenten in verstoppen, een leuk voordeel voor ouders van moeilijke eters.

Heb je nog een extra reden nodig om vaker een ovenschotel op het menu te zetten? Dan willen we graag de veelzijdigheid ervan aanprijzen! Er zijn namelijk eindeloos veel recepten voor deze wereldwijd gewaardeerde bereidingswijze. Klassiekers in een degelijke ovenschaal of braadslee natuurlijk, maar evengoed hippe varianten op de bakplaat in nieuwe, verrassende combinaties.

In dit kookboek boordevol ovenschotels hebben we de klassiekers een eigentijdse of eigenzinnige twist gegeven. Met een trendy ingrediënt, of zonder vlees, of gewoon lichter dan het origineel. Dat levert onder meer zalmpapillotten met paksoi op, hachis parmentier maar dan met groentepuree in de plaats van de traditionele aardappelpuree, moussaka met zoete aardappelen, een lamskroontje met courgetti.

Behalve al die klassiekers-met-een-twist vind je hier ook de heerlijkste pastagerechten en gratineerschotels, de al vermelde bakplaten vol lekkers, en gevulde groenten die garen in de oven en er een knapperig korstje krijgen.

Geniet dus het jaar rond vaker van de aroma's en smaaksensatie van een gerecht dat je vanuit de oven meteen op tafel tovert.

Smakelijk!

Karen Hellemans

Hoofdredactrice Libelle

INHOUD

Klassiekers

- 16 Vispannetje met wittewijnsaus en garnaaftjes
- 18 Irish stew
- 20 Vegan melanzane
- 23 Hete bliksem met feestelijk gehakt en pompoenpuree
- 24 Tartiflette met prei en hammetje
- 27 Papillot van zalm met paksoi en rijstnoedels
- 28 Ratatouille met krieltjes en kruidige balletjes
- 30 Hachis parmentier
- 32 Slanke hachis parmentier met groentepuree
- 35 Gehaktbrood met geglaceerd spek en appel
- 36 Blinde vinken met geroosterde wortel en bloemkool
- 38 Ovenkip met citroen en rozemarijn
- 40 Moussaka met savooikool, zoete aardappelplakjes en cottagecheese
- 42 Hartige broodpudding met kant-en-klare falafel
- 44 Varkenshaasje Orloff met peer, comté en rodekool
- 46 Ovenomelet met gewokte groene groenten en dip van gerookte zalm
- 48 Lamskroontje met courgetti en ovengeroosterde tomaatjes
- 51 Witloofrolletjes met gerookte zalm en ovenrösti
- 52 Nacho's met ragù en groentesalsa
- 54 Flammkuchen met gerookte zalm en knolselderijslaatje



Pasta's

- 58 Ovenpasta met worstjesvlees en pompoen
- 60 Ovenpasta met witloof, ricotta en pancetta
- 62 Pastaschelpen uit de oven met pompoen en champignons
- 64 Pastaschelpen met gerookte zalm en grijze garnalen
- 67 Lasagne met aubergine, gehaktsaus en mozzarella
- 68 Gegratineerde orzo met kip, broccoli, bloemkool en feta
- 71 Lasagne met scampi's, zalm en kreeftensaus
- 72 Lasagne verde met groene asperges en pistachepesto
- 74 Romige ovenpasta met groene asperges en zalm
- 76 One pan orzo met kip en spinazie
- 79 Penne met gehaktballetjes uit de oven
- 80 Griekse lasagne met lamsgehakt, aubergine en feta
- 82 Verse pasta met zalm, burrata en gepofte tomaatjes
- 85 Spaghetti-ovenshotel met chorizo, witte bonen en knoflooksaus
- 86 Pasta uit de oven met pastinaak-bloemkoolbechamel en rauwe ham
- 88 Pastaschelpen met rucolapesto en spruitjes
- 90 Pastaschelpen met spinazie, mascarpone en tomatensaus
- 93 Lasagne met geroosterde pompoen en gekaramelliseerde venkel
- 94 Ovenpasta met romescosaus, groenekool en kaas
- 96 Mac & cheese met krab en erwtjes
- 98 Ovenpenne met kip, witte asperges en hervekaas
- 101 Ovenpenne met krokante pompoen
- 102 Belgische carbonara met spek en geroosterde bloemkool
- 104 Casarecce met pittige kaassaus, broccoli en prei
- 106 Macaroni met spruitjes, oude kaas en chorizo

Gratins

- 110 Gratin met puree, broccoli en worst in een spekjasje
- 112 Pittige pastagratin met chorizo, tomaat en venkel
- 115 Romige knolselderijgratin met gerookte makreel
- 116 Gratin van gehaktballetjes met spinazie
- 118 Dominogratin
- 120 Pestopuree met mozzarellakorstje
- 122 Spruitjes-preigratin met yoghurt en pecorino
- 125 Andijviegratin met linzen en haverhout-notenkorst
- 126 Groentegratin met camembert
- 128 Pompoengratin met spinazie en halloumikorst
- 130 Spruitjesgratin met pecorino en chili
- 132 Witloof-bloemkoolgratin met kruidenkorst
- 134 Kipgratin met paprika, champignons en oudekaaskorst
- 136 Knolselderij-pastinaakgratin met appel en notenkorst
- 138 Zalmgratin met boerenkool

Bakplaten

- 142 Lenteschotel met worstjes en pesto
- 144 Varkenshaasje met geroosterde groenten en tabouleh
- 146 Gnocchi met zoetzure ovenspruitjes en blauwe druiven
- 149 Groene nasi goreng uit de oven met avocado
- 150 Zalm op de bakplaat met jonge prei, krieltjes en cottagecheese
- 152 Gehaktbroodjes met boontjes en aardappelen van de bakplaat
- 154 Bakplaat met zalm, geroosterde groenten en kruidenolie
- 157 Pita op de bakplaat
- 158 Bakplaatpaella met zeevruchten
- 160 Zalm van de bakplaat met droge rub
- 163 Boekweitnoedelnestjes met eekhoorntjesbrood en paksoi
- 164 Ovengeroosterde parmezaanasperges met bangbangsaus
- 167 Konijn met venkel, kerstomaatjes en lenteprei
- 168 Zeebaars en venkel van de bakplaat met courgetti
- 170 Vegan shoarma met falafel, raapjes en zoete aardappel
- 170 Geroosterde rodekool met gekaramelliseerde ui en feta
- 172 Aardappeltray met zalm en peterselieolie
- 175 Surf & turf op de bakplaat
- 176 Kippendijen met citroen en perzik en hasselbackaardappelen
- 178 Traybake van zalmforel, broccolirijst en gekleurde kerstomaten





Gevulde groenten

- 182 Paprika's met ham en bloemkoolcouscous
- 185 Courgettebootjes met gehakt
- 185 Bolcourgettes met quinoa en halloumi
- 186 Butternut met orecchiette, kip en kerstomaten
- 188 Auberginerolletjes met kruidige tofu in een tomatensausje
- 191 Gevulde tomaten met gehakt en fetacrumble
- 192 Gevulde paprika's met kruidencouscous en hamblokjes
- 194 Gevulde groenten met gehakt, kikkererwten en couscous
- 197 Gevulde portobello's met veggiegehakt en pompoenpuree
- 198 Gevulde portobello's met quinoa en sinaasappel
- 200 Gevulde portobello's met patatjes, geitenkaas en mandarijn-andijviesalade
- 203 Gevulde uien met rijst en zongedroogde tomaatjes
- 203 Gevulde courgettes met rijst en halloumi
- 203 Gevulde paprika's met rijst en walnoten
- 204 Gevulde courgettes met lamsgehakt en Griekse pasta in tomatensaus
- 206 Marokkaanse gevulde tomaten met lamsgehakt en couscous
- 209 Zoete uien met kippengehakt, tomaat en erwtjes
- 210 Gevulde courgette met tonijn in saus van geroosterde paprika's
- 212 Gevulde butternut met kikkererwten, sinaasappel en gedroogde abrikozen
- 214 Witloof gevuld met geitenkaas met peterseliepuree



Klassiekers

Vispannetje met wittewijnsaus en garnaltjes

4 personen
15 minuten
+ 20 minuten in de oven

- 300 g mosselen
- 300 g schelpjes (kokkels, venusschelpen, vongole)
- 200 g zalmfilet
- 200 g schelvisfilet
- 200 g zeebaarbeelfilet
- 100 g verse garnalen
- 2 romatomen
- 2 wortelen
- 2 sjalotten
- 2 el bladpeterselie, gesnipperd
- 200 ml room
- 200 ml droge witte wijn
- 300 ml visbouillon
- 4 el panko
- maïszetmeel
- boter
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Spoel de mosselen en de schelpjes grondig. Snijd de visfilets in gelijke blokjes en dep ze droog met keukenpapier.

2 Pel en snipper de sjalotten. Schil de wortelen en snijd ze in schijfjes. Spoel de tomaten en snijd ze in blokjes. Fruit de sjalotten en de wortelen samen aan in een pan met boter. Blus met de witte wijn en de visbouillon en laat even inkoken. Voeg de tomatenblokjes en de room toe. Bind de saus met wat maïszetmeel en kruid met peper en zout.

3 Verdeel de vis, de mosselen en de schelpjes over een ingevette ovenschaal. Verdeel er de saus over, bestrooi met de panko en gaar 20 minuten in de oven.

4 Snipper de peterselie fijn. Haal het vispannetje uit de oven en werk af met de garnalen en de peterselie.



Irish stew

4 personen
30 minuten
+ 2 uur in de oven

- 800 g lamsstoofvlees
- 800 g vastkokende aardappelen
- 2 wortelen
- 1 dikke stengel of 2 dunne stengels prei
- 2 groenekoolbladeren
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 takje tijm, voor de afwerking
- 1 kruidentuiltje (peterselie-stengels, tijm, laurier)
- 330 ml Guinness
- 300 ml runderfond
- boter
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Smelt wat boter in een kleeftpan en schroei de blokjes lamsstoofvlees in porties dicht aan alle kanten. Kruid met peper en zout. Doe de blokjes in een gietijzeren stoofpan.

2 Schil de aardappelen en snijd ze in grove stukken. Schil de wortelen en snijd ze in schuine stukken. Maak de prei schoon en snijd in niet te dunne ringen. Pel de uien, halveer ze en snijd ze in repen. Pel en snipper de knoflook. Doe de groenten bij het vlees in de stoofpan.

3 Blus de pan waarin je het vlees hebt gebakken met de Guinness en schraap de aanbaksels los met een houten lepel. Giet het warme bier in de stoofpan. Doe er ook de runderfond en het kruidentuiltje bij. Zet het deksel op de pan en zet ze in de oven. Laat 1 uur garen.

4 Spoel de koolbladeren en verwijder de dikke nerf. Snijd de bladeren in reepjes en doe ze in de stoofpan. Voeg eventueel wat kokend water toe als er niet genoeg vocht meer in de pan zit. Zet de pan nog 1 uur in de oven. Het is de bedoeling dat het een stevige stoofpot wordt. Is de saus te dun? Laat de stew dan nog wat langer in de oven staan, zonder deksel. Kruid de Irish stew met peper en zout en werk af met de tijm.

TIP

Elke Ierse familie heeft haar eigen stew-recept, net zoals wij ons eigen stoofvleesrecept hebben. Zo kun je de prei vervangen door witte selderij, of de groenekool door wittekool. Bloemige aardappelen geven dan weer een dikkere saus. Ook lekker met spekjes of wortelgroenten zoals pastinaak of raapjes.



Vegan melanzane

4 personen
 30 minuten
 + 20 minuten sudderen
 + 40 minuten in de oven

- 1,2 kg tomaten
- 3 aubergines
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 bosje basilicum
- enkele takjes tijm en rozemarijn
- 100 g cashewnoten
- 4 el amandelschilfers
- 4 el edelgistvlokken
- 1 el agavesiroop
- 3 kl gerookt paprikapoeder
- 2 el balsamicoazijn
- 150 ml olijfolie
- peper en zout

1 Week de cashewnoten in heet water. Verwarm de oven voor op 200 °C. Spoel de aubergines en snijd ze in plakken van 1,5 centimeter. Bestrooi ze met zout en strijk ze rijkelijk in met olijfolie. Rooster de aubergines 15 minuten aan elke kant in de oven.

2 Maak intussen de tomatensaus. Spoel de tomaten en snijd ze in blokjes. Pel en snipper de uien. Pel en snipper de knoflook. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een kookpot en stoof de uien en de knoflook aan. Voeg er de tomatenblokjes, de agavesiroop, de balsamicoazijn, de tijm, de rozemarijn en de geweekte cashewnoten aan toe. Laat de saus 20 minuten sudderen. Kruid met peper en zout.

3 Bestrijk de bodem van een ovenschaal met 2 eetlepels tomatensaus. Leg de plakken aubergines erop. Verdeel er enkele blaadjes basilicum, 1 koffielepel paprikapoeder en een laag tomatensaus over. Herhaal de laagjes tot de aubergines op zijn. Eindig met een laag tomatensaus.

4 Strooi de amandelschilfers en de edelgistvlokken over de melanzane. Werk af met peper, zout en 2 eetlepels olijfolie. Bak 25 minuten in de oven en serveer.







Hete bliksem met feestelijk gehakt en pompoenpuree

4 personen
15 minuten
+ 30 minuten in de oven

- 500g gemengd gehakt
- 500g bloemige aardappelen
- 1 butternut
- 1 ui
- 2 takjes salie + extra voor de afwerking
- 2 el zachte gedroogde veenbessen
- 2 el ongezouten pistachenoten + extra voor de afwerking
- nootmuskaat
- komijn
- kaneel
- boter
- olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Pel en snipper de ui. Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Leg de pompoen samen met de ui op een met bakpapier beklede bakplaat. Breng ze op smaak met een flinke scheut olijfolie, peper, zout en komijn en bak ze 20 minuten in de oven.

2 Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en kook ze gaar in lichtgezouten water. Snipper de salie en hak de pistachenoten grof. Bak het gehakt rul in wat boter. Meng het gebakken gehakt met de salie, de veenbessen en de pistachenoten. Breng het gehakt op smaak met komijn en kaneel. Schep het gehakt in een beboterde ovenschaal.

3 Neem de pompoen uit de oven. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn samen met de pompoenblokjes en de ui. Voeg een klontje boter, peper, zout en nootmuskaat toe. Schep de puree op het gehakt, leg er enkele klontjes boter op en bak nog 10 minuten in de oven. Zet de schotel eventueel enkele minuten onder de grill voor een krokant korstje. Werk af met de extra gehakte pistachenoten en blaadjes salie.

TIP

Wie een héél smeuijge puree wil, kan de puree eventueel eerst door een passe-vite halen of mixen in een gespecialiseerde keukenrobot.

Tartiflette met prei en hammetje

4 pannetjes
25 minuten
+ 15 minuten in de oven

- 800 g reblochon
- 1 voorgegaard hammetje, kant-en-klaar
- 2 stengels prei
- 500 g aardappelen, vastkokend
- 4 sjalotten
- 2 teentjes knoflook
- 2 takjes rozemarijn
- 200 ml witte wijn
- olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 240 °C. Schil de aardappelen en kook ze bijna gaar in gezouten water. Pel en snipper de sjalotten. Spoel de prei en snijd die in ringen. Giet de aardappelen af en snijd ze in schijfjes van ongeveer 1 centimeter. Stoof de sjalotten en de prei glazig in hete olie. Snijd of scheur het hammetje in kleine stukken.

2 Verdeel eerst de prei, dan de aardappelen en als laatste de ham over vier kleine ovenbestendige pannetjes. Pers de knoflook en verdeel die over de pannetjes. Giet in elk pannetje 50 milliliter witte wijn. Snijd de kaas in repen en leg die op de groenten. Kruid met peper en zout. Pluk de blaadjes van de rozemarijn en strooi ze over de tartiflette.

3 Zet de pannetjes zo'n 15 minuten in de oven tot de kaas is gesmolten.





Papillot van zalm met paksoi en rijstnoedels

4 personen
30 minuten

- 4 zalmfilets, 600 g
- 200 g rijstnoedels
- 2 stronkjes minipaksoi
- 1 limoen
- ½ bos koriander
- 4 kl geroosterde sesamzaadjes
- 4 el sojasaus
- 4 kl sesamolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Spoel de koriander en pluk de blaadjes van de stelen. Spoel de stronkjes paksoi en snijd ze in grove stukken. Snijd de limoen in fijne schijfjes.

2 Knip vier grote vellen bakpapier en leg op elk stuk in het midden wat van de paksoi en een stuk zalmfilet. Kruid met peper en zout en leg op elke filet twee schijfjes limoen.

3 Besprenkel elke papillot met 1 eetlepel sojasaus en 1 koffielepel sesamolie. Strooi er wat sesamzaadjes over en sluit ze goed af.

4 Bak de papillotten 15 minuten in de oven. Kook ondertussen de noedels gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet ze af. Doe de noedels in een schaal en strooi er de rest van de sesamzaadjes over.

5 Haal de papillotten uit de oven. Maak ze open en werk ze af met de korianderblaadjes. Serveer ze met de noedels.

Ratatouille met krieltjes en kruidige balletjes

4 personen
20 minuten
+ 45 minuten in de oven

- 500 g kippengehakt
- 400 g krieltjes
- 2 vleestomaten
- 1 kleine gele courgette
- 1 kleine groene courgette
- 1 kleine aubergine
- 1 teentje knoflook
- 1 rode ui
- 1 chilipeper, gesnipperd
- 2 el bladpeterselie, fijngehakt
- enkele takjes verse rozemarijn
- 6 el amandelpoeder
- 1 kl paprikapoeder
- 4 el panko (Japans paneermeel)
- 200 ml droge witte wijn
- 2 el olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Spoel de tomaten, de courgette en de aubergine en snijd ze in gelijke blokjes van ongeveer 1 centimeter. Pel de knoflook en de rode ui en snipper ze fijn. Halveer de krieltjes. Meng alles goed onder elkaar.

2 Meng het kippengehakt met het amandelpoeder, de panko, het paprikapoeder, het gesnipperde chilipepertje en de fijngehakte peterselie. Kruid met peper en zout en rol er gehaktballetjes van. Probeer de balletjes allemaal even groot te maken met een doorsnede van ongeveer 3 centimeter. Bak de balletjes in olijfolie rondom goudbruin. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.

3 Vet een ovenschaal in en schep er eerst de groentemengeling in en leg er daarna de gehaktballetjes tussen. Kruid met rozemarijn, peper en zout en giet er de witte wijn over. Zet 45 minuten in de oven.

4 Haal de schotel uit de oven en werk af met enkele takjes verse rozemarijn.



Hachis parmentier

4 personen
25 minuten
+ 25 minuten in de oven

- 500 g gemengd gehakt
- 1 kg aardappelen
- 1 ui
- 3 stengels bleekselderij
- 300 g wortelen
- 1 courgette
- 200 ml room
- melk
- 150 ml droge witte wijn
- 1 kl gedroogde oregano
- nootmuskaat
- boter
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil de aardappelen en kook ze gaar in lichtgezouten water. Giet ze af en pureer ze met een klontje boter en een flinke scheut melk. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.

2 Maak de bleekselderij en de ui schoon en snipper ze fijn. Maak de wortelen schoon, spoel de courgette en snijd ze in kleine blokjes. Fruit de groenten aan in een klontje boter, voeg de witte wijn en de room toe en kruid met de oregano, peper en zout.

3 Bak het gehakt rul in een klontje boter en meng het met de groenten. Kruid opnieuw met peper en zout.

4 Schep alles in een beboterde ovenschaal en verdeel er de puree over. Leg nog enkele klontjes boter op de aardappelpuree en zet de schotel 25 minuten in de oven.



Slanke hachis parmentier met groentepuree

4 personen
35 minuten
+ 5 minuten onder de grill

- 300 g kalfsgehakt
- 600 g jonge bladspinazie
- 500 g broccoli
- 500 g knolselderij
- 300 g champignons,
in stukjes
- 1 sjalot
- 100 ml melk
- 3 el amandelschilfers
- nootmuskaat
- boter
- olijfolie
- peper en zout

1 Schil de knolselderij en snijd in blokjes. Snijd ook de broccoli, met steel, in blokjes en kook ze samen met de knolselderijblokjes gaar in lichtgezouten water. Giet af, laat uitlekken en pureer met een klontje boter en de melk. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

2 Pel de sjalot, snipper fijn en fruit aan in wat boter. Voeg het gehakt en gesneden champignons toe en bak rul. Kruid met flink wat peper en een beetje zout.

3 Spoel de spinazie en laat goed uitlekken. Roerbak kort in wat olijfolie, kruid met peper en zout. Duw al het vocht eruit.

4 Verhit de grill van de oven. Lepel de spinazie op de bodem van een ingevette ovenschotel. Verdeel er het gehakt over en lepel daar een laag groentepuree op. Bestrooi tot slot met de amandelschilfers. Zet de schotel 5 minuten onder de grill of tot de puree begint te kleuren.





Gehaktbrood met geglaceerd spek en appel

4 personen
30 minuten
+ 40 minuten in de oven

- 650 g gemengd gehakt
- 100 g ontbijtspek, plakjes
- 600 g aardappelen
- 5 appelen, type boskoop
- sap van ½ citroen
- 1 sjalot
- 2 el gesnipperde bladpeterselie
- 1 ei
- 3 el honing
- 30 ml calvados
- 50 g rozijnen
- 50 g paneermeel
- 1 zakje vanillesuiker
- boter

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd één appel in blokjes en laat ze, samen met de rozijnen, weken in de calvados. Snipper de sjalot fijn. Meng de geweekte appelblokjes en de rozijnen door het gehakt. Meng er ook de gesnipperde peterselie en sjalot door. Voeg het ei en het paneermeel toe en meng goed.

2 Vorm een broodje van het gehakt. Wikkel er de spekplakjes rond en leg het gehaktbroodje op een met bakpapier beklede ovenplaat. Borstel er de honing over en zet gedurende 35 à 40 minuten in de oven.

3 Schil ondertussen de aardappelen, snijd ze in plakjes en blancheer ze 10 minuten in gezouten water. Laat ze even uitlekken. Snijd de resterende appelen in blokjes en zet ze samen met het citroensap en de vanillesuiker op het vuur. Kook op een zacht vuur tot moes.

4 Bak de uitgelekte aardappelplakjes krokant in wat boter. Serveer met het gehaktbroodje en de appelmoes.

Blinde vinken met geroosterde wortel en bloemkool

4 personen
15 minuten
+ 25 minuten in de oven

- 500 g gemengd gehakt
- 8 dunne plakjes kalfsfilet
- 1 kleine bloemkool
- 400 g jonge wortelen
- 1 sjalot, gesnipperd
- 1 teentje knoflook
- 2 el bladpeterselie, gesnipperd
- 2 el walnoten, gehakt
- ½ kl gedroogde oregano
- boter
- olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de sjalot, de knoflook en de gedroogde oregano door het gehakt. Vorm acht gelijke rolletjes van zo'n 7 centimeter lengte. Leg ze in het midden van de kalfsfilet, rol de filet rond het gehakt en bind vast met keukentouw.

2 Maak de wortelen schoon en verdeel de bloemkool in roosjes. Leg de wortelen en bloemkool in een ingevette ovenschotel, kruid met peper en zout en leg er de blinde vinken tussen.

3 Verdeel er enkele klontjes boter en wat olijfolie over en strooi er de gehakte walnoten op. Zet 25 minuten in de oven. Werk vlak voor het serveren af met nog wat gesnipperde peterselie.



Ovenkip met citroen en rozemarijn

4 personen
20 minuten
+ 1 uur in de oven

- 1 hele kip van 1,5 kg
- 4 takjes rozemarijn
- 2 biocitroenen
- 4 grote zachtkokende aardappelen
- 150 g ricotta
- 2 el honing
- 4 el olijfolie + extra
- 1 el grof zeezout
- peper van de molen

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Dep de kip goed droog met keukenpapier. Rasp de schil van één citroen en snijd de citroen doormidden. Meng voor de rub de geraspte citroenschil met het grof zeezout, de olijfolie, de honing en wat peper. Haal de naaldjes van twee takjes rozemarijn en meng ze door de rub.

2 Wrijf de kip in met de rub. Vul de buikholte van de kip met de citroenhelften en de rest van de rozemarijn en bind de kip op met keukentouw. Leg de kip in een grote ingevette braadslede en leg er een vel aluminiumfolie over. Gaar de kip 30 minuten in de oven. Verwijder de folie en braad de kip nog 20 à 30 minuten tot ze goudbruin en gaar is.

3 Spoel de ongeschilde aardappelen en prik erin met een scherp mesje. Borstel ze in met een beetje olijfolie. Leg ze na 15 minuten op het rooster van de oven en gaar de aardappelen 45 à 50 minuten. Snijd ze open vlak voor het serveren.

4 Rasp de schil van de resterende citroen en meng de schil onder de ricotta. Kruid de ricotta met peper en zout. Lepel de ricotta op de opengesneden gepofte aardappelen. Serveer de kip met de aardappelen.

TIP

Lekker met een frisse winterse salade van andijvie, radicchio of witloof.



Moussaka met savooikool, zoete aardappelplakjes en cottagecheese

4 personen
25 minuten
+ 30 minuten in de oven

- 400 g gehakt (lams- of gemengd gehakt)
- 4 grote zoete aardappelen
- 6 grote bladeren savooikool
- handvol bladpeterselie, voor de afwerking
- 200 g cottagecheese
- 100 g geraspte mozzarella
- snufje kaneel
- snufje komijn
- olijfolie
- peper en zout

VOOR DE TOMATENSAUS

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 el tomatenpuree
- 100 g zongedroogde tomaatjes, op olie
- 800 g tomatenblokjes met basilicum, blik
- snufje gedroogde oregano
- snufje gerookt paprika-poeder
- olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Maak de tomatensaus. Pel en snipper de ui en de knoflook. Verhit olijfolie in een pan en fruit er de ui en de knoflook in aan. Voeg de tomatenpuree toe en roer goed om. Doe er de zongedroogde tomaatjes, de oregano en het gerookt paprikapoeder bij. Roer goed en voeg de tomatenblokjes toe. Laat 20 minuten op een zacht vuur sudderen. Kruid met peper en zout. Eventueel kun je een klein snufje suiker of ketchup toevoegen voor een zoete toets.

2 Bak het gehakt rul in een pan zonder vetstof, kruid het met kaneel en komijn en laat het uitlekken op keukenpapier. Spoel de savooikool, verwijder de harde nerven en blancheer de bladeren 5 minuten kort in lichtgezouten water. Giet ze af en laat ze uitlekken op keukenpapier. Schil de zoete aardappelen en snijd ze met een mandoline in flinterdunne plakjes.

3 Lepel op de bodem van een rechthoekige oven-schaal een laagje tomatensaus. Verdeel er een laag gehakt over en leg er een laagje savooikool op. Duw goed aan. Verdeel er een laagje zoete aardappel over. Herhaal.

4 Meng de cottagecheese met de geraspte mozzarella en een snufje zout en lepel het mengsel over de zoete aardappelplakjes. Strijk het goed uit en gaar de schotel 30 minuten in de oven. Snipper de peterselie. Neem de moussaka uit de oven en werk hem af met de peterselie.

TIP

Lekker met een groene salade.



Hartige broodpudding met kant-en-klare falafel

4 personen
20 minuten
+ 35 minuten in de oven

- 1 klein oud stokbrood of ciabatta
- 16 falafelballetjes, kant-en-klaar
- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- 670 g gegrilde paprika's, bokaal
- 4 eieren
- 200 ml room
- 125 g minimozzarellabolletjes
- worchestershiresaus
- paprikapoeder
- olijfolie
- peper en zout

VOOR HET SLAATJE

- 1 koolrabi
- 2 appelen
- 50 g rucola
- 1 eidooier
- 1 el zachte mosterd
- 2 el honing
- scheutje wittewijnazijn
- 200 ml koolzaadolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 185 °C. Laat de paprika's uitlekken en snijd ze in reepjes. Pel en snipper de knoflook en de ui. Verhit olijfolie in een pan en fruit er de knoflook, de ui en de gegrilde paprikareepjes kort in aan. Neem van het vuur.

2 Klop de eieren los met de room. Breng op smaak met paprikapoeder, een klein scheutje worchestershiresaus, peper en zout. Scheur het brood in stukken.

3 Schik de paprikareepjes, de falafel en het brood in een ovenschaal en schenk er de eitjes bij. Leg er de mozzarellabolletjes tussen. Bak de broodpudding 30 à 35 minuten in de oven.

4 Maak intussen de salade. Schil de koolrabi en spoel de appelen. Snijd zowel de koolrabi als de appelen met een mandoline in flinterdunne plakjes. Snijd ze daarna in fijne lucifers. Klop de eidooier los met een scheutje wijnazijn, de mosterd en de honing. Mix er met een staafmixer de koolzaadolie onder tot je een smeùge, gladde dressing hebt. Kruid met peper en zout.

5 Neem de broodpudding uit de oven. Spoel de rucola en meng ze met de koolrabi en de appeltjes. Serveer de hartige broodpudding met het slaatje en geef er de dressing bij.





Varkenshaasje Orloff met peer, comté en rodekool

4 personen
30 minuten
+ 20 minuten in de oven

- 1 varkenshaasje, ± 600g
- 8 plakjes comtékaas
- 1 kleine rodekool, ± 600g
- 1 sjalot
- 3 stoofperen
- 2 takjes rozemarijn + extra voor de afwerking
- 50g hazelnoten
- 1 kaneelstokje
- snuffje suiker
- scheut balsamicoazijn
- olijfolie
- boter
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Maak de rodekool schoon en snipper ze in fijne reepjes. Pel en snipper de sjalot. Schil twee van de stoofperen en snijd ze in blokjes.

2 Verhit wat boter in een grote stoofpot. Doe er de sjalot en de rodekoolreepjes bij en stoof even aan. Blus met een flinke scheut balsamicoazijn, voeg de stukjes stoofpeer, de takjes rozemarijn, het kaneelstokje en de suiker toe en schep om. Leng aan met 150 milliliter water. Laat afgedekt 20 à 25 minuten zacht stoven.

3 Wrijf het varkenshaasje in met olijfolie en kruid aan alle kanten met peper en zout. Spoel de resterende peer en snijd ze in plakjes. Maak insnijdingen in het varkenshaasje tot iets voorbij de helft en vul de insnijdingen afwisselend met een plakje peer en een plakje comté. Leg het varkenshaasje in een met olijfolie ingeoliede ovenschaal en bak het 20 minuten in de oven.

4 Rooster de hazelnoten in een pan zonder vetstof. Laat ze uitlekken op keukenpapier en hak ze grof. Serveer het varkenshaasje met de warme rodekool. Werk af met de extra takjes rozemarijn en de gehakte hazelnoten.

TIP

Je kunt twee lange satéstokjes in het varkenshaasje prikken om het goed bijeen te houden. Een varkenshaasje is een dunner en minder vet stuk vlees van het varken en is daarom sneller klaar dan een traditioneel varkensgebraad. Zo'n gebraad kan trouwens ook voor dit gerecht.



Ovenomelet met gewokte groene groenten en dip van gerookte zalm

4 personen
15 minuten
+ 20 minuten in de oven

- 4 eieren
- 200 g snijbonen of prinsessenboontjes
- 1 bosje groene asperges
- 1 biocitroen
- ½ bosje krulpeterselie, gesnipperd
- 100 g erwttjes, diepvries
- 1 el kappertjes
- 1 stokbrood
- 320 ml melk
- 180 g bloem
- olijfolie
- boter
- peper en zout

VOOR DE DIP VAN GEROOKTE ZALM

- 200 g gerookte zalm
+ extra voor de afwerking
- 2 el dille, gesnipperd
+ extra voor de afwerking
- ½ biocitroen
- 125 g zure room
- snufje paprikapoeder
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Doe een klontje boter in een ovenvaste pan en zet die even in de oven. Mix de eieren samen met de melk, de bloem en een flinke snuif peper en zout in de blender tot een glad beslag. Breng op smaak met de helft van de gesnipperde krulpeterselie. Stort het beslag in de pan en gaar de omelet 20 minuten in de oven.

2 Maak de dip. Rasp de schil van de citroen en pers het sap. Snijd de zalm in reepjes en meng met de dille onder de zure room. Roer goed los. Breng op smaak met de geraspte citroenschil en het -sap, het paprikapoeder, peper en zout en werk af met de extra dille.

3 Maak de snijbonen schoon en halveer ze in de lengte. Breek de houtachtige uiteinden van de groene asperges en snijd ze in schuine stukken. Snijd de citroen doormidden. Rasp de schil en pers het sap van ½ citroen. Snijd de andere helft in plakjes. Verhit olijfolie in een wok en roerbak de snijbonen en de asperges 5 minuten. Voeg de laatste minuut de erwttjes toe. Breng op smaak met het citroensap en de -schil, de rest van de peterselie en de kappertjes.

4 Neem de omelet uit de oven. Werk meteen af met de geroerbakte groene groenten en serveer met de dip van gerookte zalm. Werk af met de extra gerookte zalm en de plakjes citroen. Serveer met het stokbrood.

TIP

Voeg wat parmezaan, ricotta, cheddar of blauwe kaas toe aan de omelet. Ook lekker!



Lamskroontje met courgetti en ovengeroosterde tomaatjes

4 personen
20 minuten
+ 20 minuten in de oven

- 1 à 2 lamskroontjes, ± 800 g
- 100 g chorizo
- 4 courgettes
- 250 g kerstomaten, aan een takje
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 1 takje basilicum, voor de afwerking
- 150 g halfgedroogde tomaatjes + extra voor de afwerking
- 360 g passata van kerstomaatjes
- 2 el panko
- harissa
- gedroogde oregano
- paprikapoeder
- olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Laat de lamskroon op kamertemperatuur komen. Snijd de chorizo in heel kleine blokjes. Verhit olijfolie in een pan en bak de chorizo aan. Voeg de panko toe en roerbak tot een krokante crumble. Laat even uitlekken op keukenpapier.

2 Pel en snipper de knoflook en de sjalot en fruit ze in olijfolie. Voeg de halfgedroogde tomaatjes en de passata toe. Kruid met harissa en gedroogde oregano naar smaak en laat 15 minuten op een zacht vuur sudderen. Mix de saus en breng op smaak met peper en zout.

3 Spoel de kerstomaatjes. Spoel de courgettes en maak er met een spiralizer lange sliertjes van. Doe de courgetti samen met een flinke scheut olijfolie, peper, zout en een snuffje paprikapoeder in een ovenschaal. Dek af met aluminiumfolie.

4 Kruid de lamskroontjes met peper en zout en leg ze in een ingeoliede ovenschaal. Duw er de chorizokorst op, leg er de kerstomaatjes bij en gaar 15 tot 20 minuten in de oven. Zet er na 10 minuten ook de afgedekte ovenschaal met de courgetti bij.

5 Neem het lamsvlees uit de oven en laat het even rusten onder aluminiumfolie. Snijd het daarna eventueel door tussen de boutjes. Draai de courgetti tot mooie sliertjes. Serveer het lamskroontje met de kerstomaatjes, de courgetti en de tomatensaus. Werk af met de extra halfgedroogde tomaatjes en een blaadje basilicum.

TIP

Je kunt in plaats van chorizo ook oregano, rozemarijn en tijm in het korstje gebruiken... voor een Griekse toets!





Witloofrolletjes met gerookte zalm en ovenrösti

4 personen
15 minuten
+ 20 minuten in de oven

- 200 g gerookte zalm
- 500 g rösti, kant-en-klaar, diepvries
- 4 stronkjes witloof
- 4 takjes dille + extra voor de afwerking
- citroensap
- 150 g geraspte kaas (mix) + extra voor de afwerking
- 750 ml melk
- 50 g bloem
- 50 g boter
- nootmuskaat
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Blancheer het witloof 10 minuten in lichtgezouten water en laat het goed uitlekken. Leg op elk stronkje witloof een takje dille en wikkel de stronkjes in gerookte zalm.

2 Maak de kaassaus. Smelt de boter in een steelpannetje en voeg de bloem toe. Roer tot een roux en blus met de melk. Roer op een zacht vuur tot een gladde saus en meng er de geraspte kaas onder. Roer tot een gladde kaassaus en breng op smaak met citroensap, nootmuskaat, peper en zout.

3 Lepel $\frac{1}{3}$ van de kaassaus in een ovenschaal, leg er de witloofrolletjes bij en lepel de rest van de saus erover. Bestrooi met de extra geraspte kaas. Leg de ovenrösti op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak allebei 20 minuten in de oven en zorg dat de kaas een lekker krokant korstje heeft. Werk de witloofschotel af met plukjes dille en serveer hem met de rösti.

TIP

Ook lekker met bijvoorbeeld kant-en-klare pommes duchesse in plaats van de ovenrösti.

Nacho's met ragù en groentesalsa

4 à 6 personen
40 minuten
+ 2 ½ uur garen

- 100 g tortillachips, natuur
- 100 g oude cheddar, in 1 stuk
- 100 g zure room
- ½ kl truffel op olie

VOOR DE RAGÙ

- 500 g runderstooftvlees
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 el tomatenpuree
- 80 ml rode wijn
- 250 ml runderbouillon
- olijfolie
- peper en zout

VOOR DE SALSA

- 1 kleine koolrabi
- 1 rode paprika
- 1 limoen
- 1 kleine rode ui
- handvol bladpeterselie
+ extra voor de afwerking
- olijfolie
- peper en zout

1 Maak de ragù. Pel en snipper de ui en de knoflook. Bak de stukken rundvlees goudbruin in olijfolie en kruid ze met peper en zout. Haal het vlees uit de pan. Laat de ui en de knoflook in dezelfde pan op een zacht vuur garen. Voeg de tomatenpuree, het vlees, de rode wijn en de runderbouillon toe en laat afgedekt op een laag vuur 2 à 2 ½ uur garen.

2 Maak intussen de salsa. Schil de koolrabi, ontpit de paprika en pel de rode ui. Snijd alles in heel fijne brunoise. Hak de peterselie grof. Rasp de schil van de limoen tot je 1 koffielepel hebt en pers er 1 eetlepel sap uit. Meng de koolrabi, de paprika en de ui met de peterselie, de geraspte limoenschil, het limoensap en 2 eetlepels olijfolie en kruid met peper en zout. Zet in de koelkast.

3 Als het vlees zacht is en uit elkaar valt, trek je het met een vork uit elkaar. Kruid de saus met peper en zout en laat nog goed inkoken zonder deksel zodat je een ingedikte saus verkrijgt.

4 Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de tortillachips in een ovenschaal, rasp er de cheddar boven en bak de nacho's 5 minuten in de oven.

5 Meng de zure room met de truffel en kruid met peper en zout. Werk de tortilla's af met de ragù, de zure room en de extra peterselie. Serveer met de salsa.



Flammkuchen met gerookte zalm en knolselderijslaatje

4 personen
15 minuten
+ 15 minuten in de oven

- 1 rol vers flammkuchendeeg, kant-en-klaar
- 200 g gerookte zalm
- 1 grote aardappel
- 1 rode ui
- 2 takjes tijm + extra voor de afwerking
- 125 g zure room
- 100 g geraspte kaas
- nootmuskaat
- peper en zout

VOOR HET SLAATJE

- ¼ knolselderij
- 1 groene appel
- citroensap
- 2 el gesnipperde blad-peterselie
- 2 el Griekse yoghurt
- 2 el mayonaise
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de aardappel en snijd hem met een mandoline in flinterdunne plakjes. Pel de rode ui en snijd hem in dunne ringen. Snijd de gerookte zalm in reepjes.

2 Ontrol het deeg en leg het op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk het met de zure room, rist er de tijm bij en beleg met de ui, de aardappel en de gerookte zalm. Bestrooi met de geraspte kaas en kruid met peper, zout en nootmuskaat. Bak de flammkuchen 15 minuten in de oven.

3 Maak het slaatje. Schil de knolselderij, snijd hem met een mandoline in flinterdunne plakjes en snijd hem dan in sliertjes. Spoel de appel en snijd hem in fijne reepjes. Meng dan de knolselderij met de appel, de Griekse yoghurt, de mayonaise en de peterselie en breng het slaatje op smaak met citroensap, peper en zout.

4 Haal de flammkuchen uit de oven, werk hem af met de extra tijm en snijd in stukken. Serveer met het knolselderijslaatje.

TIP

Liever wat minder koolhydraten op je bord? Vervang de deegbodem door een bodem op basis van bloemkoolrijst.

