

Runderbouillon / wildbouillon met zuurkool

Aantekeningen

Voor 2 personen, 2 dagen

- 400 gr spekjes
- 4 plukjes zuurkool
- 1000 ml runderbouillon
- Klodder crème fraîche

.....

- 1 Bak de spekjes zachtjes uit, totdat ze knapperig zijn.
- 2 Verwarm de bouillon en breng op smaak met peper en zout.
- 3 Schenk in de kom en roer de crème fraîche erdoor (de soep iets laten afkoelen zodat probiotica van de crème fraîche niet dood gaat).
- 4 Roer de spekjes er door. En twee plukjes zuurkool van je eigen ferment. Of anders kant en klare zuurkool gebruiken en wat van je eigen zuurkoolsap toevoegen.

Tip

Deze soep is ook erg lekker van bouillon gemaakt van wild



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Biefstuk met rozemarijn

- 1 avocado
- 80 g grasboter
- 2 tl crème fraîche of roomkaas
- 1 handje verse koriander
- 2 x 180 gr biefstuk
- 1 tl gedroogde rozemarijn

.....

- 1 Maak de avocado boter door de avocado te ontpitten, te prakken en te vermengen met de boter en de roomkaas (je kan hiervoor ook een foodprocessor gebruiken).
- 2 Mix de avocado boter met de koriander en maak op smaak met zout en peper. Zet in de koelkast.
- 3 Mix de kruiden, zout en peper en wrijf de biefstukken er goed mee in.
- 4 Bak de biefstukken in hete ghee, 2 a 3 minuten per kant.
- 5 Mocht je extra trek hebben, kan je hierna een klontje boter op de biefstukken leggen en nog even onder de grill leggen.
- 6 Serveer de biefstuk samen met de avocado boter



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Kool met paprika

- 2 kleine uien gesnipperd
- 400 gr witte kool in reepjes
- 1 paprika in reepjes gesneden
- 150 ml crème fraîche
- 150 ml bouillon
- Zeezout
- Peper

.....

- 1 Smelt wat ghee of kokosvet in de pan en fruit de uitjes op laag vuur.
- 2 Doe de paprika en kool erbij.
- 3 Doe de bouillon erbij en laat de kool 20 minuten garen.
- 4 Meng de room erdoor als de kool is afgekoeld.
- 5 Breng op smaak met zout en peper.



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Shiitake stir-Fry

Recept

46

- 1 tl kokosolie
- 1 knoflookteentje geperst
- 2 cm gemberwortel geschild en geraspt
- 1 bosuitje fijngesneden
- 100 gram shiitake champignons
- 100 gram mangetouts of sperziebonen
- 100 gram paksoi in plakken gesneden
- 1 tl vissaus of sojasaus
- Handje basilicum blaadjes



.....

- 1 Verwarm de kokosolie in een wok.
- 2 Voeg knoflook, gember en bosui toe.
- 3 Voor dat de knoflook bruin kleurt, voeg de champignons toe en roer twee minuutjes.
- 4 Voeg de boontjes toe. Gaar de boontjes in het vocht (voeg evt. beetje water toe)
- 5 Voeg als laatste de paksoi toe.
- 6 Breng op smaak met peper, zout, basilicumblaadjes.
- 7 En druppel wat zuurkool sap erover heen.

Tip

Ook koud lekker om te eten en mee te nemen als lunch



Recept

47

Kalkoenfilet met serano ham

- 2 kalkoenfilets
- 4 plakjes serano ham
- 4 salieblaadjes

.....

- 1 Leg de filets op een plank en sla ze met een achterkant van een stevig glas of houten hamer plat.
- 2 Leg onder elke filet twee plakjes serano ham. Bestrooi met zout en peper. Leg er twee salie blaadjes op. En rol de filets op.
- 3 Zet vast met een houten prikker
- 4 Verwarm klontje ghee in de pan en bak de kalkoenfiletrollertjes gaar.



4

Lu



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

4

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Bloemkool puree

49 Venkel met Mozzarella

- 400 g bloemkool in stukjes
- 40 gram grasboter

.....

- 1 Stoom de bloemkool stukjes gaar (stomen maakt het minder papperig en blijven nutriënten beter behouden). Je kan makkelijk stomen door de groenten in een vergiet of zeef boven pan met kokend water te hangen.
- 2 Voeg een klontje grasboter toe en pureer de bloemkool.
- 3 Breng op smaak met peper en zout.

Tip

Je kan ook meer smaak toevoegen door bijv. beetje tijm of peterselie toe te voegen (net wat je lekker vindt)

- 1 kg venkelknollen
- 200 g mozzarella
- 1 takje verse bladpeterselie fijngehakt
- 4 eieren
- 100 ml crème fraîche
- 40 g Parmezaan geraspt

.....

- 1 Kook de venkelknollen gaar (ca 30 min).
- 2 Dep ze droog en laat ze wat afkoelen.
- 3 Snijd de venkelknollen in dunne partjes.
- 4 Verhit de oven op 160° C.
- 5 Smelt wat ghee in een pan.
- 6 Doe de stukjes venkel in en bak ze roerend bruin.
- 7 Doe de venkel in een ovenschaal en bedek de venkel met mozzarella en bestrooi alles met peterselie.
- 8 Meng de eieren met de crème fraîche en de kaas. Voeg zout en peper toe. En giet het mengsel over de venkel.
- 9 Zet het gerecht in de oven tot het ei net is gestold.

4

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

4

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Preisoep

Voor 2 personen voor 2 dagen

- 3 preien in kleine ringen gesneden
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 liter bouillon
- 2 el crème fraîche
- 1 ei
- 4 eetlepels Parmezaanse kaas of oude kaas

.....

- 1 Verhit klontje ghee in de pan en bak de prei zachtjes gaar.
- 2 Voeg de tomatenpuree en de bouillon toe.
- 3 Laat 15 min zachtjes koken en pureer met blender.
- 4 Doe het vuur uit en laat de soep iets afkoelen.
- 5 Meng het ei en de crème fraîche erdoor en maak op smaak met peper en zout.
- 6 Doe de soep in een kom, en strooi naar smaak kaas erover.
- 7 Voeg evt. extra probiotica toe.

Lekker met amandelbroodje R 29 met kaas



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Ovenschotel van makreel en zuurkool

- 400 gr winterwortelen
- 1 ui gesnipperd
- 200 gr champignons stukjes gesneden
- 300 gr zuurkool
- 200 g makreel filet

.....

- 1 Verwarm oven voor op 220° C.
- 2 Schil de wortelen en snijd ze in stukjes.
- 3 Kook de worteltjes in een beetje bouillon gaar.
- 4 Stamp de worteltjes met een klontje boter tot een puree.
- 5 Verwarm een klontje ghee in een pan en fruit de uitjes en voeg de champignons toe.
- 6 Vet een ovenschaal in.
- 7 Laat de zuurkool uitlekken en verdeel over de bodem van de ovenschaal.
- 8 Verdeel de stukjes makreel erover.
- 9 Voeg de gebakken ui en champignons toe en dek af met een laag wortel puree.
- 10 Zet 10 minuten in de oven.

Tip

De melkzuurbacteriën uit de zuurkool zijn tijdens het bakproces gedood. Tijdens het opdienen kan je wat vers zuurkoolsap toevoegen om toch weer levende probiotica binnen te krijgen.



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Lasagne van savooiekool

52

- 1 kg savooiekool zonder stronk en in reepjes
- 400 g gehakt
- Tomatenpuree
- 300 g mozzarella
- 100 ml crème fraîche
- 40 gr (Parmezaanse) kaas
- peterselie

.....

- 1 Verwarm oven voor op 180° C.
- 2 Maak de bladeren los van de kool en snijd de steel eruit.

- 3 Breng een ruime pan water aan de kook en kook de bladeren in 5 minuten gaar.
- 4 Giet ze af me koud water en laat ze uitlekken.

- 5 Vet een ovenschaal in met wat ghee of boter.
- 6 Kruid het gehakt met zout, peper en peterselie. En bak het rul in de pan.

- 7 Roer er de tomaten puree door en een scheutje bouillon. Laat 10 min pruttelen.

- 8 Leg op de bodem van de schaal een paar koolbladeren en bestrooi met zout en peper.

- 9 Bedek met paar plakjes mozzarella en een laagje gehakt saus.

- 10 Bedek met kool en maak op dezelfde manier opnieuw een laag.

- 11 Eindig met een laag kool.

- 12 Verdun de crème fraîche met water zodat je het kan schenken over de lasagne.

- 13 Bestrooi met kaas en bak 40 minuten in de oven.

Tip

De hoeveelheden van deze lasagne is voor 4 personen. De lasagne is lastiger te maken met kleinere hoeveelheden. Heb je over, kan je de lasagne prima de volgende dag nog een keer eten, of invriezen, om op een andere dag op te eten

4

Dj



PRAKTIJK WEL - RECEPTEN

53

Courgette salade met geitenkaas

- 1 courgette
- Teentje knoflook geperst
- 1 paprika
- 1 avocado
- Stukje geitenkaas of feta
- Basilicum
- Olijfolie extra virgin
- 3 el Zuurkoolsap

.....

- 1 Snijd de courgette met een kaasschaaf in plakken.

- 2 Verwarm een klontje kokosolie of ghee in de pan en bak hierin de paprika stukjes en courgette reepjes.

- 3 Voeg de knoflook toe en breng op smaak met zout en peper.

- 4 Ontpit de avocado en snijd in stukjes.

- 5 Vermeng de afgekoelde courgette en paprika met de avocado, geitenkaas en de olijfolie, basilicum en zuurkool sap.

- 6 Voeg naar smaak nog wat peper en zout toe.

Tip

Ook makkelijk te maken als meeneemlunch. Snijd dan een klein uitje erbij en sluit af in een luchtdichtdoosje, dan wordt de avocado minder snel bruin.

4

Lu



PRAKTIJK WEL - RECEPTEN

Boter kip

- 2 drumsticks
 - 1 klein uitje gesneden
 - 100 gr champignons in stukjes
 - 2 takjes tijm
 - ½ knoflook knol doormidden gesneden
 - 2 eieren
 - 125 ml kippenbouillon
 - 75 ml crème fraîche
 - 50 g grasboter in kleine klontjes
 -
- 1 Verwarm oven voor op 160° C.
 - 2 Verdeel de gesneden ui, champignons, tijm en halve knoflook knollen in een ovenschaal.
 - 3 Leg de kippenpoten er bovenop, zodat ze strak naast elkaar liggen met zo weinig mogelijk ruimte tussen de kippenpoten.
 - 4 Verdeel de bouillon en de crème fraîche over kip.
 - 5 Doe een klontje boter op elke kippenpoot.
 - 6 Bak in de onafgedekt in de oven voor anderhalf uur.
 - 7 Strooi eventueel wat blaadjes peterselie erover vlak voor het opdienen.



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Bloemkool rijst

- 1 bloemkool gesneden in kleine stukjes
 - 1 ui gesnipperd
 - kokosolie
 -
- 1 Maak van de bloemkool rijst door de buitenkant van de bloemkool te snijden met bijvoorbeeld een kaasschaaf of mandoline.
 - 2 De stronk kan je raspen.
 - 3 Smelt de kokosolie in de pan en verwarm de gesnipperde ui zachtjes.
 - 4 Voeg de bloemkoolrijst toe en mix met de olie en ui.
 - 5 Laat 5 minuutjes zachtjes garen met de deksel op de pan.



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Wat-heb-je-al-in-huis-soep

Recept

56

- Ui, knoflook,
 - Groenten die je in huis hebt (wortel, paprika, tomaten, courgette)
 - 500 ml bouillon
-

- 1 Fruit uitje en knoflook aan.
- 2 Gebruik groenten die je over hebt. Voeg de gesneden groenten toe.
- 3 Doe er bouillon bij. Laat 30 minuten sudderen.
- 4 Pureer en maak op smaak met zout, peper en verse kruiden.
- 5 Voeg evt. crème fraîche toe bij het opdienen.

Tip

Vanaf stap 6 kan je ook specerijen toevoegen aan de soep voor een extra 'bite'

Recept

57

Spruitjes met spekjes

- 400 gr spruitjes
 - 100 gr spekreepjes
 - 50 gr walnoten in stukjes gehakt
 - 1 teentje knoflook
-

- 1 Maak de spruitjes schoon en snijd ze in kwarten.
- 2 Verwarm een klontje ghee en bak de spekjes.
- 3 Voeg de walnoten en knoflook toe. Bak even mee.
- 4 En voeg de spruitjes toe.
- 5 Laat ca 5 minuten garen.
- 6 Roer regelmatig.
- 7 Dien op met stukje vlees (bijv. biefstuk)

Tip

Lekker met kloddertje crème fraîche



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Wortelsap

58

- 2 wortels

.....

- 1 Maak sap van 2 wortels. Als je geen sap centrifuge hebt, kan je de wortels ook fijn maken in een blender of foodprocessor. En vervolgens zeven. Druk met een lepel het sap door de zeef heen.
- 2 Drink het sap onverdund of verdun eventueel met wat water.

Tip

Drink het sap langzaam. Kauw tijdens het drinken. De kauwbeweging zorgt ervoor dat de spijsvertering op gang komt en het sap beter wordt verteerd.

59

Wortelsap met verse munt

- 2 wortels
- Paar blaadjes verse munt

.....

- 1 Maak sap van 2 wortels en de blaadjes munt. Als je geen sap centrifuge hebt, kan je de wortels ook fijn maken in een blender of foodprocessor. En vervolgens zeven. Druk met een lepel het sap door de zeef heen.
- 2 Drink het sap onverdund of verdun eventueel met wat water.

Tip

Drink het sap langzaam. Kauw tijdens het drinken. De kauwbeweging zorgt ervoor dat de spijsvertering op gang komt en het sap beter wordt verteerd.

4

Dri



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

4

Dri



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Komkommersap met munt

60

- 1 komkommer
- Paar blaadjes verse munt

- 1 Maak sap van de komkommer. Als je geen sap centrifuge hebt, kan je de wortels ook fijn maken in een blender of foodprocessor. En vervolgens zeven. Druk met een lepel het sap door de zeef heen.
- 2 Drink het sap onverdund of verdund eventueel met wat water.

Tip

Drink het sap langzaam. Kauw tijdens het drinken. De kauwbeweging zorgt ervoor dat de spijsvertering op gang komt en het sap beter wordt verteerd.

61

Selderij- komkommersap

- 1 stengel bleekselderij
- 1 komkommer

.....

- 1 Maak sap van de selderij en de komkommer. Als je geen sap centrifuge hebt, kan je de wortels ook fijn maken in een blender of foodprocessor. En vervolgens zeven. Druk met een lepel het sap door de zeef heen.
- 2 Drink het sap onverdund of verdund eventueel met wat water.

Tip

Drink het sap langzaam. Kauw tijdens het drinken. De kauwbeweging zorgt ervoor dat de spijsvertering op gang komt en het sap beter wordt verteerd.

4

Dri



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

4

Dri



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Bieten- wortelsap

62

- ¼ rauwe biet
- 1 wortel

.....

- 1 Maak sap van wortel en stukje biet. Als je geen sap centrifuge hebt, kan je de wortels ook fijn maken in een blender of foodprocessor. En vervolgens zeven. Druk met een lepel het sap door de zeef heen.
- 2 Drink het sap onverdund of verdun eventueel met wat water.

Tip

Drink het sap langzaam. Kauw tijdens het drinken. De kauwbeveging zorgt ervoor dat de spijsvertering op gang komt en het sap beter wordt verteerd.

63

Bieten- wortelsap met gember

- ¼ rauwe biet
- 1 wortel
- 1 cm gember

.....

- 1 Maak sap van wortel en stukje biet en stukje geraspte gember. Als je geen sap centrifuge hebt, kan je de wortels ook fijn maken in een blender of foodprocessor. En vervolgens zeven. Druk met een lepel het sap door de zeef heen.
- 2 Drink het sap onverdund of verdun eventueel met wat water.

Tip

Drink het sap langzaam. Kauw tijdens het drinken. De kauwbeveging zorgt ervoor dat de spijsvertering op gang komt en het sap beter wordt verteerd

4

Dri



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

4

Dri



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN