



KNOLSELDER

GROENTE VAN DE MAAND

Knolselder is één van de meest veelzijdige wintergroenten. Hij is heerlijk bereid, maar ook rauw staat hij zijn mannetje. Vind je een knolselder wat te groot om in één keer klaar te maken? We geven je graag wat lekkere ideeën om met één knolselder verschillende gerechten te maken.

ZO KOOP JE KWALITEIT. ALTIJD.

Knolselder kan je zowel met als zonder blad kopen. De knollen moeten stevig zijn en droog zijn bij aankoop. Als er nog bladeren aanzitten, moeten die er frisgroen uitzien. Exemplaren met te veel wortels en beschadigde bladeren laat je best liggen.

Een goede knolselder moet een beetje zwaar wegen. Klop er even op om zeker te zijn dat hij niet hol klinkt.

Reken per persoon 200 tot 250 gram voor gekookte knolselder. Dan zit je goed. Rauw reken je best ongeveer 100 gram.

LEKKER KLAARMAKEN

Spoel de knolselder grondig en borstel eventueel het zand weg. Schil de knol en snijd in blokjes/plakjes. Besprenkel de partjes met citroensap of azijn om bruinkleuring tegen te gaan.

OP JE GEZONDHEID

Vruchtgroenten hebben net als andere groenten een hoge voedingswaarde. Ze bevatten relatief veel essentiële voedingsstoffen voor weinig calorieën. De aanbreng van voedingsstoffen varieert naargelang de soort. Knolselder is rijk aan voedingsvezels en is een goede bron van kalium, foliumzuur en vitamine C.

KNOLSELDER BEWAREN, HOE DOE JE DAT?

Knolselder en selder zijn niet hetzelfde. Knolselder is de wortel van de selderplant. Zowel het loof als de wortel zijn dus eetbaar en superlekker. Ook over selder bewaren hebben we heel wat tips, maar hier gaat het dus over knolselder bewaren. Knolselder is heel goed houdbaar. Zo pak je het aan.

- Buiten de koelkast, niet aangesneden, blijft knolselder tot 3 weken houdbaar.
- Gesneden knolselder blijft tot 1 week goed in de ijskast.
- Knolselder invriezen kan ook? In de diepvries blijft het 12 maanden goed.

- Leg de volledige knol op een koele en droge plaats. Tussen de 12°C en 15°C is perfect. Het groen snijd je best weg, want dat onttrekt vocht aan de knol. Dat knolselder uitdroogt is op zich geen probleem, maar ideaal is het niet. Eet de knollen op van groot naar klein. De kleinste exemplaren bewaren het langst.

- Gesneden knolselder wordt snel bruin. Pak de stukken goed in huishoudfolie in en bewaar ze in de koelkast. Sprenkel er een beetje citroensap over om de vorming van bruine vlekjes te verhinderen.

KNOLSELDER INVRIEZEN

Knolselder invriezen is een uitstekende manier om de groente gedurende lange tijd te bewaren. Zowel gaar gekookte als geblancheerde knolselder kan goed in de diepvries bewaard worden.

KNOLSELDER BLANCHEREN

Knolselder blancheren voor het invriezen is nodig om smaak en textuur te beschermen tegen de vriestemperatuur. Snijd de knolselder in blokjes en dompel ze 2-4 minuten onder in kokend water met een snuifje zout. Spoel de stukken nadien af met koud water om het kookproces te stoppen. Laat alles goed uitlekken. De geblancheerde knolselder is nu klaar om in te vriezen. Aan de slag met knolselder? Deze recepten helpen je zo op weg!

RUNDSKOFTA MET KNOLSELDER EN KOMKOMMERSAMBAL

Ingrediënten

500 gr rundergehakt

1 ui fijngesneden

2 tl komijnpoeder



2 tl korianderpoeder
 2 tl paprikapoeder
 3/4 tl cayennepeper
 1 tl zout
 verse bladpeterselie
 verse koriander
 1/2 knolselder
 225 gr kikkererwten (blikje, uitgelekt)
 Griekse yoghurt
 2 el tahin (sesampasta)
 50 ml olijfolie
 1 komkommer
 1 el suiker
 2 teentjes geperste look
 1/8 groene chilipeper
 1 el (chardonnay)azijn

Gremolata:

1 busje peterselie
 1 chilipepertje
 zeste van 1 citroen
 4 el olijfolie

Recept

Meng het rundergehakt in een mengkom met de fijngesneden ui, komijn-, koriander- en paprikapoeder en cayennepeper. Hak de bladpeterselie en verse koriander fijn en meng onder het gehakt. Laat het mengsel twee uur rusten. Neem een grote lepel van het mengsel en kneed als een worstje rond een spies of prikker. Grill op de barbecue of in een grillpan. Meng de Griekse yoghurt met de tahin en olijfolie. Vermeng de kikkererwten voorzichtig met een garde door het yoghurtmengsel. Snijd de komkommer en chilipeper (verwijder de pitjes) in fijne blokjes en vermeng met suiker, look, en

de (chardonnay)azijn om de komkommersambal te maken. Schil de knolselder en snijd die in blokjes. Bak de knolselder aan in olijfolie en kruid met peper en zout.

GEGRATINEERDE AARDAPPELTJES MET VARKENSHAASJE, KNOLSELDER EN SCHORSENEREN



Ingrediënten

600 g bloemige aardappelen (ongeveer 6 grote aardappelen)
 1 varkenshaasje (van 700 g)
 400 g schorseneren
 400 g knolselder
 1/2 broccoli
 1/2 bussel bieslook
 150 g geraspte kaas
 2 l melk
 50 g boter
 nootmuskaat
 peper en zout

Recept

Snijd de geschilde aardappelen in blokjes van 2 cm. Doe hetzelfde met de schorseneren en knolselder. Gaar de aardappelen samen met de schorseneren en knolselder beetgaar in de melk op smaak gebracht met nootmuskaat, peper en zout. Schep de aardappelen en de groenten uit de melk. Bewaar de melk.

Snijd de broccoli in roosjes en blancheer in licht gezouten kokend water. Giet af onder koud stromend water. Meng de aardappelen en de groenten en doe in een ovenschaal. Lepel hierover een beetje van de resterende melk en bestrooi met de kaas. Gratineer 10 minuten

in een voorverwarmde oven van 220°C. Werk af met gesnipperde bieslook. Kruid ondertussen het varkenshaasje met peper en zout. Bak langs alle zijden kort aan in een beetje boter voor een mooi korstje. Gaar vervolgens in een voorverwarmde oven gedurende ongeveer 10 minuten op 180°C.

VEGETARISCHE QUESADILLA MET GEROOSTERDE KNOLSELDER, CHAMPIGNONS, PAPRIKA EN BRUGGE OUD



Ingrediënten

8 tortilla's
 1/2 knolselder
 200 g boschampignons
 150 g rucola
 enkele takjes tijm
 300 g ricotta
 1 rode paprika
 1 rode ui
 2 teentjes knoflook
 zoete paprika
 250 g geraspte Brugge oud of prestige

Gremolata:

1 busje peterselie
 1 chilipeper
 zeste van 1 citroen
 4 el olijfolie

Recept

Maak de gremolata:
 Snijd de peterselie en chilipeper fijn. Meng met de olijfolie en de citroenzeste.

Verwarm de oven voor op 180°C

Snijd de knolselder in dunne plakken en grill deze gaar in de grillpan. Breng op smaak met peper & zout. Rits de blaadjes van de tijm over de knolselder.

Verwarm een ruime bakpan met olijfolie en bak de bosschampig-

nons gaar. Kruid met peper & zout. Houd apart.

Verwijder de zaadlijst van de paprika's en snijd in dunne reepjes. Pel de ui en snijd in halve maantjes. Pers de look fijn.

Verwarm de bakpan opnieuw met olijfolie en bak de paprika's, ui en de look glazig.

Leg 4 tortilla's op een met bakpapier beklede bakplaat. Smeer elke tortilla in met ricotta. Verdeel hierop de plakjes knolselder en bestrooi met gremolata en geraspte kaas. Beleg verder met de rucola, gebakken champignons en paprika.

Smeer de overige 4 tortilla's in met ricotta. Leg deze tortilla op een belegde tortilla.

Plaats in de oven en laat 10 minuten garen zodat de kaas gesmolten is.

Haal uit de oven, snijd in 4 en serveer met de gremolata.

OVENSCHOTEL MET KNOLSELDERPUREE, PREI, WITTE SELDER EN KALFSGEHAKT



Ingrediënten

wit van 2 preien
 1/3 witte selder
 500 g knolselder, geschild
 1 ui
 2 eetlepels vetstof
 1 eetlepel bloem
 2,5 dl melk
 40 g magere gemalen kaas
 500 g kalfsgehakt
 sap van 1/2 citroen

Recept

Fruit de uien in de boter. Voeg de rondjes prei toe en laat 10 minuten stoven en roer af en toe om. Voeg de geschilden, in blokjes gesneden aardappelen, 40 cl warm water, het bouillonblokje, zout en peper toe. Dek af en laat 20 minuten op een matig vuur sudderen. Voeg de room en de melk toe. Laat 5 minuutjes op een laag vuur opwarmen. Doe een eetlepel sherry in elke kom en schep er de hete soep op.

Verwijder de buitenste blaren van de prei. Spoel grondig schoon. Snijd het wit in stukken en kook beetgaar. Was de seldertakken en kook beetgaar.

Schil de knolselder en snij deze in stukken. Besprenkel daarna met wat citroensap en kook gaar. Haal de gekookte knolselder door een roerzeef (passe-vite). Breng op smaak met wat peper en zout.

Smelt een eetlepel vetstof in een sauspan en voeg de bloem toe. Roer om en voeg al roerend de melk toe. Laat de saus doorkoken en voeg daarna de helft van de kaas toe. Breng op smaak met wat peper en nootmuskaat.

Hak de ui en stoof kort aan in de resterende vetstof. Als de ui glazig is, voeg je het gehakt toe en bak je het op een hoog vuur tot het een korrelige structuur krijgt. Vet een ovenschotel in en leg er laagje gehakt in. Vervolgens voeg je een laagje knolselder-puree en een laagje prei en selder toe. Eindig met een laagje kaassaus en bestrooi met de rest van de kaas.

Bak in de oven op 180° gedurende 20 minuten.

RÖSTI MET HOEVEKIP, KNOLSELDER EN CURRY



Ingrediënten

800 g bloemige aardappelen

4 hoevekipfilets

½ knolselder

2 grote rode uien

1 Jonagold appel

currypoeder, mild

1 dl kokosmelk

1 scheut witte wijn

1 sjalot

1 teen look

peper en zout

olijfolie

citroen

citroentijm (optioneel)

Recept

Verwarm de oven voor op 180°C. Pel de rode uien en snijd de topjes eraf zodat deze rechtop kunnen staan. Zet de uien in een ovenschaal met een bodempje water en wat citroentijm (optioneel). Zet de ovenschaal in de oven en laat rustig garen. Wanneer de rode uien gaar zijn, kan je deze openduwen zodat je mooie stukken hebt. Kruid de filets af met peper, zout en wat currypoeder. Bak de filets aan op de velkant in een mengeling van boter en olie totdat ze krokant worden. Draai ze om, laat kleuren en daarna voor zo'n twintigtal minuten verder gare in de oven. Schil de knolselder en snijd in grove stukken. Zet even opzij in koud water met wat citroensap.

Maak nu de currysous door eerst de appel te schillen en in brunoise te snijden. Pel de sjalot en look, snijd beide in brunoise en plet daarna het teentje look. Stoof de sjalot en look aan in wat olijfolie, bestrooi daarna met het currypoeder en laat even meebakken. Voeg nu de brunoise van appel toe en laat bakken. Blus met witte wijn en laat deze bijna volledig verdampen. Voeg de kokosmelk toe en laat voor zo'n twintigtal minuten rustig inkoken. Mix de currysous en zet even aan de kant.

Was en schil de aardappelen en rasp ze. Je hoeft ze hierna niet meer te wassen, het zetmeel is nodig om de rösti te laten kleven. Kruid de aardappelen met peper en zout. Neem een handje aardappelen en vorm een tot een rondje. Bak de rösti zo'n 8 minuten aan beide kanten in een pan met boter. Je kan eventueel serveerringen gebruiken tijdens het bakken.

Bak de knolselder gaar in een pan met olie en kruid af met peper en zout.

Serveer de knolselder met de gebakken rösti's en de gegaarde rode uien. Werk af met currysous.

KNOLSELDERSOEP MET VARKENSREEPJES EN RODE BIET



Ingrediënten

250 g aardappelen, geschild en in stukjes gesneden

250 g knolselder, geschild en in stukjes gesneden

1 wit van prei, in stukjes gesneden

2 el vetstof

1 dl witte wijn

6 à 7 dl kippenbouillon

2 dl (light)room

zwarte peper en zout

1 rode biet, geschild en ultra fijn gesneden

1 el bladpeterselie fijngesneden

200 g varkensreepjes

Recept

Stoof de aardappel, knolselder en prei in boter. Voeg er de wijn aan toe. Giet de bouillon erbij en laat alles 20 minuten koken onder deksel.

Voeg er de room aan toe en breng opnieuw aan de kook. Mix de soep met een staafmixer tot een gladde soep. Giet de soep door een zeef. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de rode biet met peterselie en smaak af met peper en zout. Kruid de varkensreepjes en bak ze kort rondom.

Doe de varkensreepjes in 4 kommetjes. Giet er de soep over.

Werk af met de rode biet.