

Maken kruiden gerechten gezonder?

Lekker
VAN BIJ
ONS.be

**GROENTEFRIETJES MET
KRUIDIGE GEHAKTBALLETJES
EN BASILICUMMAYONAISE**

(RECEPT ZIE PAGINA 33)

Kruiden en specerijen geven extra smaak en kleur aan je gerechten. Maken ze gerechten en dranken ook gezonder? We zochten het voor je uit.

MAKEN KRUIDEN EEN GERECHT NU ÉCHT GEZONDER?

Aangezien je door het gebruik van kruiden minder zout, suiker en vet nodig hebt om een gerecht op smaak te brengen, maken ze een gerecht gezonder. Kruiden passen dus prima in een gezonde voeding. Hebben ze nog andere specifieke positieve gezondheidseffecten?

WAT ZEGT DE WETENSCHAP OVER DE WERKING VAN KRUIDEN IN DE KEUKEN?

Er wordt gezegd dat verschillende kruiden verschillende gezondheidsvoordelen bieden. Het gebruik van kurkuma zou alzheimer afremmen, kaneel zou bloeddrukverlagend, cholesterolverlagend en maagbeschermend zijn en een positief effect hebben op de bloedsuikerspiegel. Peterselie zou de kankergroei vertragen, het gebruik van gember zou braken tijdens de zwangerschap verminderen en knoflook zou het risico op hart- en vaatziekten verlagen. Tot op vandaag is hierover nog te weinig wetenschappelijk onderbouwd bewijs. Meer onderzoek hiernaar is nodig.

KOKEN MET KRUIDEN

Niet enkel gerechten maar ook drankjes kun je met kruiden op smaak brengen. Voeg bijvoorbeeld rozemarijn, basilicum-blaadjes, muntblaadjes of citroenmelisse toe aan ijskoud water en maak zo je eigen ijsthee. Of verbaas je tafelgenoten met deze 10 smaakmakers.

Welke verse kruiden passen bij welk gerecht?

Verse kruiden kunnen jouw gerecht optillen van lekker naar o-ver-heerlijk. Maar welke kruiden passen bij welk gerecht? Past munt bij vis of vlees? En welke ingrediënten vorm een perfecte match met rozemarijn en tijm? Lees verder en leer combineren als een echte chef.

BASILICUM

Basilicum is, net zoals oregano, een van de meest gebruikte kruiden in de Italiaanse keuken. Dit kruid past dan ook goed bij alle gerechten met een Italiaanse achtergrond of met een zuiders tintje zoals Mexicaans en Spaans. Pastasaus, tomatensoep, groenten zoals aubergine, tomaten, courgette en paprika, ... De natuurlijke smaak van deze gerechten of producten versterk je met een blaadje basilicum.

En van pastasauzen gesproken, met basilicum maak je een van de lekkerste sauzen: pesto! Pesto maken is eenvoudig en je hebt er slechts een handvol ingrediënten voor nodig. Wij geven je alvast een aantal tips om de perfecte pesto te maken.

DILLE

Dille behoort tot de familie van venkel en kervel. Dit kruid heeft een anijsachtige smaak die perfect bij (vette) vis past. Tip: als je een gerecht afwerkt, voeg je de blaadjes net voor het serveren toe. Als je ze te lang op voorhand toevoegt, verliezen ze veel van hun smaak en aroma.

Fijngehakte dille is ook lekker in een frisse dressing of vinaigrette met yoghurt of zure room. Ook in een aardappelsalade zorgt dit kruid voor extra smaak. Kortom: dille past perfect bij al jouw bijgerechten tijdens een gezellige BBQ-avond.

DRAGON

Zeggen wij dragon, dan denk jij waarschijnlijk aan bearnaise-saus. Terecht! Met verse dragon en dragonazijn is dit kruid de smaakmaker van deze populaire saus voor bij een lekkere steak-friet. Maar je kan nog zoveel meer met dragon. Dit kruid is ook lekker in combinatie met gevogelte, en in allerlei salades. Laat je inspireren door de volgende gerechten met dragon.

PETERSELIE

Peterselie is een manusje-van-alles want hij past bij heel wat ingrediënten. Vis, soep, aardappelen, eieren,... het kan allemaal. Werk dus voortaan jouw tomatensoep, tortilla of omelet af met peterselie voor een echte smaakbom.

Tip: voor alle ingrediënten die je nodig hebt in deze recepten vind je een even lekkere bioversie. Je kan ze ook recht van bij de boer kopen. Vind een verkooppunt in jouw buurt.

KORIANDER

Koriander is een kruid dat perfect bij de "exotische" keukens past. Dit kruid is namelijk de smaakmaker van heel wat Mexicaanse, Thaise en Indische gerechten. Eet jij graag taco's of ben je een liefhebber van pittige soep? Dan zijn de volgende recepten met koriander zeker iets voor jou.

MUNT

Nee, munt is niet enkel goed voor een frisse adem. Dit kruid is ook lekker in heel wat gerechten en geeft ze, jawel, een frisse smaak. Denk aan een smoothie, mocktail, of een boterham met komkommer en geitenkaas. Of werk af met munt en geef je gerechten een zomerse toets.

Ook lekker: een tasje zelfgemaakte muntthee. Leg een paar takjes munt in het glas. Kook water en giet in het glas. Roer, laat even afkoelen en voeg eventueel wat honing toe.

ROZEMARIJN

Met rozemarijn maak je fantastische marinades om je (varkens)vlees extra veel smaak te geven. Dit kruid past ook goed bij groenten zoals courgette, en met aardappelen. Zo maak je je Hasselback aardappelgratin bijvoorbeeld nog lekkerder klaar met rozemarijn. Wil je eens verrassend uit de hoek komen? Maak dan zeker eens een Pavlova met rozemarijn klaar. Heerlijk!

SALIE

Salie en kalfsvlees zijn een perfecte match, maar dit kruid past ook goed bij lamsvlees. Liever vegetarisch? Ook dat kan. Salie kan je combineren met eieren in een tortilla of met groenten in een galette.

TIJM

Samen met peterselie en laurier maakt tijm deel uit van de klassieke bouquet garni. Dit kruidenboeketje wordt meegekookt in gerechten zoals soep, stoofpotjes en andere eenpansgerechten. Wij zetten onze favorieten op een rijtje.

VERSE KRUIDEN BEWAREN

Verse kruiden zonder wortel bewaren niet lang, hoogstens één

week. Om ze zo lang te kunnen bewaren, wikkel je ze in vochtig keukenpapier. Leg daarna onderaan in de koelkast.

VERSE KRUIDEN INVRIEZEN

Was de kruiden en laat ze opdrogen. Bewaar de kruiden per portie in een plastic potje of zakje. Plak een label met de datum erop en leg de individuele porties in de diepvries. Je kan verse, versnipperde kruiden ook invriezen in ijsblokjes. Leg de kruiden in een ijsblokje, voeg olijfolie toe en leg in de diepvries. Zo heb je meteen vetstof bij het bakken. Verse kruiden kan je een jaar in de diepvries bewaren. Opgelet: basilicum invriezen kan, maar we raden aan om enkel de bladeren in te vriezen. Hetzelfde geldt voor dille. Munt, rozemarijn en tijm vries je beter niet in. Deze kruiden kan je beter drogen. Verse kruiden drogen is niet moeilijk: verwarm de oven op 50°C en leg de kruiden op een bakplaat. Laat de kruiden anderhalf tot twee uur drogen. Bewaar daarna in een papieren zak. De kruiden blijven ook op deze manier een jaar goed.

GA ZELF AAN DE SLAG

Inspiratie opgedaan? Ga dan zelf aan de slag met verse kruiden en deel het resultaat met ons op Facebook, Twitter of Instagram met #lekkervanbijons.

TARTE TATIN VAN WITLOOF EN BELGISCHE GEITENKAAS

Ingrediënten

| |
|--|
| 4 à 5 stronken witloof |
| 100 g Belgische geitenkaas (1 schijfje apart houden) |
| 50 g pijnboompitten |
| 50 g boter |
| 1 rode ui, in fijne plakjes gesneden |
| 25 g suiker |
| een fijne bussel tijm |
| 4 takjes verse dragon |
| rol bladerdeeg |

Voor het slaatje

| |
|-------------------------|
| 40 g kervel |
| 40 g dragon |
| 1 bussel munt |
| 1 bussel bladpeterselie |
| 1 bakje cress |

Voor de vinaigrette

| |
|-----------------------|
| 1/2 kl mosterd |
| 1 kl honing |
| 50 ml olijfolie |
| 25 ml witte wijnazijn |
| 2 el melk |

Recept

Verwarm de oven voor op 180°C. Rooster de pijnboompitten in een pan zonder vetstof goudbruin en laat afkoelen. Verwarm een ovenvaste steelpan van ongeveer 22 cm diameter. Smelt de helft van de boter. Voeg de ui toe en stoof deze glazig tot lichtgebruind. Schep de ui uit de pan. Voeg opnieuw



boter toe en laat de suiker zachtjes smelten (Let op: niet roeren!). Zet het vuur hoger en laat de suiker karamelliseren. Haal de pan van het vuur.

Rits de blaadjes tijm van de takjes en voeg ze aan de gekaramelliseerde suiker toe. Snijd het witloof in de helft en leg ze met de vlakke kant op de karamel in de pan. Kruid met peper en zout. Verdeel 75 g geitenkaas, de ui en de helft van de pijnboompitten eroverheen. Rits de blaadjes van de dragon en strooi ze over het geheel.

Rol het bladerdeeg uit. Prik er met een vork gaatjes in en drapeer het voorzichtig over de pan heen. Stop de randen voorzichtig in zodat de vulling mooi ingepakt de oven in kan. Laat ongeveer 35 minuten in de oven garen. Haal uit de oven en laat volledig afkoelen alvorens om te draaien.

Breng het schijfje geitenkaas op smaak met honing en peper en schuif het een viertal minuten onder de grill, tot het lichtjes aan de randen begint te verkleuren.

Maak ondertussen een slaatje van kervel, dragon, munt, bladpeterselie en cress.

Leg vervolgens het kaasje in het midden van de taart en strooi de rest van de pijnboompitten over de taart net voor het serveren. Meng voor de vinaigrette alle ingrediënten en klop de vinaigrette tot een romig geheel.

HASSELBACK AARDAPPELGRATIN

Ingrediënten

| |
|--|
| 1 kg middelgrote aardappelen, vastkokend |
| 30 gram boter, gesmolten |
| 3 eetlepels olijfolie |
| 1 teen geraspte look |
| 1/2 tl chilivlokken |
| 4 takjes tijm |
| 3 takjes rozemarijn |
| 3 à 4 laurierblaadjes |



Recept

Verwarm de oven voor op 200° C.

Vet een ruime ovenschaal in.

Boen de aardappels schoon en snijd in plakjes van 3-4 mm dikte, eventueel met een mandoline.

Meng de aardappelschijfjes in een mengkom met de gesmolten boter, olijfolie, chilivlokken, teentje look en bestrooi met wat zout.

Leg de aardappelschijfjes dakpansgewijs in de ovenschaal.

Steek er de takjes kruiden en de laurierblaadjes tussen. Giet er de rest van het boter/oliemengsel over.

Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak 15 minuten in de oven. Verwijder de folie en verhoog de temperatuur van de oven naar 220 graden Celsius. Bak de aardappelen nog ongeveer 45 minuten totdat ze goudbruin en gaar zijn.

Neem uit de oven en strooi er eventueel nog wat zout over.

GROENTEFRIETJES MET KRUIDIGE GEHAKTBALLETJES EN BASILICUMMAYONAISE

(FOTO ZIE PAGINA 30)

Ingrediënten

Groentefrietjes:

1/4 knolselder

2 zoete aardappelen

1 pastinaak

1 courgette

2 teentjes knoflook

1 takje tijm

1 el gedroogde oregano

Basilicummayonaise:

1/2 bosje basilicum

3 el mayonaise

Gehaktballetjes:

500 g gehakt

1 gesnipperde sjalot

1 fijngesneden chili, zonder de zaadjes

2 el gehakte peterselie

2 el gehakte dille

3 el olijfolie

peper en zout

Recept

Verwarm de oven voor op 200°C. Spoel de knolselder, zoete aardappelen, courgette en pastinaak. Snijd de groenten ongeschild in balkjes. Bekleed een bakplaat met bakpapier en schik hierop de groentefrietjes. Pers vervolgens de teentjes knoflook uit boven de groenten. Rits de tijm van de takjes en verdeel samen met de gedroogde oregano over de frietjes. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie en kruid met peper en zout. Zet 20 min. in de voorverwarmde oven. Roer regelmatig om.

Snijd de basilicum heel fijn en mix door de mayonaise. Kruid met peper en zout.

Meng de sjalot, gehakte peterselie, dille, knoflook, gesnipperde chili door het gehakt. Rol balletjes van het gehakt. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak de balletjes goudbruin in 6-8 min.

Haal de groentefrietjes uit de oven en serveer met de gehaktballetjes.

Bereidingstip: Je kan de groentefrietjes ook maken zonder de gehaktballetjes.

THAISE TOMATENSOEP



Ingrediënten

1 kg tomaten

1 ui

1 eetl currypasta

2 teentjes look

2 stengels citroengras

2 cm gember

1 rode chilipeper

verse koriander
 200 ml kippenbouillon
 1 eetl kandijsuiker
 1 eetl vissaus
 400 ml kokosmelk (blik)
 1 bosje lente-uitjes
 bakboter

Recept

Pel de tomaten op de klassieke manier: Snijd een kruisje aan de onderzijde van de tomaat. Breng water aan de kook en laat de tomaten 15 seconden in het kokend hete water liggen. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze schrikken onder koud water.

Je kan nu gemakkelijk de pel van de tomaten verwijderen. Pers de knoflook fijn. Rasp de gember. Snijd het citroengras heel fijn en de chilipeper in ringen.

Snijd de tomaten in stukken. Snipper de ui fijn.

Verhit de boter in een ruime kookpot en stoof de ui met de stukjes tomaten 5 minuten. Roer er de currypasta onder en stoof nog 1 minuut.

Voeg de knoflook, gember, citroengras, de helft van de chilipeper en de steeltjes van de koriander toe. Roerbak alles en blus met de kippenbouillon. Voeg de kokosmelk toe en breng al roerend aan de kook, laat 15 minuten zachtjes koken. Maak de lente-uitjes schoon.

Snijd de uitjes fijn en snijd het grootste deel van het loof in ringetjes.

Mix de soep, breng op smaak met de kandijsuiker, vissaus, peper en zout.

Verdeel de soep over de borden en bestrooi met de lente-uitjes, chilipeper en enkele korianderblaadjes.

BOEUF BOURGUIGNON

Ingrediënten

1,2 kg rundvlees
 2 uien
 3 teentjes knoflook
 2 wortels
 1 stengel selder
 4 boterraapjes
 2 blaadjes laurier
 2 takjes tijm
 2 kruidnagels
 4 jeneverbessen
 1 fles rode wijn
 bakboter
 300 g champignons
 300 g mager spek
 3 eetlepels bloem
 1 bos peterselie
 320 g zilveruitjes
 tijm
 laurier
 marjolein
 versgemalen peper
 zout
 800 g aardappelen

Recept

Pel en snijd de uien in grote stukken. Kneus en pel de knoflook. Snijd de selder, raapjes en wortels in stukken en verzamel alles in een grote kom. Voeg het vlees, laurier en tijm bij. Kruid met kruidnagel, peper en zout.

Voeg enkele gekneusde jeneverbessen en knoflookteentjes toe. Overgiet met de rode wijn en plaats afgedekt in de koelkast voor minimum 2 uur. Je kan dit ook de dag voordien al doen. Schep het vlees uit de marinade en dep droog met keukenpapier.

Snijd het spek in reepjes. Smelt een klontje boter in een grote kookpot met dikke bodem en bak hierin de spekreepjes. Schep uit de kookpot en bak het rundsvlees rondom goudbruin.

Maak de champignons schoon en snijd in vier. Voeg ze toe aan het vlees en laat mee bakken op een hoog vuur.

Giet de marinade door een zeef. Houd de groenten apart en zet de marinade opzij. Verwijder de jeneverbessen, laurier, tijm, knoflook en kruidnagel uit.

Voeg de gemarineerde groenten bij het vlees. Bestrooi met bloem en laat even mee bakken.

Giet de spekreepjes en marinade over het vlees en breng aan dit aan de kook.

Zet het deksel op de pan. Laat ongeveer 2 uur op een zacht vuur sudderen.

Schil de aardappelen en kook ze gaar in licht gezouten water. Laat de zilveruitjes uitlekken en voeg deze toe aan het vlees, laat nog een 30 minuten sudderen zonder deksel.

Spoel de peterselie, laat uitlekken en hak fijn. Strooi de gesnipperde peterselie over de boeuf bourguignon.

Serveer met de gekookte aardappelen.

