

EEN GROENE KERST! RECEPTEN VOOR EEN DUURZAAM KERSTDINER



DOOR CHEF-KOK JAYMZ POOL

‘Eten we kalkoen of rollade met kerst?’ Menig thuishok kent de jaarlijkse afweging. Greenpeace maakt het je makkelijk. Chef-kok Jaymz Pool, bekend van het kookprogramma ‘Born to Cook’, bedacht voor jou drie feestelijke gerechten, gemaakt met seizoensproducten en dus héél duurzaam. We wensen je een groene en zalige kerst!

>

VOORGERECHT

VENKELSALADE EN ZURE KOMKOMMER OP EEN BEDJE VAN LINZEN / VOOR 4 PERSONEN

150 gr gedroogde groene linzen
1 kleine ui
2 teentjes knoflook
1 blokje of schepje groentebouillon(poeder)
1 eetlepel kappertjes

1 halve komkommer
1 kleine prei
100 ml wittewijnazijn
1 eetlepel suiker

1 kleine venkelknol
1 kleine rode paprika
Paar takjes verse peterselie
Sap van halve citroen
Olijfolie
Peper en zout

Verse kervel (of een ander groen kruid)
als garnering

LINZEN

Was de linzen in een zeef en controleer op steentjes. Snijd de ui en knoflook klein. Los de groentebouillon op in een pannetje kokend water. Voeg de linzen, de ui en de knoflook toe en laat 40-45 minuten zachtjes koken. Let op dat de linzen niet uiteenvallen, maar mooi stevig blijven. Giet de linzen af en roer de kappertjes erdoor.

ZURE KOMKOMMER

Snijd de komkommer in de lengte door de helft en vervolgens in halve maantjes. Snijd de prei in drie grote stukken en hak deze verticaal in dunne snippers. Breng 100 ml water met de wittewijnazijn en de suiker aan de kook. Voeg de komkommer en de preisnippers toe. Laat even doorkoken, haal dan van het vuur, giet de groenten met vloeistof en al in een kom en dek deze af met huishoudfolie. Ten minste een half uur laten trekken.

VENKELSALADE

Haal de groene stengels van de venkel. Snijd de venkelknol en de paprika in mooie dunne reepjes. Meng in een kom en breng op smaak met wat gehakte peterselie, citroensap, olijfolie, peper en zout.

Maak op een bord een mooi rond bedje van de linzen. Daarbovenop leg je een hoopje van de zure groenten en vervolgens wat van de venkelsalade. Besprenkel het geheel met olijfolie en garneer het bord met verse kervel of peterselie.



HOOFDGERECHT

AARDPEER, POMPOEN EN AARDAPPELEN UIT DE OVEN MET GEROOKTE PORTABELLA VOOR 4 PERSONEN

750 gr rosevalaardappelen
4 aardperen
1 pompoen
4 grote portabella's (of 8 kleinere)
1 kleine ui
300 gr spruitjes
1 stukje stevige blauwschimmelkaas, bijv. roquefort
100 ml crème fraîche
100 gr suiker
Flinke hand verse cranberry's
Rookmot (te koop bij groothandel, kookspeciaalzaak of ambachtelijke rokerij)
Olijfolie
Rozemarijn
(Grof) zeezout
2 blokjes of schepjes groentebouillon (poeder)

GROENTEN UIT DE OVEN

Was de aardappelen en de pompoen, schillen is niet nodig. Snijd de pompoen doormidden en ontdoe deze van de pitten. De aardpeer licht schillen. Verwarm de oven op 200 graden Celsius en bedek twee bakplaten met bakpapier, één voor de pompoen en aardpeer en één voor de aardappelen. Snijd de piepers en de aardperen in de lengte in dikke plakken van ongeveer 1 centimeter. De pompoen snijd je in stevige plakken van 2 à 3 centimeter dikte. Besprenkel alles rijkelijk met olijfolie, zeezout en rozemarijn. Bak de pompoen en de aardpeer in 20 à 30 minuten beetgaar. De aardappelen hebben zo'n 40 minuten nodig tot ze aan de buitenkant knapperig en goudbruin zijn. Keer de groenten tijdens het bakken één of meerdere keren.

PORTABELLA'S

Leg een flinke hand houtsnippers in een grote koekenpan. Bedek de snippers losjes met een stuk aluminiumfolie. Daarop leg je de portabella's. Dek vervolgens de hele pan af met een groot stuk folie en zet op het vuur. Spiek na enkele minuten onder de folie. Als het geheel mooi is gaan roken, haal je de pan van het vuur en laat je deze afgedekt zo'n 15 minuten staan. Ruik aan de paddestoelen. Als ze nog geen mooie rookgeur hebben, kun je ze nog wat langer roken. Bak de gerookte paddestoelen vervolgens in een beetje olie aan elke kant in 1 à 2 minuten bruin. Beetje zout en peper en presto!

GARNERING

Snijd de stronkjes van de spruitjes en maak een kruisje in de onderkant. Kook de spruitjes in een pannetje water met wat zout of wat groentebouillon een minuut of 5 tot ze gaar, maar nog knapperig en groen zijn.

Snipper voor de kaassaus een kleine ui en fruit deze in een steelpannetje. Voeg een glas witte wijn en een lepelje groente-

bouillon toe en laat 5 tot 10 minuten zachtjes pruttelen. Roer de crème fraîche door het mengsel en verwarm dit goed. Smelt vervolgens zo veel kaas in het pannetje dat een licht gebonden saus ontstaat. Nog even zacht laten pruttelen en regelmatig roeren.

Breng in een steelpannetje 100 ml water met 100 gr suiker aan de kook. Voeg de cranberry's toe en laat ze, al roerend, enkele minuten meekoken tot ze openbarsten en een beetje zacht worden. Pas op dat je geen jam krijgt, de bessen moeten intact blijven. Voeg op smaak eventueel wat extra suiker toe.

Stapel op een bord losjes wat plakjes aardappel, aardpeer en pompoen en plaats daarop een of meerdere portabella's. Garneer het bord met wat spruitjes en een paar cranberry's. Giet met een lepel wat van de kaassaus over het geheel. Bewaar de rest van de cranberry's voor het dessert.

DESSERT

CHOCOLADECRÈME MET GEROOSTERDE CASHEWNOTEN EN CRANBERRY'S / VOOR 4 PERSONEN

200 gr pure chocolade (min. 70%)
Flinke hand ongezouten cashewnoten
Koeienmelk of een plantaardige melk (soja, amandel)
200 ml crème fraîche
De cranberry's die je over hebt van het hoofdgerecht (kleine hand)
Suiker
1 eetlepel espresso of sterke filterkoffie (optioneel)
1/2 eetlepel cognac (optioneel)

Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan of op een bakplaat in de oven tot ze een mooi kleurtje hebben. Verwarm in een steelpannetje op laag vuur de stukjes chocolade met een paar lepels melk. Je kunt dit ook in een plastic bakje in de magnetron doen. Goed roeren tot de chocolade is gesmolten en een gladde crème ontstaat. Voeg 2 à 3 flinke eetlepels crème fraîche toe en zo veel suiker als je lekker vindt. Je kunt ook wat espresso en/of cognac door het mengsel roeren. Laat de crème minstens een uur opstijven in de koelkast.

Schep op een bord een mooie ronde lepel van de chococrème en leg daaromheen wat cashewnoten en cranberry's die je over hebt van het hoofdgerecht. Heb je het hoofdgerecht niet gemaakt? Kijk dan hierboven voor de bereidingswijze van de cranberry's.

Eet smakelijk!

Deze recepten komen uit het online magazine van Greenpeace. Daar vind je ook een leuk filmpje en een interessant verhaal over biologisch eten. Kijk op <http://www.gpmagazine.nl/gpm04/kerstmenu>

GREENPEACE

