

WEEK 10 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

'Ik ben ervan overtuigd dat een kom pittige noedels het voorportaal naar het volmaakte geluk is. Veel van mijn beste momenten van de laatste jaren spelen zich af op een laag plastic krukje, ergens in Azië, met een kom pittige noedels in hete bouillon. Maleisische laksa's behoren tot de beste die er zijn.'

Aldus chef-kok, kookschrijver en televisiemaker Anthony Bourdain. Dit enfant terrible uit New York verwierf zijn roem met 'Kitchen Confidential'. Een niets- en niemand (ook zichzelf niet) ontziend boek over zijn tropenjaren in de New Yorkse horeca. Beroemd geworden advies: bestel nooit op maandag vis, die is dan waarschijnlijk niet meer vers. Hij maakte televisieseries als 'Parts Unknown', waarin hij onvermoeibaar joeg op ingrediënten, recepten en restaurants. Een onorthodoxe man die alles uit het leven haalde, getuige een andere uitspraak. 'Je lichaam is geen tempel, geniet ervan.'

Bourdain was dus gek op laksa. Een noedelsoep uit Singapore en Maleisië, met grofweg twee varianten. Assam laksa heeft tamarindepasta als basis. Curry laksa is een versie met kokosmelk, die je in dit boekje vindt. Bourdain schreef zelf een recept voor laksa, waar alleen de currypasta al uit negentien ingrediënten bestaat. Dat is wat teveel voor in de box, maar ook deze versie is een voorportaal naar geluk.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Lams-rundergehaakt za'atar gekruid	gram	200	300	400
Lengfilet	stuks	2	3	4
Houthakker maanzaad brood	stuks	1	1	1
Griekse yoghurt	bak	1	1	2
Slagroom	bakje	1	1	2
Udon noedels	zakje	1	1	1
Wakame flakes	zakje	1	2	2
Aardappelen Nicola	gram	600	900	1200
Zoete aardappel oranje	gram	300	450	600
Appel Elstar	stuks	4	6	8
Venkel	stuks	1	2	2
Koolraap	stuks	1	1	1
Prei	stuks	2	3	4
Wortelpeterselie	gram	300	450	600
Spitskool	stuks	1	1	1
Wortel	stuks	1	2	2
Rode peper	stuks	1	1	1
Munt en koriander	zakje	1	1	1
Gele ui	stuks	1	1	1
Rode ui	stuks	1	1	1
Sjalot	stuks	2	3	4

BEWAARTIP

De zoete aardappel kun je het beste buiten de koelkast bewaren. De overige groenten zijn het gelukkigst in de koelkast. Voor de rest zie THT/TGT op de verpakking. Brood moet afgebakken worden op 220 graden (ca. 10-13 minuten). Besprenkel eerst de korst met water.

Risotto met lengfilet, prei, venkel en limoen Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
2 stuks prei
200 gram koolraap
1 stuks venkel
4 stuks lengfilet

IN HUIS

Boter en olie om te bakken
2 blokjes groentebouillon
1000 ml water
1 tl gedroogde tijm
300 gram risottorijst
2 el witte wijn(azijn)
1 stuks limoen
Olijfolie extra vierge, scheute

*de IN DE BOX en IN HUIS lijsten zullen online iets afwijken

1. Bereid de bouillon voor.
2. Verwarm boter en olie in een ruime afdekbare hapjespan of wok. Snipper de ui en fruit zachtjes tot glazig. Kerf de prei in de lengte in en spoel zand ertussenuit. Snij in ringen en bak mee. Schil en rasp de koolraap grof, voeg toe.
3. Voeg de gedroogde tijm en risottorijst toe en schep goed om. Blus af met de witte wijnazijn (of scheutje witte wijn als je dat open hebt staan). Voeg bouillon toe tot de rijst net onderstaat, dek af en laat zachtjes koken. Voeg steeds als de bouillon is opgenomen bouillon toe en roer weer even om. De rijst heeft totaal ca. 20 min kooktijd nodig. De bouillon hoeft niet op.
4. Rasp de limoen en pers het sap. Hou apart.
5. Verwijder de onderkant en loof van de venkel snij in grove parten. Verwarm olie in een koekenpan. Bak op hoog vuur in ca. 5 minuten beetgaar.
6. Dep de visfilets droog en kruid met peper en zout.
7. Verwarm boter en olie in een koekenpan. Bak de vis 5 minuten op de huid, keer om en bak nog 2 minuten aan de andere kant.
8. Roer de venkel door de risotto. Breng op smaak met peper, zout en limoensap. Voeg een flinke scheut olijfolie extra vierge toe en dek af.
9. Roer de risotto goed door. Serveer met lengfilet en bestrooi met de limoenrasp.



Traybake met venkel, za'atar lams-rundergehaakt met mais en funky saus Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram aardappelen Nicola
400 gram wortelpeterselie
1 stuks venkel
1 stuks rode ui
1 bosje munt
200 gram Griekse yoghurt
2 pakjes lams-rundergehaakt za'atar
gekruid
1 stuks sjalot
1 stuks rode peper

IN HUIS

Olie om te bakken
2 tl gedroogde tijm
1 stuks citroen
2 el mayonaise
1 teen knoflook
1 blikje mais

*de IN DE BOX en IN HUIS lijsten zullen
online iets afwijken

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Was de aardappelen en snij in wedges. Schil de wortelpeterselie en snij in Vlaams frietformaat. Verwijder uiteinde en loof van de venkel en pel de rode ui. Snij beide in grove parten
3. Doe in een mengkom met olie, peper, zout en gedroogde tijm. Knijp de citroen erboven uit (gooi de schil niet weg!). Hussel goed om. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en leg de citroenschil erbij. Bak 20-25 minuten in de oven.
4. Hak de muntblaadjes fijn. Meng door de yoghurt, samen met de mayonaise, peper en zout. Zet even weg.
5. Verwarm olie in een wok. Bak het gehakt rul - het is al gezouten!
6. Snipper intussen de sjalot. Voeg bij het gehakt als dat rul is en bak de sjalot glazig.
7. Halveer de rode peper in de lengte en snij in halve ringetjes. Snij een klein beetje van de rode peper wat fijner en voeg bij de yoghurt. Doe de rest bij het gehakt. Pers de knoflook erbij. Laat de mais uitlekken en warm even mee.
8. Laat iedereen groenten en aardappelen opscheppen met daarop een schep gehakt en daarover de funky saus.

[RECEPT ONLINE](#)



Maleisische laksa van koolraap en noedels Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

600 gram koolraap
3 stuks sjalot
200 gram Udon noedels
Bosje koriander

IN HUIS

Olie om te bakken
2 el gember
4 teentjes knoflook
Chilipoeder (mespuntje)
1 el komijnpoeder
400 ml kokosmelk
500 ml water
1,5 blokje groentebouillon
1 tl suiker
Optioneel: 1 stuks limoen
Optioneel: 100 gram cashewnoten
gebrand en ongezoeten

*de IN DE BOX en IN HUIS lijsten zullen
online iets afwijken

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Schrob de koolraap schoon en snij de onderkant eraf. Snij met een groot scherp mes in plakken van (max) 1 cm dik en snij vervolgens in kleine blokjes. Snij een halve sjalot per persoon in parten en de rest in halve ringen.
3. Leg de koolraapblokjes en de sjalotparten op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel royaal met olie, zout en peper. Rooster ca. 20 minuten in de oven.
4. Zet een ruime pan gezouten water op voor de noedels. Kook de noedels in 14 minuten gaar (het water moet flink aan de kook zijn!). Giet en spoel af met koud water.
5. Verwarm olie in een soeppan en fruit de ui halve ringen zachtjes aan. Schil de gember en hak grof. Hak de knoflook grof. Hak de steeltjes van de koriander (hou de blaadjes apart voor garnering). Voeg samen bij de sjalotringen en fruit nog één minuut. Voeg de chilipoeder (optioneel) en komijnpoeder toe en schep om. Voeg de kokosmelk, het water, bouillonblokjes en suiker toe en breng afgedekt aan de kook.
6. Verdeel de noedels over grote soepkommen, schep de soep erin en verdeel de sjalotparten, achtergehouden koolraapblokjes en de achtergehouden koriander naar smaak erover.
7. Check of de koolraap gaar is en hou ca. 1/4de apart. Schep de rest bij de bouillon en pureer. Breng op smaak met peper en zout. Voeg evt. een extra mespuntje chilipoeder toe als je van pittig houdt.

Optioneel: serveer met een partje limoen en de cashewnoten.

[RECEPT ONLINE](#)



**Turkse pizza met lams-runderhehakt,
knoflook-wortel-yoghurtsaus en
frisse venkel-appel salade**
Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
150 gram wortel
400 gram lams-rundergehakt za'atar
gekruid
200 gram Griekse yoghurt
Handje munt en koriander
0,5 stuks rode ui
1 stuks venkel
200 gram spitskool
1 stuks appel Elstar

IN HUIS

olie om te bakken
3 teentjes knoflook
2 el mayonaise
140 gram tomatenpuree
6 stuks Libanees flatbread
Olijfolie extra vierge, scheut
Kneepje citroensap (mag uit flesje)
Mespuntje chilipoeder (optioneel)

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snipper de ui en schil en rasp de wortel. Verwarm olie in een koekenpan en fruit de ui en driekwart van de wortel samen een paar minuten.
3. Voeg als de ui glazig is het gehakt toe en bak rul. Pers driekwart (!) van de knoflook erbij en bak rustig verder.
4. Maak de yoghurtsaus. Hak de munt en koriander fijn. Pers de rest van de knoflook bij de yoghurt (verwijder evt. groen loofje als die er zit!). Voeg de mayonaise, munt, koriander en wat zout en peper toe.
5. Smeer de tomatenpuree op het Libanese flatbread. Verdeel het gehaktmengsel erover en besprenkel met olijfolie. Bak 8-10 minuten in de oven.
6. Maak de salade. Snij de ui, venkel en spitskool dun en doe in een slakom. Snij de appel in kleine blokjes en voeg erbij. Maak de salade aan met de citroensap, een scheutje olijfolie extra vierge en peper en zout.
7. Roer de overige kwart van de geraspte wortel door de yoghurtsaus (en/of deels door de salade). Is de saus te dik, verdun dan met wat drupjes water. Voeg naar smaak chilipoeder toe en bedruip de pizza's ermee. Serveer de salade erbij.



**Lengfilet met een amandelkorst,
kerriewortels en wortelpeterselie-
aardappel puree**
Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

600 gram wortelpeterselie
600 gram zoete aardappelen
4 stuks lengfilet
500 gram wortel
1 stuks gele ui

IN HUIS

40 gram rozijnen
Boter klont
30 gram amandelschaafsel
1 tl komijnpoeder
2 tl kerriepoeder
1 scheutje melk

1. Schil de wortelpeterselie, snij in gelijke stukken en zet vast op het vuur in gezouten water. Schil en snij ook de zoete aardappelen en doe ze bij de wortelpeterselie. De wortelpeterselie moet in ieder geval 20 minuten koken.
2. Verwarm de oven voor op 180 graden en haal de vis uit de koeling om op temperatuur te komen.
3. Zet de rozijnen in een bakje water om te wellen. Schil de wortel en verwijder de kontjes. Halveer in de lengte en snij schuin in stukken van 3 cm. Doe ze in een diepe pan of wok en zet ze voor de helft onder water. Voeg een goede klont boter toe en een snuf zout en breng aan de kook. Laat koken tot de peen beetgaar is en het water verdampt is, in ca. 10 minuten.
4. Snipper de ui. Hou apart.
5. Meng het amandelschaafsel met komijnpoeder, zout en peper. Verdeel over de lengfilets en druk een beetje aan. Leg ze op bakpapier in een ovenschaaltje en schuif ze gedurende 7-10 minuten in de oven. Zet op het laatst nog even de grill erbij zodat het amandelkorstje knapperig wordt.
6. Voeg als het water bij de worteltjes is verdampt de ui, de kerriepoeder en de rozijnen toe. Bak een paar minuten en breng op smaak met zout en peper.
7. Stamp de zoete aardappelen en wortelpeterselie met een scheutje melk en een klontje boter tot een smeuge puree. Maak op smaak met zout en peper. Serveer met de vis en de kerriewortels.



Griekse yoghurt met warme appel

Nagerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks Royal Gala appel
400 gram Grieks yoghurt

IN HUIS

klontje boter
2 el honing
2 tl kaneel

1. Was en snij de appels in partjes, de schil kan eraan blijven.
2. Verwarm een klontje boter in een koekenpan. Bak de appel partjes in de pan en voeg als de partjes zachter zijn de honing en kaneel toe. Laat de appels twee +/- 3 minuten karamelliseren.
3. Verdeel de yoghurt over 4 schaalpjes en verdeel de appels over de yoghurt. Voeg eventueel nog wat extra kaneel toe.

Tip: Serveer de yoghurt met wat ongezoeten noten als je dit in huis hebt.



Noedels met lengfilet, groenten en wakame flakes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

250 gram Udon noedels
400 gram spitskool
200 gram wortel
0,5 stuks venkel
1 stuks prei
1 stuks gele ui
1 rode peper
4 stuks lengfilet
2 el wakame flakes

IN HUIS

1 el ketjap
2 el sojasaus
optioneel: citroensap kneepje (mag uit flesje)
optioneel: 1 el sesmamolie
boter en olie om te bakken
optioneel: chilivlokken naar smaak

1. Zet een ruime pan gezouten water op voor de noedels. Kook de noedels in 14 minuten gaar (het water moet flink aan de kook zijn!). Giet en spoel af met koud water.
2. Snijd ondertussen de spitskool in fijne reepjes, schil de wortel en snij in kleine stukjes, de venkel in dunne reepjes en de prei in halve ringen.
3. Snipper de gele ui en snij de rode peper fijn (verwijder de zaadjes als je minder pittig wil).
4. Verhit een scheutje olie in een ruime wok of koekenpan. Fruit de ui en rode peper 1-2 minuten tot ze zacht zijn. Voeg de venkel, wortel en prei toe en roerbak 5 minuten. Voeg de spitskool toe en bak alles door tot de groenten beetgaar zijn.
5. Roer de ketjap, sojasaus en citroensap door de groenten. Voeg als je dat hebt ook een scheutje sesamolie toe en eventueel nog wat meer citroensap en chilivlokken naar smaak.
6. Dep de vis droog en kruid met zout en peper. Verhit boter en olie in een koekenpan. Wacht tot de boter stopt met bruisen en wat bruint. Bak de vis ca. 5 minuten op de huid en daarna nog 2 minuten op de filet kant.
7. Meng de afgegoten Udon noedels door de groenten in de wok.
8. Serveer de lengfilet bovenop de noedels met groenten over de borden en bestrooi met de wakame flakes.