

WEEK 23 - DE INSPIRATIEBOX

crisp × deKrat

Beste Chef,

In 1903 verscheen La Guide Culinaire. Een receptenboek van Auguste Escoffier. Zou deze Franse chef geweten hebben dat zijn principes over goede gerechten de absolute standaard zouden worden? We hopen het maar, want nog steeds inspireert zijn werk koks en andere receptenmakers. Escoffier was als een huisman of -vrouw, die in een oogwenk een ontploft huis omtoverde tot een harmonieuze, opgeruimde en blinkendschone woning. Hij maakte de zware negentiende-eeuwse recepten lichter en eleganter. Belangrijker nog was dat hij een systematiek voor geslaagde recepten bedacht. Een recept moest in evenwicht zijn. Vet als boter of room moest je in toom houden met zuur, zout versterkt smaak, een bittertje geeft spanning aan een gerecht. Ook gebruikte Escoffier het liefst lokale, seizoensgebonden producten. Het klinkt als gesneden koek, maar in die tijd was het revolutionair.

Hoewel sommige mensen principieel geen fruit in hartig eten gebruiken, kun je dat met Escoffier in de hand goed verdedigen. Fruit voegt zuur en frisheid toe, zoals citroen bij zalm, of appel bij varkensvlees. Vandaag voegen we abrikoos toe aan de aubergine en paksoi met Midden-Oosterse kip. Abrikoos voegt zoetzuur en iets bitters toe aan de aubergine en de specerijen van de kip. Helemaal in balans.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Kippendijstukjes	gram	200	300	400
Midden-Oosters gekruid				
Knakworst	stuks	2	3	4
Landbrood	stuks	klein	middel	groot
Crème fraîche	bakje	1	2	2
Hangop	bakje	1	2	3
Geitenkaas oud snijdbaar	gram	150	240	300
Krieltjes	gram	250	375	500
Komkommer	stuks	1	2	2
Paksoi	stuks	klein	groot	groot
Courgette	stuks	1	1	2
Bloemkool	stuks	klein	groot	groot
Jonge sla	zakje	1	1	1
Groene asperges	gram	250	375	500
Aubergine	stuks	1	1	2
Venkel	stuks	1	2	2
Cherrytomaatjes	gram	300	400	500
Munt en koriander	zakje	1	1	1
Rode ui	stuks	2	2	2
Prei groot	stuks	1	2	2
Sjalot	stuks	klein	groot	groot
Aardappelen	stuks	3	4	5

BEWAARTIP

De tomaten, komkommer, courgette en aubergine horen eigenlijk buiten de koelkast bewaard te worden, maar omdat ze koud worden vervoerd, is het slim om ze in de koelkast te 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.

Midden-Oosterse kip met rijst, aubergine, abrikozenstukjes en paksoi Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks rode ui
400 gram kippendijstukjes Midden-Oosters
1 stuks aubergine
0,75 stuks komkommer
1 stuks paksoi
1 bosje koriander

IN HUIS

250 gram zilvervliesrijst
4 el rodewijnazijn
olie om te bakken
optioneel: 60 gram abrikozenstukjes
4 el olijfolie extra vierge

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

1. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
2. Snij de rode ui in hele dunne ringen en zet weg in een bakje met de rode wijnazijn.
3. Verwarm olie in een ruime koekenpan (ivm het later bakken van groenten) en bak daarin de Midden-Oosterse kip in ca. 8 minuten bruin en gaar. Schep af en toe om en ga verder met de rest.
4. Snij de aubergine in blokjes van max 1 cm. Haal de kip uit de pan als deze gaar is en hou warm. Bak de aubergine in het vet van de kip een paar minuten op hoog vuur (voeg eventueel nog wat extra olie toe). Dek de pan af en laat nog een paar minuten goed gaar worden. Breng op smaak met peper en zout.
5. Halveer de komkommer in de lengte, verwijder de zaadlijsten met een lepel en snij in halve maantjes. Doe in een grote serveerschaal.
6. Spoel de paksoi af. Snij de stelen in stukjes en het blad in repen.
7. Check of de aubergine echt goed gaar is en voeg bij de komkommer in de schaal.
8. Bak de paksoi steel enkele minuten in de pan. Voeg dan het blad toe zodat het net aan slinkt. Voeg bij de aubergine en komkommer. Warm indien nodig de kip nog even op.
9. Schep de rode ui incl de wijnazijn en eventueel abrikozenstukjes door de groenten, samen met de warme rijst en de olijfolie extra vierge. Breng op smaak met peper en zout.
10. Hak de koriander (incl. dunne steeltjes) fijn en roer vlak voor het serveren door de rijst. Serveer met de kip.

[RECEPT ONLINE](#)



Broodje knakworst met mosterdmayo, geroosterde bloemkool, courgette en krieltjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks bloemkool
1,5 stuks courgette
500 gram krieltjes
1 stuks rode ui
4 stuks knakworst van Cees de
Bouter
4 sneetjes landbrood
jonge slablaadjes naar smaak

IN HUIS

0,5 tl paprikapoeder
0,5 tl komijnpoeder
olie om te bakken
6 el mayonaise
2 el mosterd (grove)

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Verwijder de bladeren en het onderste stukje stronk van de bloemkool en snij in plakken van ca. 1,5 cm dik. Leg op de bakplaat.
3. Snij de courgette in staafjes van ruim Vlaams friet formaat. Was de krieltjes, halveer grotere exemplaren. Snij de rode ui in partjes. Leg samen bij de bloemkool. Bestrooi met de paprikapoeder, komijnpoeder, zout en peper en besprenkel met milde olie. Hussel zodat alles goed bedekt is. Bak ca. 20 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Meng de mayonaise met de mosterd (liefst grove mosterd).
5. Verwarm de worstjes zachtjes in een koekenpan, ze zijn al gaar.
6. Snij 4 sneetjes van het landbrood en leg ze bij de groenten en bak in ca. 12 minuten af.
7. Besmeer de sneetje brood met de mosterdmayonaise, wat blaadjes sla en de knakworsten.
8. Serveer met de geroosterde groenten en krieltjes en evt. nog extra (mosterd)mayonaise naar smaak.

[RECEPT ONLINE](#)



Flammkuchen met groene asperges, preisoep en groene salade

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks prei
2 stuks aardappelen
500 gram groene asperges
2 bakjes crème fraîche
1 stuks sjalot
0,75 stuks komkommer
0,75 zakje jonge sla

IN HUIS

boter en olie om te bakken
1 teen knoflook
800 ml (kokend) water
1 blokje groentebouillon (blokje voor
500 ml)
4 stuks flammkuchen

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

1. Verwarm de oven voor op 230 graden. Haal de bakplaat eruit en bekleed vast met bakpapier.
2. Maak de soep. Verwijder het buitenste blad van de prei en alleen het uiterste stukje van het donkergroene deel. Kerf in de lengte in en spoel zand ertussenuit. Snij grof in ringen.
3. Smelt een flinke klont boter in een soeppan. Voeg de prei toe en laat deze zachtjes smoren totdat ze zacht is geworden. Knijp de knoflook erbij.
4. Schil intussen de aardappelen en snij in blokjes. Voeg bij de prei, roerbak eventjes mee en voeg het water en de groentebouillonblokjes erbij. Breng aan de kook. Dek af en laat de groenten op laag vuur ca. 10 minuten garen.
5. Zet een pan met brede bodem op met een laagje water en zout. Was de asperges en verwijder de harde onderkant. Snij eventueel dikke exemplaren in de lengte doormidden. Kook de asperges ca. 6 minuten tot beetgaar en giet af.
6. Leg de flammkuchen op de bakplaat. Besmeer met de crème fraîche (bewaars evt. een kleine lepeltje voor in de soep) en bestrooi met peper en zout. Snij de sjalot in hele dunne halve ringetjes en verdeel erover. Snij de kopjes van de gare asperges af voor in de salade. Verdeel de asperges over de flammkuchen en bak 8-10 minuten in de hete oven.
7. Snij de komkommer in dunne halve maantjes. Maak een simpele dressing van olie, azijn, mosterd, peper en zout. Meng de komkommer en jonge sla door de dressing samen met de aspergepuntjes.
8. Pureer de soep. Breng op smaak met een kneepje citroen, zout en peper.
9. Serveer de flammkuchen met de soep en salade.

[RECEPT ONLINE](#)



Bloemkoolsoep met landbrood

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks ui
- 1 stuks bloemkool
- 1 stuks landbrood

IN HUIS

- 1 teen knoflook
- olie om te bakken
- 1 tl gedroogde tijm
- 700 ml kokend water
- 1 blokje groentebouillon (blokje voor 500 ml)
- 75 ml kookroom

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit olie in een soeppan en bak samen met de tijm zachtjes tot de ui glazig is.
3. Snij de bloemkool in roosjes en snij de stelen in stukken. Bak kort mee met de ui.
4. Besprenkel het brood met water en bak het af in 10 – 13 minuten.
5. Voeg het water en bouillonblokje toe en kook 8-10 minuten tot de bloemkool gaar is.
6. Pureer de soep met de staafmixer glad. Roer de room er doorheen. Breng op smaak met zout en peper.
7. Serveer de soep met een sneetje brood.



Pasta met venkel, groene asperges, pesto en tomatensalade

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 500 gram groene asperges
- 1 stuks venkel
- 1 stuks gele ui
- 250 gram cherrytomaatjes

IN HUIS

- 6 el olijfolie extra vierge
- 60 gram parmezaanse kaas
- 40 gram pijnboompitten
- Optioneel: citroensap
- 300 gram pasta
- 2 el rodewijnazijn

1. Verwarm de oven op 200 graden.
2. Snij de harde onderkant van de asperges en snij ze in stukken van 4 a 5 centimeter. Halveer zo nodig dikkere exemplaren in de lengte.
3. Verwijder het loof en het kontje van de venkel en snij in plakken.
4. Halveer de ui en snij in ringen.
5. Doe de groenten in een mengkom, voeg olijfolie, peper en zout toe en hussel goed om. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster voor ca. 20 minuten in de oven.
6. Zet water op voor de pasta. Rasp de kaas.
7. Maak de pesto. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Pureer de pijnboompitten, de helft (!) van de kaas en olijfolie extra vierge in het bakje van de staafmixer. Breng op smaak met citroensap en peper.
8. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
9. Snij de cherrytomaatjes in kwarten. Meng met wat olijfolie extra vierge, rode wijnazijn en zout en peper.
10. Giet de pasta af en meng met wat olijfolie. Serveer met de geroosterde groente, een flinke schep rucola-pesto, wat kaas en de tomatensalade.



Gegrilde aubergine met geitenkaas Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks aubergine
200 gram geitenkaas oud snijdbaar

IN HUIS

2 el olijfolie extra vierge
2 tl honing
2 tl citroensap (mag uit flesje)
zout en peper
optioneel peterselie naar smaak

1. Snij de aubergines in de lengte in plakken van ongeveer een halve centimeter dik.
2. Bestrijk beide kanten van de plakken met olijfolie en bestrooi met een beetje zout en peper.
3. Verhit een grillpan of een gewone koekenpan op middelhoog vuur en grill de aubergine in delen. Grill elke kant ongeveer 3-4 minuten tot de plakken mooie grillstrepen hebben en zacht zijn.
4. Leg de warme aubergineplakken op een schaal. Verkruiemel de geitenkaas erover.
5. Besprenkel met honing en citroensap.
6. Bestrooi eventueel met fijngehakte peterselie voor een frisse touch.



Pastasalade met kippendijstukjes, courgette, komkommer en cherrytomaatjes Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

400 gram kippendijstukjes Midden-Oosters gekruid
1 stuks rode ui
1 stuks courgette
1 stuks komkommer
250 gram cherrytomaatjes
1 zakje jonge sla

IN HUIS

250 gram volkoren fusili
3 el olijfolie extra vierge
2 tl Italiaanse kruiden
parmezaanse kaas naar smaak

1. Kook de fusili volgens de instructies op de verpakking.
2. Snij ondertussen de groenten. Snipper de rode ui. Snij de courgette en komkommer in blokjes. Halveer de cherrytomaatjes.
3. Stort de fusili in een vergiet en spoel ruime tijd af onder de koude kraan. Laat goed uitlekken.
4. Doe de fusili samen met de gesneden groenten, kip en sla in een grote mengkom. Meng alle ingrediënten samen met de olijfolie extra vierge en Italiaanse kruiden. Breng de pastasalade verder op smaak met peper en zout.
5. Serveer de pastasalade eventueel met geraspte Parmezaanse kaas.