

WEEK 3 - DE INSPIRATIEBOX

# c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

'Laos' kan twee dingen betekenen. Het Aziatische land Laos is de eerste. Gek genoeg is dat land niet de naamgever van de andere laos, de specerij. Die laos is waarschijnlijk een Indonesisch woord.

De specerij is afkomstig van de wortel van een plant: de *Alpinia galanga*. Vandaar galangawortel. Galanga en laos zijn dus hetzelfde, verwarrend genoeg.

Laos is familie van gember, een beetje chiquere variant. De schil is wat gepolijster, een fraai zachtroze kleurt de wortel. De smaak is even peperig als gember, maar er is een frisse ondertoon van citrus en ook pijnboompit vind je terug.

In veel Aziatische gerechten combineer je laos met citroengras, peper en gember, maar wij wilden deze specerij alleen laten stralen.

Om de ultieme laos-smaak te bereiken experimenteerden we in de proefkeuken. We onderzochten welke laos het beter deed in de woknoedels. De verse, of de gedroogde variant? Eerlijk gezegd tot onze verbazing rook de gedroogde variant een stuk kruidiger en gaf die exact de pit en frisheid die we zochten.

Vers werkte de wortel trouwens wel als een dolle in thee, samen met kaneel, steranijs en sinaasappel. Weet je meteen de trend voor 2026: laosthee is de nieuwe gemberthee.

**Het Crisp weekboxteam**

## In de Inspiratiebox

| In de box                            | Eenheden | 2 pers | 3 pers | 4 pers |
|--------------------------------------|----------|--------|--------|--------|
| Kipdijstkjes Indonesisch gemarineerd | gram     | 200    | 300    | 400    |
| Runderrookworst                      | stuks    | 2      | 3      | 4      |
| Runderspekjes                        | gram     | 75     | 115    | 150    |
| Meergranen desembrood                | stuks    | klein  | middel | groot  |
| Mango chutney                        | potje    | 1      | 1      | 1      |
| Zongedroogde tomaten (halfgedroogd)  | bakje    | 50     | 75     | 100    |
| Fijne noedels                        | pakje    | 1      | 1      | 2      |
| Aardappelen Doré                     | gram     | 600    | 900    | 1200   |
| Zoete aardappel                      | gram     | 350    | 450    | 600    |
| Gieser-wildeman stoofperen           | stuks    | 4      | 6      | 8      |
| Wortel                               | stuks    | 2      | 2      | 2      |
| Chinese kool                         | stuks    | 1      | 1      | 1      |
| Boerenkoolbladeren                   | gram     | 175    | 260    | 350    |
| Wortelpeterselie                     | gram     | 250    | 375    | 500    |
| Hokkaido pompoen                     | stuks    | 1      | 1      | 1      |
| Kastanjechampignons                  | gram     | 250    | 375    | 500    |
| Paksoi                               | stuks    | 1      | 1      | 2      |
| Lente-ui                             | stuks    | 2      | 3      | 4      |
| Gele ui                              | stuks    | klein  | groot  | groot  |

### BEWAARTIP

De 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.

### Fijne noedels met Indonesische kip, laos, lente-ui en pinda's

#### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

400 gram kipdijstkjes Indonesisch gemarineerd  
300 gram wortel  
300 gram fijne noedels  
800 gram chinese kool  
2 stuks lente-ui

##### IN HUIS

olie om te bakken  
2 el gember  
2 tenen knoflook  
2 el soja saus  
2 tl laos specerijen  
1 limoen  
optioneel: 80 gram gebrande en ongezouten pinda's

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

1. Zet een grote pan water met zout op voor de noedels.
2. Verwarm olie in een wok en bak de kip bruin en gaar in ca. 10 minuten.
3. Schil en rasp de gember. Schil en snij de wortel in dunne halve maantjes.
4. Kook de noedels gaar in 8-10 minuten (zie tip). Roer goed in het begin om plakken te voorkomen. Giet en spoel af met koud water.
5. Haal de kip uit de pan als ze gaar is en hou warm. Doe wat nieuwe olie in de wok en bak de gember, wortel en laos specerijen op middelhoog vuur.
6. Snij de Chinese kool in dunne repen. Voeg na ca. 5 minuten bij de wortel en bak even mee tot het wat is geslonken. Pers de knoflook erbij en voeg de sojasaus toe.
7. Snij de lente-ui in ringetjes. Snij de limoen in partjes.
8. Meng noedels en kip door de groenten. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de pinda's en lente-ui. Serveer met een partje limoen.

**TIP:** Je hebt meer noedels gekregen voor grote eters.



## Boerenkoolstampot met runderrookworst en runderspekjes Hoofdgerecht



**BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN**

### IN DE BOX

1200 gram aardappelen Doré  
500 gram wortelpeterselie  
350 boerenkoolbladeren  
3 stuks runderrookworst  
150 gram runderspekjes

### IN HUIS

olie om te bakken  
klont boter  
2 el (grove) mosterd

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

1. Schil de aardappelen en wortelpeterselie. Snij in gelijke stukken (de wortelpeterselie iets kleiner) en zet net onder water. Voeg zout toe, dek af en breng aan de kook.
2. Ris intussen de boerenkool van de steel en hak fijn. Leg de boerenkool op de aardappelen, dek weer af en kook/stoom het geheel gaar in 15-20 minuten.
3. Verwarm de rookworst in de verpakking in een pannetje met water in circa 20 minuten. Zorg dat het water niet gaat koken.
4. Bak de runderspekjes knapperig in een koekenpan in een drupje olie. Laat uitlekken op keukenpapier.
5. Giet de aardappelen, wortelpeterselie en boerenkool af, maar bewaar wat kookvocht. Stamp alles tot puree met een flinke klont boter en eventueel wat kookvocht. Roer de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.
6. Serveer de stampot met de runderrookworst, runderspekjes en eventueel nog wat mosterd.

[RECEPT ONLINE](#)



## Pompoencurryrisotto met champignons, paksoi en pinda's Hoofdgerecht



**BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN**

### IN DE BOX

1 stuks gele ui  
1 stuks hokkaido pompoen  
500 gram kastanjechampignons  
1,5 stuks paksoi

### IN HUIS

1000 ml kokend water  
2 blokjes groentebouillon (500ml)  
olie om te bakken  
1 el gember  
1 tl venkelzaad  
4 kardemompeulen  
1,4 tl tl chilivlokken  
2 tl kerriepoeder  
1 tl kurkuma  
300 gram risottorijst  
200 ml kokosmelk  
4 teentjes knoflook  
1 stuks limoen  
optioneel : 80 gram gebrande en  
ongezouten pinda's

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

1. Bereid de bouillon voor.
2. Verwarm olie in een afdekbare wok- of hapjespan. Snipper de ui en fruit zachtjes.
3. Halveer de pompoen. Verwijder de zaden, snij lelijke plekjes van de schil en snij in blokjes van ca. 1 cm.
4. Schil en rasp de gember en hak of pers de knoflook fijn. Voeg toe, samen met het venkelzaad, kardemompeulen, chilivlokken, kerriepoeder en kurkuma. Bak heel even mee (haal de kardemompeulen uit de risotto voordat je gaat eten of haal de balletjes uit de peulen voordat je de specerijen in de pan doet).
5. Voeg de blue japonrijst en de pompoenblokjes toe en schep om tot de rijst glazig is. Voeg de kokosmelk en genoeg bouillon toe tot alles goed onder staat. Dek af en laat zachtjes pruttelen. Roer af en toe. Voeg steeds als de bouillon is opgenomen een nieuwe lepel toe, roer en dek weer af. Net zolang tot de rijst beetgaar en de pompoen zacht is (ca. 20 minuten).
6. Snij de champignons in parten. Verwarm olie in een koekenpan en bak op hoog vuur bruin.
7. Snij de stengels van de paksoi in stukjes en het blad in repen. Voeg de paksoistengels bij de champignons. Bak een paar minuten mee en voeg dan het blad toe. Bak mee tot geslonken en breng op smaak met peper en zout.
8. Rasp de limoen en strooi over de paddenstoelen en paksoi.
9. Breng de risotto, als deze net gaar is en nog een beetje nat, op smaak met zout en peper. Serveer met de geroerbakte groenten, de pinda's en een schijfje limoen.

[RECEPT ONLINE](#)



**Boerenkoolstampot met  
zoete aardappel, zongedroogde  
tomaatjes en miso-  
pijnboompitten**  
**Hoofdgerecht**



**BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN**

**IN DE BOX**

600 gram aardappelen Doré  
500 gram wortelpeterselie  
600 gram zoete aardappelen  
350 gram boerenkoolbladeren  
100 gram zongedroogde tomaatjes

**IN HUIS**

klont (vegan) boter  
1 blik cannellini bonen  
Optioneel: 40 gram pijnboompitten  
Optioneel: 2 el miso

1. Schil de aardappelen, wortelpeterselie en zoete aardappelen. Snij in gelijke stukken (de wortelpeterselie iets kleiner) en zet net onder water. Voeg zout toe, dek af en breng aan de kook.
2. Ris intussen de boerenkool van de steel en hak fijn. Leg op de aardappelen, dek weer af en kook/stoom het geheel gaar in 15-20 minuten.
3. Snij de zongedroogde tomaatjes in reepjes.
4. Giet de (zoete) aardappelen, wortelpeterselie en boerenkool af, maar bewaar wat kookvocht. Stamp alles tot puree met een flinke klont vegan boter en eventueel wat kookvocht. Giet de boontjes af, roer er voorzigt doorheen en warm even mee. Breng op smaak met peper en zout.
5. Optioneel: Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Doe, als ze beginnen te kleuren, een flinke eetlepel vegan boter en de miso erbij. Roer goed door tot het is gesmolten.
6. Serveer de stampot met de tomatenreepjes (en miso-pijnboompitjes).



**Stoofpeertjes met  
kaneelslagroom**  
**Nagerecht**



**BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN**

**IN DE BOX**

8 stuks Gieser Wildeman peertjes

**IN HUIS**

2 stuks vanille stokje  
1500 ml rode wijn  
150 gram kristalsuiker  
2 stuks kaneelstokjes  
2 stuks sinaasappels  
optioneel: 300 ml (slag)room  
optioneel: 2 tl kaneel  
optioneel: 2 zakjes vanillesuiker  
100 gram boter

1. Verwarm de oven voor op 190 graden.
2. Schil de peertjes, maar laat het steeltje eraan zitten. Zet de peren in een pan waar ze precies inpassen.
3. Splijt het vanillestokje en schrap het zaad eruit. Doe beiden in de pan bij de peren. Schenk er de wijn over en doe er de suiker, het kaneelstokje, de rasp en sap van de sinaasappel bij en breng aan de kook.
4. Doe de deksel op de pan en zet 2 uur in de oven (zie TIP). Na 2 uur moeten de peren gaar en rood zijn. Zo niet laat dan nog even verder garen.
5. Optioneel: Maak in de tussentijd de kaneelslagroom door de slagroom op te kloppen tot deze stijf is. Breng op smaak met de vanillesuiker en kaneel.
6. Als de peren goed zijn, haal je ze heel voorzichtig uit het kookvocht. Houd ze warm. Doe de klont boter bij de perensiroop en roer deze er doorheen.
7. Serveer deze saus bij de peren met een schepje van de kaneelslagroom.

**TIP:** Je kunt de pan ook op laag vuur, afgedekt op het fornuis laten staan.



## Indiase kippendij met yoghurt, zoete aardappel, bosui en paksoi

### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

400gram kippendijstukjes Indonesisch  
gemarineerd  
500 gram zoete aardappel  
1.5 stuks paksoi  
2 stuks lente ui  
2 el mango chutney

##### IN HUIS

olie om te bakken  
300 gram yoghurt  
4 tenen knoflook  
300 ml water  
300 gram basmatirijst wit  
150 gram tomatenpuree

1. Doe de yoghurt in een schaal en schep de kip erdoorheen. Zet even weg.
2. Schil de bataat en snij in blokjes van 1,5 cm. Verwarm olie in een afdekbare koekenpan en bak even aan.
3. Bereid de rijst volgens de instructies op de verpakking.
4. Maak een ruimte in het midden bij de bataat en bak daar de tomatenpuree een minuutje aan om te ontzuren. Pers de helft(!) van de knoflook erbij, gevolgd door de kip en yoghurt. Schep om en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Laat afgedekt 10-15 minuten zachtjes garen.
5. Snij de steel van de paksoi in stukjes en het blad in repen. Verwarm wat olie in een koekenpan of wok en bak de steel een paar minuten stevig aan. Hak de rest van de knoflook fijn. Bak de knoflook en het paksoiblad even mee tot het blad is geslonken. Breng op smaak met peper en zout.
6. Snij de lente-ui in ringetjes en schep op het laatst door de kip. Breng op smaak met peper en zout.
7. Serveer de kip met de rijst, paksoi en mangochutney.



## Knoflook paddenstoelen op geroosterd brood met paksoi

### stir-fry Lunchgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

1,5 stuks paksoi  
350 gram kastanjechampignons  
0.5 meergranen desembrood

##### IN HUIS

1 duim gember  
1 teentje knoflook (voor de paksoi)  
4 teentjes knoflook (voor de paddenstoelen)  
optioneel: 1 bosje peterselie)  
olie om te bakken  
2 el boter  
1 el oestersaus

1. Snij de paksoi in stukken, waarbij je de stelen en bladeren apart houdt. Schil en rasp de gember en hak de knoflook fijn. Zet opzij voor later.
2. Snij de kastanjechampignons in plakjes en hak voor de paddenstoelen de knoflook en peterselie fijn.
3. Verhit de olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de paddenstoelen toe en bak deze 5-7 minuten totdat ze hun vocht beginnen te verliezen.
4. Zet het vuur nu iets hoger zodat het vocht verdampt en totdat de paddenstoelen goudbruin zijn. Voeg nu de klont boter toe. Draai het vuur weer naar middelhoog vuur en voeg de knoflook en peterselie toe en bak ze nog 3 minuten mee. Breng op smaak met zout en peper. Houd warm in een bakje.
5. Verhit een scheut olie in dezelfde pan op hoog vuur. Voeg de gember en knoflook toe en bak kort totdat ze beginnen te geuren. Voeg eerst de stelen van de paksoi toe en bak 2-3 minuten, totdat ze zacht beginnen te worden. Voeg dan de bladeren en de oestersaus toe en bak nog 2 minuten, totdat alles goed gemengd en gaar is. Haal van het vuur en zet apart.
6. Snij het brood in dikke plakken en rooster ze in een broodrooster of onder de grill tot ze knapperig zijn. Leg de knoflookpaddenstoelen bovenop het geroosterde brood en serveer direct met de paksoi stir-fry.