

WEEK 42 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p x deKrat

Nigellazaad: mooi en lekker.

Opsmuk zit niet in onze volksaard, maar wij houden wel van fleur en kleur. Zeker op ons bord. Waarom zou je van een maaltijd op een doodgewone donderdag niet iets bijzonders maken? Gelukkig bieden groenten, kruiden en fruit genoeg opties om een bordje 'op te maken'. Wat dacht je van granaatappelpitten: dat zijn toch echt juweeltjes? Dillenaaldjes geven een verfijnde uitstraling, geroosterde sesamzaadjes maken dat je zin krijgt in die kom noedels.

Een andere favoriet om een gerecht te stylen is nigellazaad. Een smaakmaker die veel wordt gebruikt in de Indiase en Midden-Oosterse keuken. Het belandde bij ons in de keukenkast door - je raadde het al - de recepten van Ottolenghi.

Mocht het je niet bekend voorkomen: het zijn de zwarte pitjes die je wel op Turks brood ziet. Nigellazaad heet ook wel zwarte komijn of nootmuskaatbloem. De plant is familie van de ranonkel. Behalve het uiterlijk heeft nigellazaad niets met komijn te maken. Het is een mooi, driehoekig, zwart zaadje dat nodig smaakt. Die smaak komt goed naar boven wanneer je de zaadjes even roostert voor gebruik. Heel fijn gezelschap in de keuken dus: mooi en lekker. Hoe kun je er niet voor vallen?

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Indiase kippendijvlees gegaard	gram	200	300	400
Dorade	filet	2	3	4
Rotivellen	stuks	2	3	4
Houthakker maanzaad	stuks	400gr	600gr	800gr
Syrische grillkaas	gram	200	250	300
Nigellazaad	bakje	1	1	1
Aardappelen Frieslander	gram	600	900	1200
Peer conference	stuks	2	3	4
Regenboogwortel	gram	350	500	700
Venkel	stuks	2	2	2
Broccoli	stronk	1	1	2
Bleekselderij	stuks	1	1	1
Palmkool	gram	150	225	300
Snijbonen	gram	250	375	500
Peterselie	bosje	1	1	1
Gele ui	stuks	2	2	2
Rode ui	stuks	klein	groot	groot
Lente-ui	stengel	3	4	5

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.

Dorade met selderij-aardappelpuree,
regenboogwortel, venkel en kappertjes-
peterselieolie
Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1200 gram aardappelen Frieslanders
4 stengels bleekselderij
700 gram regenboogwortel
1 stuk venkel
0,5 bosje peterselie
4 filets dorade

IN HUIS

citroensap (mag uit een flesje)
2 el kappertjes
6 el olijfolie extra vierge
olie en boter om te bakken
*de IN DE BOX en IN HUIS lijsten zullen
online iets afwijken

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Schil de aardappelen en snij in gelijke stukken. Zet op in een laagje water met wat zout. Breng aan de kook. Snij de bleekselderij in plakjes en voeg toe als het water kookt. Kook in 10-15 minuten gaar.
3. Schil de regenboogwortel en snij in Vlaams frietformaat. Verwijder het loof en de onderkant van de venkel. Snij in dunne parten. Meng in een mengkom met olie, zout en peper en een kneepje citroensap (mag uit een flesje). Verdeel de groenten over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ca. 20 minuten in de oven.
4. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn en doe in een kommetje met de kappertjes. Meng met de olijfolie extra vierge en breng op smaak met peper en zout.
5. Giet de aardappelen en bleekselderij af, bewaar wat kookvocht(!). Stamp fijn en maak smeug met kookvocht en een klont boter. Breng op smaak met peper en zout.
6. Verhit boter en olie in een koekenpan. Dep de vis droog en kruid met zout en peper. Wacht tot de boter stopt met bruisen en wat bruint. Bak de dorade ca. 4 minuten op de huid en daarna nog 1 minuut op de filetkant.
7. Serveer de dorade met de puree, geroosterde groenten en kappertjes-kruidenolie.



Coronation chicken met basmati-nigellarijst, lente-ui en broccoli

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

400 gram Indiase kipdijvlees gegaard
1 stuk gele ui
1,5 stonk broccoli
200 gram bleekselderijhart
1 stengel lente-ui
1 el nigellazaad

IN HUIS

60 gram abrikozenstukjes
olie en boter om te bakken
300 gram basmatirijst
200 gram volle yoghurt
4 el mayonaise
1 el appelazijn (of wittewijnazijn)
2 tl kerriepoeder
0,25 tl zout
1 teentje knoflook
olijfolie extra vierge naar smaak
citroensap naar smaak

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

1. Leg de kip in een bak lauwwarm water zodat ze op kamertemperatuur komt.
2. Wel de abrikozenstukjes in een kommetje met kokend water.
3. Snipper de ui en fruit in een kookpannetje in wat olie. Voeg als de ui glazig is een snuf zout en de rijst toe gevolgd door een dubbele hoeveelheid water. Breng aan de kook en laat zachtjes in ca. 10 minuten afgedekt gaar en droog koken. Laat afgedekt staan.
4. Breng een laagje water aan de kook voor de broccoli. Snij de broccoli roosjes in hapklaar formaat en de steel in stukjes. Kook afgedekt in ca. 5 minuten beetgaar.
5. Maak de saus voor de kip. Meng in een ruime kom de yoghurt, mayonaise, azijn, kerriepoeder, het zout en peper naar smaak.
6. Snij het hart van de bleekselderij (binnenste lichtgroene deel) in fijne plakjes en voeg bij de saus. Snij het lichte deel van de lente-ui in hele fijne ringetjes en voeg naar smaak toe. Snij het groene deel in ringetjes voor garnering straks. Snij de gare kip in kleine stukjes en voeg toe.
7. Giet de broccoli af, doe terug in de pan en knijp er een klein teentje knoflook bij. Schud goed om en breng op smaak met een scheutje olijfolie extra vierge, een kneepje citroensap (mag uit een flesje) en peper en zout.
8. Maak de rijst los met een vork, meng het nigellazaad erdoor en garneer met de lente-ui.
9. Meng vlak voor het aan tafel gaan de afgegoten gewelde abrikoos bij de Coronation chicken. Serveer met de rijst en broccoli.

[RECEPT ONLINE](#)



Afrikaanse pindasoep met zoete aardappel, palmkool en rotivellen

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuk gele ui
2 stengels bleekselderij
300 gram palmkool
4 stuks rotivellen

IN HUIS

2 el gember
300 gram zoete aardappel
1 bakje pindasoepspecerijen
0,5 blik tomatenstukjes
160 gram pinda's
olie om te bakken
3 teentjes knoflook
800 ml kokend water
2 blokjes groentebouillon (blokjes voor 500 ml)

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

Goed om te weten: In het specerijenbakje voor 2p zit 0,75 tl kurkuma, 0,75 tl paprikapoeder, 0,75 tl komijnpoeder, 1/8 tl chilipoeder en 0,75 tl gemberpoeder. In het bakje voor 4p zit het dubbele.

1. Zet de waterkoker aan of gebruik straks de Quooker.
2. Snipper de ui fijn en fruit in wat olie een paar minuten zachtjes in een soeppan. Snij de bleekselderij in plakjes en voeg toe. Schil de gember en snij in dunne staafjes. Fruit zachtjes mee.
3. Schil de zoete aardappel, halveer in de lengte en snij in halve maantjes van 0,5 - 1 cm en voeg toe.
4. Hak de knoflook fijn en voeg met de specerijen toe. Schep een paar keer om en voeg de tomatenstukjes toe samen met het kokende water en bouillonblokjes en breng aan de kook.
5. Hou een handje pinda's apart voor garnering en maal de rest in het bakje van de staafmixer. Voeg evt een beetje water toe om het smeuer te maken. Voeg bij de soep en laat afgedekt zachtjes pruttelen.
6. Breng een laagje water met wat zout aan de kook voor de palmkool. Spoel de bladeren af. Snij met een scherp mes het dikste deel van de nerf los van het blad en ris vervolgens met je handen het blad van de nerf. Snij het in dunne reepjes. Kook in ca. 8 minuten zacht en gaar.
7. Verwarm de roti in een koekenpan of met behulp van de magnetron.
8. Giet en spoel de palmkool af. Voeg bij de soep.
9. Breng de soep op smaak met zout en peper. Serveer in een diep bord met de roti om te dippen en garneer met de losse pinda's.

[RECEPT ONLINE](#)



Broodje Syrische grillkaas met gebakken palmkool, hot honey en ingelegde rode ui

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuk rode ui
- 150 gram palmkool
- 4 sneetjes Houthakker maanzaad
- 300 gram Syrische grillkaas

IN HUIS

- 5 el wittewijnazijn
- 4 el honing
- 1 el crispy chili olie
- 1 teentje knoflook
- olie om te bakken

1. Halveer de uien en snij in halve ringen. Meng met de wittewijnazijn.
2. Verwarm de honing voor 30 seconden in de magnetron en meng met de chili olie.
3. Verwijder de stelen van de palmkool en snij de bladeren en de knoflook grof.
4. Verhit olie in een koekenpan op hoog vuur en bak de spinazie en knoflook even kort aan. Haal uit de pan en breng op smaak met zout en peper.
5. Snij de grillkaas in plakken van 0,5 cm en dep droog met keukenpapier.
6. Verhit een grillpan met een drupje olie en bak de plakken op hoog vuur, ongeveer 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
7. Toast in dezelfde grillpan de sneetjes brood.
8. Bedek het broodje met de gebakken palmkool en de plakken grillkaas. Garneer met de ingelegde rode ui en de hot honey.



Traybake met Syrische grillkaas, aardappel, groenten en simpele persillade

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 350 gram aardappelen Frieslander
- 1 stuk regenboogwortel
- 1 stuk venkel
- 1 stuk rode ui
- 1 stuk Syrische grillkaas
- 0,5 bosje peterselie

IN HUIS

- 3 teentjes knoflook
- olie om te bakken
- 4 el olijfolie extra vierge
- kneepje citroensap (mag uit flesje)

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snij de aardappelen en de regenboogwortel in stukjes van ca. 3 cm, de venkel en de rode ui in parten.
3. Neem twee teentjes knoflook in de schil. Meng alle gesneden groenten met olie, zout en peper in een ovenschaal en bak in ca. 25 minuten gaar in de oven.
4. Snij indien nodig de Syrische grillkaas in even grote stukken als de groente en dep droog. Verhit olie in een koekenpan en bak de grillkaas op middelhoog vuur rondom bruin. Verwijder uit de pan en breng op smaak met peper en zout.
5. Maak nu de 'persillade'. Verwijder de blaadjes van de peterselie, hak fijn en voeg toe aan een bakje. Rasp een teentje knoflook en voeg toe samen met de olijfolie extra vierge en het citroensap. Breng het geheel op smaak met zout en peper.
6. Serveer de geroosterde groenten met de grillkaas en een lepel persillade.



Perencrumble

Nagerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

4 stuks conference peren

IN HUIS

150 gram bloem

50 gram bruine suiker

100 gram boter

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schil de peren en snij in blokjes van ca. 2 cm. Meng de peren in een kom met de suiker.
3. (Optioneel:) Bak de peren in een koekenpan op laag vuur tot de suiker is gesmolten.
4. Snij de koude boter in dobbelsteentjes van ca. 1 cm. Voeg de boter beetje bij beetje toe aan de bloem en kneed met je handen. Het beste is om de bloem een beetje samen te 'knijpen' met de boter. Voeg een snufje zout toe aan het bloemmengsel.
5. Vet een ovenschaal in met olie of boter en voeg de peer toe. Schep hierop het bloemmengsel en bak voor ca. 25 minuten in de oven totdat de bovenkant goudbruin kleurt.
6. De perencrumble is warm het lekkerst, maar kan ook koud gegeten worden en gaat goed met een beetje slagroom, een bolletje ijs of met warme vla.



Pesto van snijboon

Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

300 gram snijbonen

1 bosje peterselie

IN HUIS

een handje noten naar keuze

50 gram oude kaas

1 teentje knoflook

100 ml olijfolie extra vierge

1 el citroensap (mag uit flesje)

1. Breng een pan met ruim water en flink zout aan de kook.
2. Snij de snijbonen in stukjes van 2 cm en blancheer in 3 minuten beetgaar. Haal de snijbonen uit de pan en spoel koud af.
3. Rooster de noten in een droge koekenpan tot ze licht goudbruin kleuren en hun geur loslaten. Laat even afkoelen.
4. Rasp de kaas.
5. Mix de snijbonen, de peterselie (met steeltjes), de noten, de knoflook, de olijfolie extra vierge en het citroensap met een staafmixer tot een gladde salsa. Breng op smaak met zout en peper.
6. Deze saus is lekker bij geroosterde groenten, soepen, pasta's en belegde broodjes.