

WEEK 45 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

In de donkere dagen van de middeleeuwen bestond het basisvoedsel voor de meeste mensen uit gerst en rogge. Beide zijn het granen die relatief eenvoudig te verbouwen waren in het kille en natte klimaat van Nederland.

Gerst is beter bekend als gort: dat is de gerstekorrel zonder het omringende kaf. Het is makkelijker te koken en smaakvoller zonder kaf. Parelgort is dan weer de edelsteen onder de gerst. Bij parelgort is drieëndertig procent van het kaf weggeslepen, waardoor er een parelronde korrel overblijft.

Het leven in de middeleeuwen was in alle opzichten nogal sober, en misschien dat gerst daarom zo'n slechte naam kreeg. Gortdroog, het wordt je te gortig; je kent de uitdrukkingen wel. Erg goed gekookt werd er blijkbaar niet.

Het resultaat is dat er in Nederland nauwelijks nog gerst wordt verbouwd. Het meeste gaat in het bier -waar het prima werk verricht, zeg nou zelf, of naar veevoer. Een klein gedeelte komt nog terecht op ons bord. Jammer, want persoonlijk zijn we nogal verzot op parelgort. Goed bereid heeft het een mooie nootachtige smaak, een stevige bite en meer dan genoeg smeuïgheid. Proef zelf maar, het zit allemaal in de zoet-aardse parelgort met paddenstoel, zoete aardappel en knolselderij.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Thais rundergehakt	gram	200	300	400
Varkensworst	stuks	2	3	4
venkelzaad				
Buffelmozzarella	stuks	1	2	2
Pargelgort	gram	150	225	300
Houthakker maan zaad	stuks	klein	middel	groot
Overjarige kaas	gram	120	180	240
Fijne noedels	pakje	1	1	2
Aardappelen Doré	gram	250	375	500
Zoete aardappelen	gram	250	300	450
Radijs	bosje	1	1	1
Wortel	stuks	klein	middel	groot
Andijvie	gram	200	300	400
Knolselderij	stuks	1	1	1
Snijbiet	gram	150	225	300
Flespompoe	stuks	klein	middel	groot
Bloemkool	stuks	1	1	1
kastanje- champignons	zakje	klein	middel	groot
Rucola	zakje	klein	middel	groot
Venkel	stuks	1	1	1
Kervel, munt, koriander	bosje	klein	middel	groot
Gele ui	stuks	1	4	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 varkensworstje met venkelzaad, snijbiet en venkel

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
1 stuks venkel
300 gram knolselderij
300 gram snijbiet
4 stuks varkensworst met venkelzaad
80 gram overjarige kaas

IN HUIS

olie om te bakken
2 el witte wijnazijn
2 tenen knoflook
300 gram risottorijst
1500 ml kokend water
3 blokjes kippenbouillon
1 stuks citroen

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

1. Bereid de bouillon.
2. Snipper de ui. Verwijder onderkant en loof van de venkel, halveer en snij in dunne reepjes. Verwarm olie in een afdekbare wok -of hapjespan en fruit de ui en venkel in enkele minuten glazig. Schil de knolselderij en snij in kleine blokjes van 0,5 tot max(!) 1 cm. Bak een paar minuten mee. Hak de knoflook fijn en voeg toe.
3. Voeg de risottorijst toe en schep om. Blus af met de witte wijnazijn en schenk de bouillon erbij tot de rijst net onderstaat. Schep om, dek af en laat zachtjes koken. Voeg telkens als de bouillon is opgenomen nieuwe toe. De rijst is in ca. 20 minuten gaar en mag nog een bite houden. De bouillon hoeft niet op.
4. Spoel intussen de snijbiet af. Snij de stelen in stukjes en het blad in repen. Roer de stelen na ca. 10 minuten door de risotto en warm mee tot beetgaar. Hou het blad nog even apart.
5. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan. Snij de worst in plakjes van 1-2 cm en bak op middelhoog vuur in 3 tot 5 minuten rondom bruin.
6. Rasp intussen de citroen en de overjarige kaas.
7. Roer - als de rijst gaar is - het snijbietblad, de worst (incl. bakvet!), de citroenrasp en de kaas door de risotto en warm nog één minuut mee tot het snijbietblad is geslonken.
8. Breng op smaak met peper, zout en een kneepje citroensap.

[RECEPT ONLINE](#)



Thaise beef-noedelsalade met andijvie en frisse limoendressing Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 bosje radijs
1 bosje kervel, munt en koriander
300 gram fijne noedels
400 gram rundergehakt
400 gram andijvie
250 gram wortel

IN HUIS

2 el rijst- of witte wijnazijn
4 el milde olie voor de dressing
2 el sojasaus
2 tl sambal
2 tl suiker
Optioneel: vissaus
1 teentje knoflook
2 stengel lente-ui

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

[RECEPT ONLINE](#)

1. Haal het gehakt alvast uit de koeling om op kamertemperatuur te laten komen.
2. Breng een ruime pan water met zout aan de kook voor de noedels.
3. Meng in een kom de rijst- of witte wijn azijn en een snuf zout. Schoon de radijsjes en snij in dunne plakjes. Voeg bij de azijn, schep goed om en laat staan tot gebruik.
4. Kook de noedels in 6 minuten gaar. Roer aan het begin goed door om plakken te voorkomen. Giet af en spoel kort af met koud water.
5. Maak intussen in een ruime (!) kom de dressing (de noedels komen er later bij). Meng hiervoor de milde olie met de sambal, sojasaus, suiker en (optioneel) vissaus (ca. 1 el bij 2p). Rasp of pers de knoflook, rasp de limoenschil en pers het sap. Voeg beide toe aan de dressing.
6. Voeg de noedels - zodra ze zijn afgegoten - bij de dressing om plakken te voorkomen.
7. Hak de kervel, munt en koriander fijn en voeg bij de noedels.
8. Snij de andijvie in dunne repen en was met behulp van een slacentrifuge.
9. Schil de wortel en rasp met een grove rasp of snij julienne. Verwarm olie in een wok of koekenpan en bak de wortel enkele minuten op middelhoog vuur. Snij het witte en het lichtgroene deel van de lente-ui in grove ringen. Voeg toe. Snij het donkergroene deel in dunne ringetjes voor garnering.
10. Voeg het rundergehakt toe en bak op hoog vuur in 3-4 minuten rul, niet te lang, anders wordt het droog. Gebruik een spatel om het gehakt wat losser te maken. Het gehakt mag nog wat rosé zijn.
11. Zet het vuur laag en roer als laatst de andijvie er doorheen zodat deze iets slinkt.
12. Voeg het gehaktmengsel bij de noedels, samen met de radijs (inclusief azijn). Garneer met de lente-ui-ringetjes.



Parelgort met champignons, zoete aardappel en overjarige kaas Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
300 gram parelgort
300 gram knolselderij
400 gram zoete aardappelen
300 gram kastanjechampignons
100 gram overjarige kaas
70 gram rucola

IN HUIS

olie en boter om te bakken
75 gram zongedroogde tomaat
80 gram walnoten
600 ml kokend water
1 blokje groentebouillon
1 teen knoflook
2 tl Provençaalse/ Italiaanse kruiden
citroensap (mag ook uit flesje)

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

1. Zet de waterkoker alvast aan voor de parelgort.
2. Snipper de ui. Smelt een klont boter in een soeppan en fruit in enkele minuten glazig. Voeg de parelgort toe en roerbak één minuut mee. Voeg aangegeven hoeveelheid water en de groentebouillon toe. Dek af en kook in ca. 20 minuten gaar.
3. Schil intussen de knolselderij en snij in kleine blokjes van 0,5 tot max(!) 1 cm. Verwarm olie in een wok of koekenpan. Bak daarin de knolselderij op middelhoog vuur. Schil en snij intussen de zoete aardappelen in even kleine blokjes en voeg toe. Hak de zongedroogde tomaat grof en voeg toe. Dek af en laat in ca. 8 minuten op middelhoog vuur beetgaar smoren. Schep af en toe om.
4. Hak intussen de walnoten grof en rooster in een droge koekenpan goudbruin.
5. Snij de kastanjechampignons in kwarten of achten. Voeg bij de aardappel en knolselderij. Zet het vuur hoog en bak de champignons mee tot ze bruinen en beetgaar worden.
6. Hak intussen de knoflook fijn. Zet het vuur lager als de champignons beetgaar zijn en bak de knoflook en de Provençaalse kruiden één minuut mee.
7. Rasp de kaas. Roer de helft(!) van de kaas door de parelgort samen met een klont boter. Breng op smaak met peper, zout en een kneepje citroensap.
8. Schep de rucola door de parelgort. Serveer met de groenten en garneer met de walnoten en de rest van de kaas.

[RECEPT ONLINE](#)



Andijviestamp met zoete aardappel, zongedroogde tomaat en walnoot

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
500 gram aardappelen Doré
400 gram zoete aardappel
400 knolselderij
400 gram andijvie

IN HUIS

olie en boter om te bakken
3 tl Provençaalse kruiden
80 gram walnoten
100 gram zongedroogde tomaat
2 tenen knoflook
boter voor de stampot
optioneel: 150 gram feta

1. Snij de ui in halve ringen. Verwarm boter of olie in een ruime soeppan en fruit samen met de Provençaalse kruiden in enkele minuten glazig. Pers de knoflook erbij.
2. Schil intussen de aardappel, zoete aardappel en knolselderij en snij in stukken van 2 à 3 cm. Voeg bij de ui. Zet het nét onder water en voeg een snuf zout toe. Dek af en kook gaar in ca. 15 minuten.
3. Hak de walnoten grof en rooster in een droge koekenpan goudbruin.
4. Hak de zongedroogde tomaat in smalle reepjes.
5. Snij de andijvie in reepjes. Was met behulp van een slacentrifuge.
6. Giet de aardappelen en knolselderij af. Bewaar wat kookvocht.
7. Stamp tot puree met een flinke klont boter, peper en zout. Roer de andijvie en de zongedroogde tomaat erdoor en warm op laag vuur mee zodat het wat slinkt. Voeg eventueel wat kookvocht toe om het smeug te maken.
8. Serveer de stampot met de walnoot. Optioneel: brokkel de feta erover.



Pasta met pompoen, kastanje-champignons, overjarige kaas en rucola

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

600 gram flespompoen
1 stuks gele ui
400 gram kastanjechampignons
50 gram overjarige kaas
20 gram rucola

IN HUIS

olie om te bakken
400 gram pasta naar keuze
2 teentjes knoflook
200 ml (slag)room
2 tl gedroogde tijm
0,5 tl nootmuskaat

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
 2. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Hou een beetje kookvocht apart voor de saus later.
 3. Snij de pompoen in blokjes en verdeel deze over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olie, peper en zout. Bak de pompoen voor 15-20 minuten in de oven gaar.
 4. Snipper intussen de ui en hak de knoflook fijn. Borstel de kastanjechampignons schoon en snij in stukjes.
 5. Verhit olie in een ruime pan en bak de ui en knoflook glazig. Voeg de champignons toe en bak goudbruin.
 6. Haal de pompoen uit de oven en voeg deze toe aan de pan met champignons.
 7. Voeg de room, voegt evt. wat pastawater toe, tijm en nootmuskaat toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Tip:** Mocht je geen room in huis hebben, gebruik dan de mozzarella om de pasta romig te maken!
8. Meng de pasta door de saus en voeg eventueel nog wat extra kookvocht toe als de saus te dik is.
 9. Rasp de kaas en serveer de pasta met de geraspte overjarige kaas en een handje rucola.



AVG'tje met geroosterde bloemkool, aardappelen en een varkensworstje.

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram aardappelen Doré
1 stuks bloemkool
4 stuks varkensworstje met venkelzaad
20 gram overjarige kaas

IN HUIS

olie om te bakken
2 tl paprikapoeder
1 klontje boter
2 el water
optioneel: mayonaise

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Was de aardappelen en snij in stukken van ca. 2 cm. Verwarm olie in grote afdekbare wok of hapjespan. Bak de aardappelen een paar minuten aan, schep regelmatig om. Dek goed af, zet het vuur laag en laat in ca. 10 minuten beetgaar stomen. Hussel tussentijds.
3. Verwijder het blad van de bloemkool en snij in plakken van ca. 1,5 cm – het maakt niet uit als er roosjes afvallen. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olie en bestrooi met paprikapoeder, peper, en zout. Bak ca. 20 minuten in de oven.
4. Haal de deksel van de aardappels en bak op hoog vuur verder tot ze bruinen. Schud af en toe om.
5. Verwarm olie in een koekenpan en bak de worstjes goudbruin. Haal de worstjes uit de pan en zet apart.
6. Maak van het braadvet de jus. Voeg het water toe en een klontje boter. Laat dit goed warm worden en blijf doorroeren. Leg de worstjes weer terug in de pan.
7. Rasp de kaas en serveer de bloemkool samen met de aardappelen en het worstje.
8. Strooi de kaas over de bloemkool en giet wat jus er overheen. Serveer eventueel met wat mayonaise.



Knolselderijsoep met mozzarella- toast

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
1 stuks knolselderij
1 stuks wortel
50 gram kastanjechampignons
1 bol buffel mozzarella
1 stuks houthakker maanzaad
optioneel: handje rucola

IN HUIS

1 teentje knoflook
500 ml kokend water
1 stuks groentebouillonblokje
olie om mee te bakken
1 tl tijm
1 tl paprikapoeder

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en zet de waterkoker aan.
2. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Snij de knolselderij, wortel en champignons in kleine blokjes.
3. Verhit wat olie in een grote soeppan en fruit de ui en knoflook tot ze glazig zien. Voeg alle groenten toe en bak 2-3 minuten mee.
4. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en giet het kokende water erbij. Voeg het tijm en het paprikapoeder toe. Laat dit minimaal 10 minuten koken, tot de groente zacht zijn.
5. Snij de mozzarella in dunne plakjes. En snij het brood in sneetjes. Beleg de sneetjes met mozzarella en bak dit voor een paar minuten goudbruin in de oven.
6. Pureer de soep met een staafmixer glad. Breng verder op smaak met peper en zout.
7. Serveer de soep samen met de warme mozzarella toast. Optioneel: garneer de toast met wat rucola.