

WEEK 8 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Er bestaat zo iets als nobele vis. Is een vis zeldzaam en smaakvol: nobel. Zalm valt onder nobele vis, al kun je je tegenwoordig afvragen waarom, met zoveel kweekvis voorradig. Heilbot en blauwvintonijn vallen er ook onder. Aan de andere kant van het spectrum heb je vis waar een beetje op wordt neergekeken. Vis voor de kat, zoals ze bij ons thuis zeiden. Schelvis, wijting, koolvis. Maar wie bepaalt dat eigenlijk? Is dat imago terecht?

Nee, nee, nee beste chefs. Neem nou koolvis. Familie van de kabeljauw, zelf ook geen kleine speler. Koolvis heeft een goede bite, zit bomvol eiwit, en is ook nog eens in groten getale aanwezig in de noordelijke zeeën. Helemaal verantwoord om op te vissen dus.

Waarschijnlijk komt het belabberde imago van koolvis door zijn uiterlijk. Het vel van de vis is nogal donker (kool!), en een filetje is hierdoor wat rommeliger van kleur dan het nogal stralende wit van zeebaars of tarbot. Dat is niet alleen nogal oneerlijk, maar ook niet helemaal meer van deze tijd. We schrijven niemand af op zijn/haar/hun uiterlijk. Kortom: koolvis, een smakelijke, duurzame vis, die ook nog eens goed smaken opneemt. Helemaal geschikt voor de Thaise curry van deze week.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Gyroskip	gram	240	360	480
Verse tofu	pakje	1	1	2
Koolvisfilet	stuks	2	3	4
Brood	stuks	1	1	1
Mozzarella	bakje	1	2	2
Bunkerkaas	gram	200	300	300
Griekse yoghurt	bakje	1	2	2
Portobello	stuks	2	3	4
Yacon	gram	125	200	250
Zoete aardappel wit	gram	200	300	400
Linzen	pakje	1	1	1
Bleekselderij	stronk	1	1	1
Wortel	stuks	1	2	2
Paksoi	stuks	1	1	1
Knolselderij	stuks	klein	groot	groot
Prei	stuks	middel	middel	groot
Ui	stuks	2	2	2
Groene curry	zakje	1	1	1

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.

Groene curry met koolvis, zoete aardappel, yacon en paksoi

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

3 stengels bleekselderij
250 gram wortel
200 gram zoete aardappel
1 zakje groene curry
250 gram yacon
1 stuks paksoi
4 filet koolvis

IN HUIS

250 gram zilvervliesrijst
Olie om te bakken
1,5 pakje kokosmelk
150 ml water

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

1. Bereid de rijst volgens de instructies op de verpakking.
2. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan. Snij de bleekselderij in dunne plakjes en bak in de pan. Schil de wortel, snij in halve of kwart maantjes van ca. 0,5 cm dik en bak mee.
3. Schil de zoete aardappel, halveer in de lengte, snij in halve maantjes van ca. 0,5 cm dik. Voeg bij de andere groenten en schep een paar keer om.
4. Maak ruimte vrij in het midden van de pan en bak de currypasta even aan. Roer door de groenten en voeg de kokosmelk en het water toe. Breng aan de kook en laat afgedekt zachtjes ca. 8 minuten pruttelen.
5. Schil de yacon (met de zwarte modderige schil) en snij in blokjes van ca. 1 cm. Voeg bij de curry. NB. Yacon blijft zijn bite houden, maar neemt wel de smaken van de curry in zich op door even mee te koken.
6. Spoel de paksoi af. Snij het wit van de paksoi in plakjes en het blad grof in repen.
7. Verwarm olie in een koekenpan. Dep de vis droog en bestrooi met peper en zout. Bak de vis op hoog vuur op de huid ca. 4 minuten, draai om en bak nog ca. 1 minuut.
8. Voeg als de zoete aardappel gaar is de plakjes paksoisteel toe en laat 2 minuten meepruttelen.
9. Voeg vlak voor het aan tafel gaan het groen van de paksoi bij de curry en laat net aan slinken.
10. Serveer de curry met de vis en de rijst.

[RECEPT ONLINE](#)



Kipgyros met tomatenbulgur

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
3 stengels bleekselderij
200 gram zoete aardappel
400 gram kipgyros

IN HUIS

Olie om te bakken
2 teen knoflook
2 tl oregano gedroogd
1,5 blik gepelde tomaten
240 gram bulgur
Optioneel: kappertjes naar smaak
Olijfolie extra vierge naar smaak

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

1. Verwarm olie in een steel- of kookpan. Snipper de gele ui en snij de bleekselderij in halve maantjes. Bak op laag vuur en pers de knoflook erbij. Bak zachtjes verder.
2. Schil intussen de zoete aardappel, halveer in de lengte en snij in kwart maantjes. Voeg toe en bak enkele minuten mee. Voeg de gedroogde oregano, peper en een goede snuf zout toe.
3. Pureer de gepelde tomaten met een staafmixer tot een gladde saus en voeg bij de groenten. Laat het geheel 10 minuten afgedekt pruttelen.
4. Kook de bulgur in ca. 10 minuten gaar in gezouten water en giet af.
5. Bak de kip rondom bruin in ca. 6 minuten.
6. Meng de tomatensaus en optioneel kappertjes bij de gare bulgur. Breng op smaak met peper en zout en een scheut olijfolie extra vierge.
7. Serveer de bulgur met de kip.

[RECEPT ONLINE](#)



Vegetarische knolselderijlasagne

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

In de box
400 gram knolselderij
1 stuks gele ui
2 stengels bleekselderij
250 gram wortel
1 stuks prei
1 pakje linzen
120 gram bunkerkaas

IN HUIS

Olie om te bakken
3 teen knoflook
2 tl gedroogde tijm
140 gram tomatenpuree
Optioneel: kappertjes naar smaak
0,5 blokje groentebouillon
1 el balsamicoazijn

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

1. Breng in een brede pan een laagje water met wat zout aan de kook voor de knolselderij.
2. Snij met een groot scherp mes de schil van de knolselderij. Halveer de knol en snij in zo dun mogelijke plakken (max 0.5 cm). Hoe dunner de plakken, hoe beter! Kook beetgaar in 8-10 minuten (zie tip). Giet de knolselderij af (bewaar een flinke kop kookvocht!) en laat goed uitlekken.
3. Snipper de gele ui en snij de bleekselderij in halve maantjes. Fruit in een wok of hapjespan in wat olie glazig. Schil de wortel en snij in dunne kwart maantjes, voeg toe en laat even rustig bakken. Voeg wat zout toe.
4. Kerf intussen de prei in de lengte in en spoel het zand er tussenuit. Snij in dunne ringen. Hak de knoflook fijn en voeg samen met de gedroogde tijm bij de ui. Bak nog een paar minuten.
5. Verwarm de oven voor op 220 graden.
6. Maak ruimte in het midden van de pan vrij en bak daar de tomatenpuree ca. 2 minuten zodat het zuur er wat af gaat. Voeg de linzen toe, met aanhangend vocht. Voeg optioneel de kappertjes toe.
7. Voeg een (halve) soeplepel knolselderijvocht (ca. 75 ml bij 2p) bij de saus samen met het verkruimelde blokje bouillon. Breng op smaak met peper, de balsamicoazijn, dek af en laat nog even sudderen terwijl je de kaas raspt.
8. Vet een ovenschaal in en maak een lasagne van 2 of 3 lagen. Verdeel plakken knolselderij op de bodem, schep wat van het groentemengsel erover. Doe dit nog één of twee keer en strooi als laatste de geraspte kaas erover. Schuif ca. 10 minuten in de oven totdat er een mooi bruin korstje op zit (of zet even de grill aan).

[RECEPT ONLINE](#)



Zoete aardappel rösti met gesmolten bunkerkaas en frisse kruidenyoghurt Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

400 gram zoete aardappel
60 gram bunkerkaas
100 ml yoghurt

IN HUIS

1 ei
2 el bloem of paneermeel
Snufje komijnpoeder
Olie of boter om te bakken
1 el dille
1 tl citroensap of azijn

1. Schil de zoete aardappel en rasp grof. Doe in een kom met een snuf zout en laat 5 minuten staan. Knijp daarna het overtollige vocht eruit met je handen of een schone theedoek.
2. Meng de zoete aardappel met het ei, bloem of paneermeel, wat peper en een snuf komijn.
3. Verhit olie of boter in een koekenpan en schep hoopjes van het mengsel in de pan. Druk een beetje plat met een spatel tot kleine rondjes. Bak ze op middelhoog vuur 3-4 minuten per kant tot goudbruin en gaar.
4. Rasp de bunkerkaas en leg een beetje op elke rösti als ze bijna klaar zijn. Doe een deksel op de pan zodat de kaas smelt.
5. Meng intussen de yoghurt met dille, citroensap, zout en peper tot een frisse yoghurtsaus.
6. Serveer de rösti warm, met een flinke lepel kruidige yoghurt erbij.



Curry van linzen met zoete aardappel en yacon-raita Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks ui
400 gram zoete aardappel
200 gram wortel
200 gram rode linzen
150 gram yacon
150 ml Griekse yoghurt
2 stuks paksoi

IN HUIS

olie om te bakken
2 teentjes knoflook
0,5 tl chilipoeder
0,5 tl kurkumapoeder
1,5 tl paprikapoeder
1 tl gemberpoeder
1 tl komijnpoeder
500 ml tomatenpassata
400 ml kokend water
1 blokje groentebouillon
Optioneel: 2 pakjes naanbrood

1. Verwarm olie in een afdekbare wok, snipper de ui en fruit zachtjes. Voeg wat zout toe. Zet de waterkoker aan.
2. Schil de zoete aardappel en wortel en snij in kleine blokjes van max (!) 1 cm, hou apart. Hak de knoflook fijn. Voeg 2/3de van de knoflook met de chilipoeder, kurkumapoeder, paprikapoeder, gemberpoeder en komijnpoeder bij de ui, bak even mee, voeg de zoete aardappel en wortel toe en roerbak even mee.
3. Voeg de tomatenpassata bij de groenten. Voeg het kokende water toe samen met de rode linzen. Kruimel het bouillonblokje erover. Dek af en breng aan de kook. Laat ca. 25 minuten zachtjes afgedekt pruttelen. Roer af en toe, want linzen koeken snel aan. Voeg indien nodig nog wat water toe.
4. Maak de yacon-raita. Schil en rasp de yacon. Meng door de Griekse yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.
5. Snij de paksoi in stukjes. Verwarm olie in een koekenpan of wok en bak ca. 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de rest van de knoflook, peper en zout toe en schud nog een paar keer om.
6. Optioneel: bak het naanbrood m.b.v. de broodrooster.
7. Serveer de curry met (optioneel) naanbrood, paksoi en yacon-raita.



Ovenschotel met gyroskip, knolselderij en groenten

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

500 gram knolselderij
1 ui
1 prei
2 wortels
1 stengel bleekselderij
400 gram gyroskip
4 sneetjes brood

IN HUIS

Olie om in te bakken
1 el citroensap

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schil de knolselderij en snijd in blokjes. Snipper de ui en snijd de prei, wortels en bleekselderij in kleine stukken.
3. Verwarm olie in een pan en bak de gyroskip in 6-8 minuten gaar en licht gekaramelliseerd. Schep uit de pan.
4. Voeg nog wat olie toe aan dezelfde pan. Fruit de ui en voeg vervolgens de prei, wortel, bleekselderij en knolselderij toe. Bak dit 8-10 minuten tot alles zacht is.
5. Meng de groenten met de kipgyros in een ovenschaal en rasp er wat bunkerkaas overheen. Bak 20-25 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin is.
6. Rooster ondertussen de sneetjes brood voor erbij.
7. Tip: serveer met bijvoorbeeld een yoghurt-citroendressing!



Gegratineerde portobello's met tomatenbulgur

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
3 stengels bleekselderij
200 gram zoete aardappel
4 stuks portobello
80 gram bunkerkaas

IN HUIS

Olie om te bakken
3 teentjes knoflook
1 tl oregano gedroogd
1,5 blik gepelde tomaten
240 gram bulgur
4 el olijfolie extra vierge
0,5 tl tijm gedroogd
paprikapoeder (snufje)
Optioneel: 0,5 bakje olijven
Optioneel: 0,5 bakje kappertjes

1. Verwarm de oven voor tot 200 graden.
2. Verwarm olie in een steel- of kookpan. Snipper de gele ui en snij de bleekselderij in halve maantjes. Bak op laag vuur en pers de helft(!) van knoflook erbij. Bak zachtjes verder.
3. Schil intussen de zoete aardappel, halveer in de lengte en snij in dunne halve maantjes. Voeg toe en bak enkele minuten mee. Voeg de gedroogde oregano en wat zout toe.
4. Pureer de gepelde tomaten met een staafmixer tot een gladde saus en voeg bij de groenten. Laat het geheel 10 minuten afgedekt pruttelen.
5. Kook de bulgur volgens de instructies op de verpakking.
6. Rasp de bunkerkaas.
7. Pers de andere helft van de knoflook in een kommetje en meng met de olijfolie. Leg de portobello's met het steeltje naar boven in een ovenschaal en besmeer met de knoflookolie. Bestrooi met de tijm en zout en peper naar smaak en rooster alvast 5 minuten in de oven.
8. Haal de portobello's uit de oven en zet de oven grillstand. Vul de portobello's met de geraspte bunkerkaas. Bestrooi met wat paprikapoeder en zwarte peper en bak nog 5 minuten in de oven totdat de kaas goudbruin en gesmolten is.
9. Optioneel: snij de kalamata olijven in plakjes.
10. Meng de tomatensaus, (optioneel) kalamata olijven en (optioneel) kappertjes bij de gare bulgur. Breng indien nodig op smaak met peper en zout en een scheut olijfolie extra vierge.
11. Serveer de portobello's met de bulgur.