

WEEK 18 - DE INSPIRATIEBOX

crisp x deKrat

Beste Chef,

De alomtegenwoordige lente maakte ons zo optimistisch dat we pardoes een zomergerecht op de kaart zetten: ratatouille. Afkomstig uit de Provence, het diepe zuiden van Frankrijk. Land van eindeloze lavendelvelden, zondoorstoofde aarde en de Mont Ventoux. Tijd, rozemarijn, marjolein en oregano het parfum.

De groentestoof ratatouille kent evenzovele bereidingen als Fransen. Aubergine en tomaat zijn verplicht, courgette en paprika worden soms wel, soms niet toegevoegd. De Provençaalse kruiden zijn ook onmisbaar. Misschien ken je de Instagram-versie. Die bestaat uit cirkelgewijs gedrapeerde plakjes aubergine, courgette en paprika in een ronde ovenschaal. Mooi, maar onuitvoerbaar. Ons is het nog nooit gelukt om op die manier de groenten gaar te krijgen. En gaar is nou precies de essentie van dit gerecht. Wanneer de aubergine tijd genoeg heeft om helemaal zacht te worden, geeft die de stoofschotel precies de romigheid die hem zo lekker maakt. Er zijn puristen die vinden dat je alle groenten eerst apart moet aanbakken voordat je ze samenvoegt, maar dat vinden we persoonlijk op een willekeurige woensdag wat veel gevraagd. Verdere pluspunten van deze schotel: zowel koud als warm te eten, de volgende dag nog lekkerder, en inzetbaar als hoofd- én bijgerecht. Bon appetit!

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Spekreepjes	gram	120	180	240
Dorade	gram	200	300	400
Pain au levain bruin zonnepit	stuks	klein	middel	groot
Geitenkaas rolletje	stuks	1	2	2
Eieren	doosje	1	2	2
Kastanjechampignons	gram	225	350	450
Aardappelen regeneratief	gram	750	1200	1500
Courgette	stuks	2	2	3
Koolrabi	stuks	1	2	2
Paksoi	gram	klein	middel	groot
Aubergine	stuks	1	1	2
Puntpaprika rood	stuks	1	2	2
Pomodori tomaat	stuks	2	3	4
Cherrytomaten	gram	200	300	400
Babyleaf slamix	zakje	klein	middel	groot
Roodlof	stuks	2	3	4
Rode peper	stuks	1	1	1
Lente-ui	stengel	1	1	1
Rode ui	stuks	klein	middel	groot
Sjalot	stuks	klein	middel	groot

BEWAARTIP

De tomaten, courgette, paprika 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.

Dorade met Aziatische risotto van paksoi, limoen en rode peper

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks sjalot
1 stuks koolrabi
1 stuks rode peper
1,5 stuks courgette
1 stuks paksoi
4 filets dorade

IN HUIS

1000 ml water
2 blokjes groentebouillon (blokje voor 500 ml)
olie en boter om te bakken
2 teen knoflook
300 gram rijst
olijfolie extra vierge scheutje
1 stuks limoen

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

1. Bereid de bouillon voor met behulp van de waterkoker.
2. Snipper de sjalot en fruit zachtjes in wat olie in een afdekkere wok- of hapjespan. Schil de koolrabi grondig en snij in kleine blokjes van 0.5 cm, voeg toe. Hak de knoflook en rode peper (verwijder eventueel zaadlijsten) fijn, voeg toe.
3. Voeg de rijst toe en roer tot de korrels glazig zijn. Schenk de bouillon erbij tot de rijst net onderstaat. Laat afgedekt zachtjes koken en roer af en toe. Voeg extra bouillon toe wanneer nodig. Na 18-20 minuten is de rijst gaar. De bouillon hoeft niet op en de risotto moet een beetje smeug blijven.
4. Snij de courgette in halve maantjes van ca. 1 cm dik. Verwarm olie in de koekenpan en bak de courgette op hoog vuur bruin ca. 5 minuten. Schud af en toe om. Spoel de paksoi af, snij de steel in stukjes en het blad in repen. Bak nog een paar minuten mee. Breng het geheel op smaak met zout en peper en zet het vuur uit.
5. Verwarm boter en wat 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 vis 3-4 minuten op de huid en daarna nog 2 minuten op de filetkant.
6. Optioneel: rasp de limoenschil (hou apart) en snij de limoen in partjes.
7. Schep de groenten door de risotto. Breng op smaak een goede scheut olijfolie extra vierge en flink peper uit de molen. Serveer met de zeebaars en bestrooi optioneel met de limoenrasp. Optioneel: laat ieder op smaak brengen met een partje limoen.

Tip: In de maaltijdsalade van deze week gebruik je het witte deel van de lente-ui. Garneer de risotto eventueel met donkergroene ringetjes lente-ui.

[RECEPT ONLINE](#)



Maaltijdsalade met ei, spekjes, aardappeltjes en tomaatjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

700 gram aardappelen regeneratief
6 eieren
240 gram spekreepjes
1 stengel lente-ui
300 gram cherrytomaatjes
1 stuks koolrabi
2 stronkjes roodlof
100 gram babyleaf slamix

IN HUIS

olie om te bakken
3 el witte wijnzijn
2 tl mosterd (Dijon)
2 tl honing
3 el mayonaise
4 el olijfolie extra vierge
4 el kappertjes

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

1. Breng een pannetje water aan de kook voor de eieren.
2. Was de aardappelen en snij in hapklare stukjes (ca. 2 x 2 cm). Zet op in een pan(netje) met een laagje gezouten water en kook beetgaar in ca. 5 minuten vanaf dat het water weer kookt. Spoel af onder koud water.
3. Kook de eieren 7-8 minuten. Spoel af onder koud water.
4. Bak de spekreepjes in een koekenpan in een drupje olie bruin en knapperig. Laat uitlekken op een stukje keukenpapier.
5. Hak het witte deel van de lente-ui fijn. Maak de dressing in een grote slaschaal. Meng de fijngesneden lente-ui met de azijn, mosterd, honing, mayonaise, olijfolie extra vierge en de kappertjes. Breng op smaak met peper en zout.
6. Halveer de tomaatjes en meng door de dressing.
7. Schil de koolrabi grondig en snij in dunne luciferstaafjes. Verwijder de onderkant van de roodlof en snij in halve ringen. Meng beide door de dressing.
8. Schep de aardappelen er ook door (lieft een beetje afgekoeld).
9. Pel de eieren en snij in vieren.
10. Meng vlak voor serveren de sla door de salade. Verdeel de spekjes/en ei erover en serveer.

Tip: In de maaltijdsalade gebruik je het witte deel van de lente-ui. Bewaar het donkergroene deel eventueel om het risotto recept mee te garneren.

[RECEPT ONLINE](#)



Ratatouille met gebakken geitenkaas, aardappeltjes en pijnboompitjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram aardappelen regeneratief
1 stuks rode ui
1,5 stuks aubergine
2 stuks puntpaprika rood
1,5 stuks courgette
4 stuks tomaat pomodori
360 gram geitenkaas

IN HUIS

olie om te bakken
2 tl paprikapoeder
2 teentjes knoflook
3 el rode wijnzijn
1 el tijm gedroogd
olijfolie extra vierge scheut
30 gram pijnboompitten

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Was en snij de aardappelen in blokjes van 2 cm. Meng met olie, paprikapoeder, peper en zout. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ca. 25 minuten in de oven.
3. Snij de rode ui in dunne ringen. Verhit olie in een afdekbare wok of hapjespan en fruit zachtjes. Snij de aubergine in kleine (!) blokjes van max 1 cm. Zet het vuur hoger en voeg toe samen met een flinke scheut olie.
4. Snij de puntpaprika in reepjes en de courgette in halve maantjes van ca. 1 cm en voeg bij de aubergine. Bak enkele minuten op middelhoog vuur tot de aubergine wat zachter begint te worden.
5. Pers de knoflook erbij en blus af met de rode wijnzijn. Snij de tomaten in grove blokjes en roer samen met de gedroogde tijm door de groenten.
6. Laat afgedekt 10-15 minuten pruttelen tot de groenten gaar zijn (de aubergine moet echt zacht zijn!). Breng op smaak met peper en zout en eventueel een scheut olijfolie extra vierge.
7. Rooster de pijnboompitjes zachtjes in een droge koekenpan (je hergebruikt deze voor de geitenkaas) tot ze beginnen te kleuren (blijf erbij!). Haal uit de pan en zet apart.
8. Snij de geitenkaas in plakjes van 1 cm. Verwarm olie in de koekenpan. Bak op middelhoog vuur aan beide kanten goudbruin.
9. Garneer de ratatouille met de geitenkaas en de pijnboompitjes. Serveer met de gebakken aardappeltjes.

[RECEPT ONLINE](#)



Pasta carbonara met spekreepjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

240 gram spekreepjes
1 stuks sjalot
4 stuks eieren

IN HUIS

300 gram spaghetti
olie om te bakken
100 gram parmezaanse kaas

1. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af, maar bewaar wat kookvocht (!). Hou de pasta warm in de pan!
2. Bak de spekreepjes knapperig in een koekenpan met een klein beetje olie op middelhoog vuur.
3. Snij de sjalot in halve ringen. Voeg de sjalot bij de spekjes (als ze uitgebakken beginnen te raken) en bak verder op middelhoog vuur.
4. Rasp de kaas. Klop de eieren los in een kom. Roer de helft van de kaas en flink wat peper door de eieren.
5. Doe de spekjes bij de spaghetti. Voeg ook het eimengsel toe en roer goed om. Zet het vuur heel erg laag, maar pas op dat het ei niet gaat stollen (dan krijg je roerei). Voeg evt. nog wat kookvocht toe om het smeug te maken.
6. Serveer eventueel met wat extra kaas.



Kastanjechampignonsoep met pain au levain

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks rode ui
450 gram kastanjechampignons
4 sneetjes pain au levain bruin zonnepit

IN HUIS

1000 ml water
2 blokjes paddenstoelenbouillon (blokje voor 500 ml)
olie om te bakken
2 teentjes knoflook
2 takjes tijm
1 el mascarpone

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon voor.
2. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn. Fruit de ui aan in een soeppan of pan met dikke bodem in een klein laagje olie. Voeg als deze glazig is de knoflook toe.
3. Rasp de blaadjes tijm van het takje en bak mee.
4. Bak het brood 8-10 minuten af in de oven.
5. Snij de kastanjechampignons in kwarten. Voeg toe aan de rest. Bewaar een handje na het bakken als garnering.
6. Voeg de bouillon toe aan de pan. Voeg vervolgens de mascarpone toe en roer het geheel goed door elkaar. Laat het even pruttelen en pureer het vervolgens met een staafmixer.
7. Breng de soep op smaak met peper en zout.
8. Serveer de soep in een kommetje met de achtergehouden champignons eroverheen en een sneetje brood.



Flammkuchen met roodlof en geitenkaas Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks sjalot
- 1 stuks aubergine
- 4 stuks roodlof
- 2 rolletjes geitenkaas

IN HUIS

- olie en boter om te bakken
- 2 stuks flammkuchen deeg
- 10 gram peterselie

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snij de sjalot in ringen. Snij de aubergine in blokjes van 0,5 cm bak samen in een koekenpan in een flinke klont boter. Breng goed op smaak met zout en peper.
3. Halveer de roodlof, verwijder het hart en snij in parten.
4. Snij de helft van de geitenkaas in plakjes.
5. Rol het flammkuchen deeg uit en leg met bakpapier en al op de bakplaat (gebruik er twee bij 3 en 4p). Verdeel de sjalot, aubergine en plakjes geitenkaas over de bodem. Leg de roodlof ertussen. Besprenkel met wat olie en bestrooi met zout en peper. Bak ca. 15 minuten in de oven. Brokkel de rest van de geitenkaas eroverheen en laat nog ca. 5 minuten meewarmen.
6. Hak de peterselie fijn.
7. Haal de flammkuchen uit de oven en garneer met de peterselie.



Dorade met gebakken aardappeltjes en salade Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 700 gram aardappelen regeneratief
- 1 stengel lente-ui
- 300 gram cherrytomaatjes
- 1 stuks puntpaprika rood
- 100 gram babyleaf slamix
- 4 filets dorade

IN HUIS

- boter en olie om te bakken
- 2 tl paprikapoeder
- 2 el witte wijnazijn
- 1 tl mosterd (Dijon)
- 1 tl honing
- 2 el mayonaise
- 3 el olijfolie extra vierge

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Was en snij de aardappelen in blokjes van 2 cm. Meng met olie, paprikapoeder, peper en zout. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ca. 25 minuten in de oven.
3. Maak de salade. Hak het witte deel van de lente-ui fijn, halveer de tomaatjes en snij de paprika in stukjes. Maak de dressing in een grote slaschaal. Meng de fijngesneden lente-ui met de azijn, mosterd, honing, mayonaise en olijfolie extra vierge. Breng op smaak met peper en zout. Meng de tomaatjes en paprika door de dressing.
4. Verwarm boter en wat 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 vis 3-4 minuten op de huid en daarna nog 2 minuten op de filetkant.
5. Meng vlak voor serveren de sla door de salade.
6. Serveer de dorade met de gebakken aardappeltjes en de salade.