

ROMIGE COURGETTESOEP
KOKOSPANCAKE
GEZONDERE ONTBUTTAART MET MANGO
NAANBROOD MET AUBERGINE EN HALLOUMI
GEVULDE COURGETTE MET KIP
SPRINGROLLS MET GARNALEN
3X LENTESALADE
CITROENTAGLIATELLE
RABARBARCOMPOTE
PITA'S MET KIP EN TZATZIKI
ORZO MET WITTE ASPERGES
TABOULEH
EIPOTJES MET SPINAZIE EN ZALM
PAPRIKA MET BURRATA EN PARMAHAM
CARROT CAKE TRUFFELS
GRIEKSE KAPSALON
STOKBROOD BRUSCHETTA
FRAMBOZENCHEESECAKE MET CITROEN
JAPANESE SALADE MET ZALMBALLETJES
5X ZOMERSE DRANKJES
COUSCOUSSALADE MET WATERMELOEN EN FETA
AARDBEIENCRUNBLE
GROENE GAZPACHO
ZOETE AARDAPPELSALADE MET GEGRILDE
NECTARINE
PITTIGE AUBERGINE VAN DE BBQ
PIZZA'S VAN DE BBQ
VENKELSALADE MET SINAASAPPEL

GEBAKKEN RIJST MET ANANAS
OREO-IJSJES UIT BAKBLIK
ZOMERSE TACO'S
SHAKSHUKA
BLOEMKOOLOEP MET HARISSA
CHILI CON CARNE MET GUACAMOLE
SPECULAASTIRAMISU
PADDENSTOELEN-POMPOEN REUZE PASTEI
PREI-MOSTERDSOEP
FLAMMKUCHEN MET POMPOEN EN BLAUWE
KAAS
3X GEVULDE PORTOBELLO
MAALTIJDSALADE MET HALLOUMI
PASTA VAN COURGETTE, WORTEL EN PASTINAAK
PREISCHOTEL MET GEHAKT
ROMIGE RAVIOLI OVENSCHOTEL
PINDAKAAS SHORTCAKE
SPINAZIEQUICHE MET HALLOUMI
GINOCCHISCHOTEL MET PADDENSTOELEN
ERWTENSOEP
BUDDHA BOWL MET BOERENKOOLO EN
BLOEMKOOLO
KLASSIEKE AARDAPPELGRATIN
HARTIGE TAART MET ZUURKOOLO EN ROOKWORST
GLUHWINE
PASTA CARBONARA MET SPRUITJES EN SPEKJES
KAASFONDUE
NASI VAN WITTE KOOLO
3X WINTERS BAKKEN
BEEF STROGANOFF
ZOETE AARDAPPELSTAMPOT MET BOERENKOOLO
WINTERSE SPRINGROLLS
ANDJUVIEQUICHE
FLAMMKUCHEN
WINTERSE PLAATTAART

HET 4 SEIZOENEN E-BOOK

BY CHICKSLOVEFOOD 

Inclusief wijntips!



INHOUD

VOORWOORD	-	2
LENTE	-	3
ZOMER	-	20
HERFST	-	37
WINTER	-	54
COLOFON	-	72

VOORWOORD

Elk seizoen is anders, en of het nou bewust of onbewust is, jouw kookkunsten passen zich daarop aan. In de zomer kiezen de meeste mensen immers eerder voor een licht diner dan voor een zware stampot met jus. Als het buiten warmer wordt, verdwijnen die stevige maaltijden steeds meer naar de achtergrond: stoofpotten maken plaats voor frisse salades en die volle – maar oh-zo-lekkere – kop erwtensoep wordt vervangen door een lichte bouillon. Maar waarom doen we dat eigenlijk?

Dit heeft alles te maken met, jawel, onze natuur. Best logisch, want in de koude winter moet ons lichaam harder werken om op temperatuur te blijven dan in de lente of zomer het geval is. Hierdoor krijg je tijdens koude maanden dus meer zin in een volle en vooral warme maaltijd om lekker mee op te laden. Daarnaast zijn ingrediënten gewoon het lekkerst in hun 'eigen' periode, zoals boerenkool. Daar moet namelijk vrieskou overheen gaan voor die lekkere koolsmaak. Hetzelfde geldt voor aardbeien, die pas echt zoet worden na een flinke portie zonlicht.

In dit spiksplinternieuwe 4 seizoenen e-book delen we per seizoen een aantal toprecepten, waardoor jij straks op elk moment een prachtig gerecht op tafel zet. Precies zoals je van ons gewend bent: snel, makkelijk en ontzettend lekker. En dan hebben we het nog niet eens over de bijpassende wijntips van Gall & Gall gehad. Kortom: een heerlijk kookboek; samengesteld om je te inspireren en bomvol variatie.

LIEFS, NINA & ELISE



LENTE



ROMIGE COURGETTESOEP

Dit heb je nodig:

- 4 sneetjes speltbrood
- 1 ui
- 2 courgettes
- 1 groentebouillonblokje
- 2 el kruidenroomkaas

En zo doe je het:

- Verwarm de oven op 160 graden.
- Snijd het brood in plakken en besprenkel met wat olijfolie, peper en zout.
- Leg het brood op een met bakpapier beklede bakplaat en bak het in 20 minuten goudbruin en krokant. Draai de sneetjes halverwege een keer om.
- Snijd intussen de ui fijn en de courgette in blokjes.
- Verwarm een scheutje olie in een soeppan en fruit hierin de ui zo'n 3 minuten.
- Voeg de courgette toe en bak nog zo'n 5 minuten. Breng op smaak met wat peper en zout.
- Voeg daarna 700 milliliter kokend water en het groentebouillonblokje toe, laat het geheel zo'n 10 minuten koken.
- Roer ook de kruidenkaas er doorheen en pureer het geheel daarna met een staafmixer tot een gladde soep.
- Verdeel de soep over twee kommen en serveer met het geroosterde speltbrood.

"Soep over? Vries het in en warm het op een later moment op."



KLIK HIER

Tip van Gall & Gall: "Een romige soep vraagt om een romige Chardonnay uit Argentinië."



2 PERSONEN

25 MINUTEN

5 OR LESS

4



DINER

20 MINUTEN

2 PERSONEN

KOKOSPANCAKES

Dit heb je nodig:

- 2 rijpe bananen
- 4 eieren
- 100 ml kokosmelk
- 50 g kokosrasp
- 2 el honing

En zo doe je het:

- Mix de bananen, eieren, kokosmelk en 40 gram kokosrasp samen met een snufje zout tot een glad mengsel in een keukenmachine of blender.
- Verwarm een beetje olie in twee koekenpannen en schep drie hoopjes beslag in iedere pan. Bak de pannenkoekjes per drie in zo'n 10 minuten om en om goudbruin.
- Maak de pannenkoekjes af met de honing en de overgebleven kokosrasp.

"Gebruik een kookring om perfecte ronde pannenkoekjes te maken."



GEZONDERE ONTBIJTART MET MANGO

Dit heb je nodig:

- 60 g havermeel of vermalen havermout
- 20 g roomboter
- 50 g amandelen
- 100 g dadels
- 1 tl kaneel
- 6 el honing
- 4 blaadjes gelatine
- 200 g magere kwark
- 200 g mangoblokjes
- 2 el kokosrasp
- 15 g amandelschaafsel

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 150 graden en bekleed een springvorm van circa 20 centimeter met bakpapier.
- Meng het havermeel, de roomboter, de amandelen, de dadels, de kaneel en 3 eetlepels honing door elkaar in de keukenmachine tot een dik beslag. Gebruik je havermout? Vermaal dan eerst de havermout tot havermeel.
- Verdeel het beslag over de bodem van de springvorm, en druk aan met een lepel. Het beslag is erg plakkerig dus je kunt het beste af en toe je lepel een beetje nat maken.
- Bak de bodem 20 minuten in de oven, laat vervolgens goed afkoelen.
- Leg de gelatine in koud water en laat minimaal 5 minuten weken.
- Mix ondertussen de kwark, de mango, de kokos en de overige honing in een blender door elkaar tot een glad geheel.
- Verwarm 4 eetlepels water in een pannetje op het vuur, knijp de gelatine uit en laat deze vervolgens oplossen in het kokende water.
- Meng nu de gelatine goed door het kwarkmengsel en verdeel het kwarkmengsel over de bodem. Laat minimaal 2 uur in de koelkast opstijven.
- Garneer de taart met amandelschaafsel.

Bekijk hier
de video van
dit recept



1 TAART

145 MINUTEN

ONTBIJT



NAANBROOD MET AUBERGINE EN HALLOUMI

Dit heb je nodig:

- 2 naanbroden
- 225 g halloumi
- 1 aubergine
- 1 teen knoflook
- 1 pluk verse munt
- 200 g Griekse yoghurt
- 100 g granaatappelpitjes

En zo doe je het:

- Bereid de naanbroden volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd de halloumi en de aubergine in plakken.
- Verhit een scheutje olie in een grillpan en bak de aubergine en de halloumi hierin aan beide kanten in zo'n 5 minuten goudbruin.
- Snijd de knoflook en de munt fijn en meng deze vervolgens met de Griekse yoghurt.
- Besmeer de naanbroden met de Griekse yoghurt en maak ze af met de halloumi, de aubergine en de granaatappelpitjes.

*"Kun je geen halloumi vinden?
Feta is ook lekker bij dit
recept."*



DINER

15 MINUTEN

2 PERSONEN

GEVULDE COURGETTE MET KIP

Dit heb je nodig:

- 100 g zilvervriesrijst
- 2 courgettes
- 150 g kip
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 100 g cottage cheese

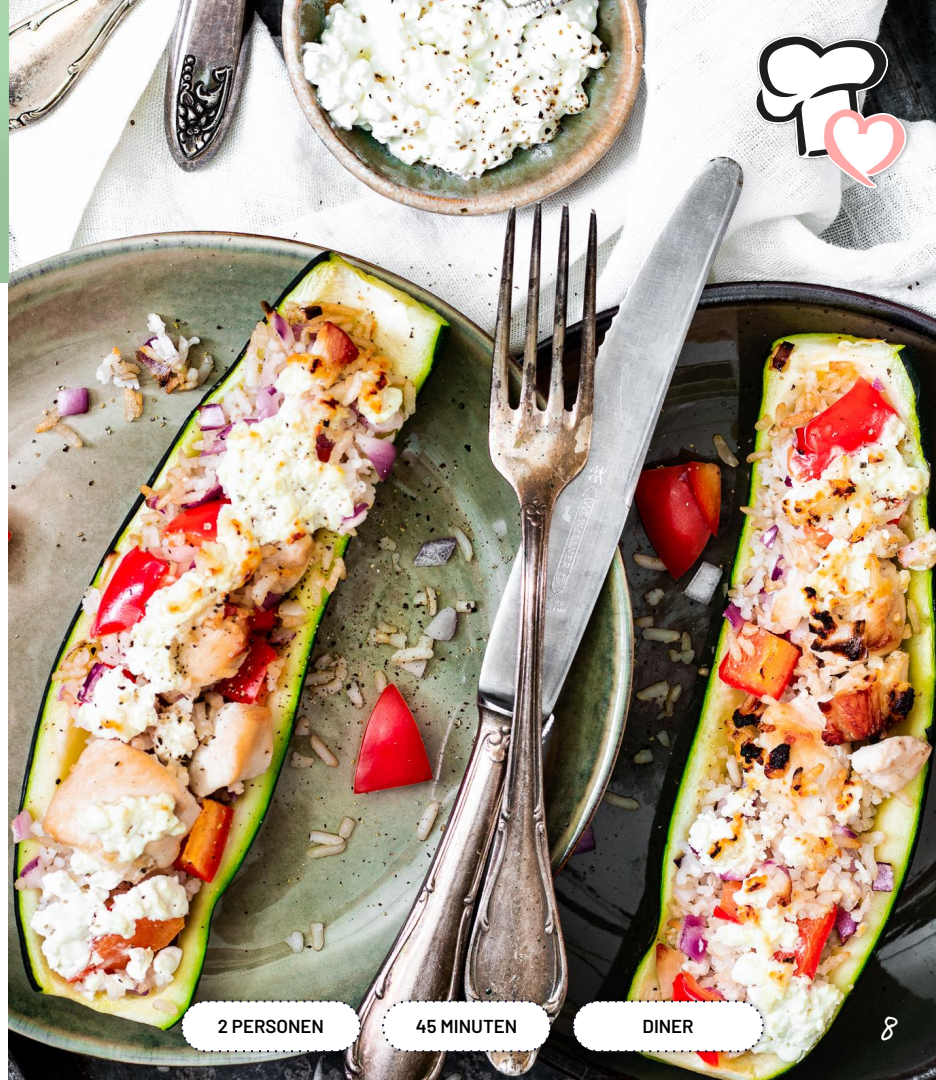
En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Kook de zilvervriesrijst zoals op de verpakking aangegeven staat.
- Snijd de courgette in de lengte doormidden.
- Pak een theelepel en hol de helften uit. Pas op dat je niet door de schil gaat, maar schep er verder lekker veel vruchtvlees uit. Het vruchtvlees zet je even aan de kant.
- Snijd de kipfilet in stukjes en bak deze 3 minuten in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Pel en snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.
- Doe ondertussen de rijst, het vruchtvlees van de courgette, de kip, de ui en de paprika in een kom om door elkaar te roeren. Voeg ook peper en zout toe.
- Vul de courgettes nu met dit mengsel. Top af met de cottage cheese.
- Schuif de courgettes 30 minuten in de oven.
- Serveer een courgette per bord en klaar is je gerecht!

Vegatip: "Vervang de kip door vegetarische kipstukjes."

KLIK HIER

Tip van Gall & Gall: "Deze heerlijke soepele rode wijn uit Chili laat dit gerecht nog lekkerder smaken."



2 PERSONEN

45 MINUTEN

DINER



SPRINGROLLS MET GARNALEN



SKINNY SIX

15 MINUTEN

6 SPRINGROLLS

Dit heb je nodig:

- 50 g mihoen
- 1 paprika
- 1 paksoi
- 200 g garnalen
- 6 el sojasaus
- 6 rijstvellen

Vegatip: "Vervang de garnalen door stukjes tofu waar je eerst even het vocht uitknijpt."

En zo doe je het:

- Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd de paprika en paksoi (we gebruiken alleen het groene gedeelte) in reepjes.
- Verhit een scheutje olie in een pan en bak de garnalen samen met de paksoi in 3 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg vervolgens de mihoen, 3 eetlepel sojasaus en een flinke snuf peper toe aan de garnalen en verwarm nog 2 minuten mee.
- Maak een snijplank vochtig en vul een groot, diep bord met een laagje lauwwarm water.
- Week de vellen één voor één een minuutje in het water. Wanneer de vellen kleverig worden, haal je ze uit het water.
- Leg ze op de plank en leg er vervolgens in het midden wat reepjes paprika en het garnalenmengsel op.
- Vouw de rijstvellen vervolgens op door de zijkanen naar binnen te vouwen, één kant over de vulling te leggen en ze daarna verder op te rollen.



3x

LENTESALADE



Spinaziesalade met geroosterde radijsjes

Dit heb je nodig:

- 16 radijsjes
- 250 g groene asperges
- 1 appel
- 1 flinke hand pecannoten
- 150 g cottage cheese
- 2 handen verse spinazie

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Maak de radijsjes schoon en snijd ze doormidden. Snijd de uiteinden van de asperges en snijd de asperges door de helft.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier, verdeel de radijsjes en asperges over de plaat en besprenkel met olijfolie, peper en zout. Zet de bakplaat 15 minuten in de oven. Schep de groenten halverwege om.
- Schil de appel en snijd deze in kleine blokjes en hak de pecannoten grof.
- Doe de spinazie, radijsjes, asperges, appel, pecannoten en cottage cheese in een grote kom en meng goed door elkaar.
- Verdeel de salade over twee borden en maak af met wat extra vierge olijfolie, peper en zout.

Noedelsalade met biefstuk

Dit heb je nodig:

- 300 g kogelbiefstuk
- 100 g eiernoedels
- 2 teentjes knoflook
- 2 wortels
- 3 bosuien
- 3 el sojasaus

En zo doe je het:

- Haal de biefstuk uit de koelkast en laat afgedekt op kamertemperatuur komen.
- Bereid de eiernoedels volgens de verpakking.
- Pel de knoflook en snijd fijn
- Was de wortels en schil ze met een dunschiller in dunne plakjes.
- Snijd de bosuien in dunne ringen.
- Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan en bak de knoflook 2 minuten op middelhoog vuur.
- Verdeel de knoflook en olie over de noedels.
- Verhit een scheutje olie in de pan en bak de biefstuk aan beide kanten op hoog vuur tot deze bruin kleurt.
- Zet het vuur vervolgens lager en bak de biefstuk aan beide kanten ongeveer 2 minuten.
- Breng de biefstuk op smaak met peper en zout.
- Roer de wortel en sojasaus door de noedels en maak af met de bosui.

Zoete aardappelsalade met groene asperges

Dit heb je nodig:

- 2 zoete aardappels
- 100 g aspergetips
- 1 rode ui
- 1 halve citroen
- 100 g feta
- 85 g veldsla

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de zoete aardappels in halve plakjes en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Besprenkel met wat olie en een snuf peper en zout, zet 25 minuten in de oven.
- Leg na 15 minuten de aspergetips naast de zoete aardappel op de bakplaat en rooster deze de laatste 10 minuten mee.
- Snijd ondertussen de rode ui in stukjes, pers de citroen uit en verkruimel de feta
- Doe de veldsla in een kom en voeg de zoete aardappel, aspergetips en rode ui toe.
- Meng vervolgens het citroensap met 2 eetlepels olijfolie en giet dit bij de ingrediënten. Meng alles goed door elkaar.
- Verdeel de salade over twee kommen en maak af met de verkruimelde feta.

CITROENTAGLIATELLE

Dit heb je nodig:

- 250 g verse tagliatelle
- 250 ml kookroom
- 200 g dop- of tuinerwten (vers of uit de vriezer)
- 1 citroen
- 75 g harde geitenkaas

En zo doe je het:

- Bereid de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verwarm een scheutje olie in een koekenpan op laag vuur.
- Giet de tagliatelle af en doe dit samen met de kookroom, de doperwten en een flinke snuf peper en zout in de koekenpan. Roer goed door.
- Rasp ondertussen de schil van de helft van de citroen. Alleen het gele, het witte is een beetje bitter.
- Pers de hele citroen uit.
- Roer het citroensap en de citroenrasp door de tagliatelle en verdeel de pasta over twee borden.
- Rasp tenslotte de geitenkaas over de pasta.

"Voeg voor extra groenten bijvoorbeeld broccoli toe."



KLIK HIER



Tip van Gall & Gall: "In de geur van deze Rueda herken je direct de citroen en 't lentegroen!"



2 PERSONEN

15 MINUTEN

5 OR LESS



RABARBERCOMPOTE

Dit heb je nodig:

- 500 g rabarber
- 75 g kristalsuiker
- 1 vanillestokje
- 1 el maizena

En zo doe je het:

- Maak de rabarber schoon: verwijder de boven- en onderkanten en trek eventuele harde draden eraf. Spoel de stengels daarna schoon onder de kraan.
- Snijd de rabarber vervolgens in stukken.
- Snijd het vanillestokje open en schraap met een mesje het merg eruit.
- Verwarm 75 milliliter water in een pan en voeg hier de rabarber, de kristalsuiker en het merg uit het vanillestokje aan toe.
- Zet het vuur laag en laat de pan zo'n 30 minuten op het vuur staan. Roer zo nu en dan even door.
- Los de maizena op in 2 eetlepels koud water en roer totdat het helemaal is opgelost. Voeg dit toe aan de rabarber en laat het geheel nog 5 minuten op het vuur staan.
- Als je rabarbercompote klaar is, kun je hem of meteen serveren, of even laten afkoelen en vervolgens in een afgesloten verpakking in de koelkast bewaren.

"Vervang de suiker door honing voor een gezondere versie."



BIJGERECHTEN

40 MINUTEN

1 POTJE

PITA'S MET KIP EN TZATZIKI

Dit heb je nodig:

- 300 g kipfilet
- 1 komkommer
- 100 g rode kool
- 2 volkorenpitabroodjes
- 4 el Griekse yoghurt

En zo doe je het:

- Snijd de kipfilet in reepjes.
- Verhit een scheutje olie in een grillpan en gril de kip in zo'n 10 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Maak met een kaasschaaf komkommerlinten door de komkommer over de lengte te snijden.
- Snijd de rode kool in dunne reepjes.
- Bereid de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking en snijd vervolgens open.
- Maak ondertussen de tzatziki door de Griekse yoghurt, de helft van de komkommerlinten en een flinke snuf peper en zout te mengen.
- Vul de pita's met de komkommerlinten, de kip, de rode kool, de tzatziki en een flinke snuf peper en zout.

Vegatip: "Gebruik vegetarische kipstukjes."



2 PERSONEN

15 MINUTEN

5 OR LESS



DINER

20 MINUTEN

2 PERSONEN

ORZO MET WITTE ASPERGES

Dit heb je nodig:

- 150 g orzo
- 350 g witte asperges
- 350 g groene asperges
- 75 g feta
- 1 bosui
- 1 handje basilicum
- 80 g zongedroogde tomaten

En zo doe je het:

- Kook de orzo volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd ondertussen de witte en groene asperges in stukjes, de feta in blokjes, de bosui in ringen en hak de basilicum fijn.
- Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de asperges in zo'n 10 minuten gaar.
- Zet het vuur uit en voeg vervolgens de orzo, feta, bosui, basilicum en zongedroogde tomaten toe.
- Roer alles goed door elkaar en verdeel de orzo over twee borden.

"Voeg wat rucola toe en maak er een echte salade van."

KLIK HIER



Tip van Gall & Gall: "Asperges en feta zijn een perfecte combinatie met de Nieuw-Zeelandse Sauvignon Blanc!"



TABOULEH - ZELF MAKEN

Dit heb je nodig:

- 100 g bulgur
- 4 tomaten
- 1 rode ui
- ½ groene jalapeño peper
- 1 handje verse bladpeterselie
- 1 handje verse munt
- 1 handje verse koriander
- 1 el citroensap

En zo doe je het:

- Bereid de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd de tomaten, de rode ui en de jalapeño in blokjes. Hak de blaadjes van de peterselie, de munt en de koriander fijn.
- Meng de tomaten en de rode ui samen met de kruiden en de jalapeño peper.
- Maak vervolgens een dressing van de eetlepel citroensap, vier eetlepels olijfolie en een snuf peper en zout.
- Doe de bulgur samen met het groente-specerijenmengsel in een kom en giet vervolgens de dressing over de salade. Meng dit goed door elkaar.
- Bedek de kom met folie en zet het voor minstens een half uur in de koelkast zodat de smaken goed kunnen intrekken.
- Verdeel de tabouleh over twee borden en geniet van deze Libanese salade.

“Serveer de salade ook eens met een vers afgebakken pitabroodje.”



2 PERSONEN

60 MINUTEN

LUNCH



EIPOTJES MET SPINAZIE EN ZALM

Dit heb je nodig:

- 25 g spinazie
- 60 g gerookte zalm
- 40 g geitenkaas
- 4 eieren
- 4 plakjes speltbrood

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Vet twee ovenschaaltjes in met een beetje olie.
- Verdeel de spinazie over de bakjes. Snijd de zalm in kleine stukjes en verdeel de helft over de bakjes.
- Breek twee eieren in elk bakje. Verdeel de rest van de zalm over de twee bakjes en verkruimel de geitenkaas erover. Maak af met wat peper en zout.
- Snijd reepjes uit de plakken brood. Bak de eipotjes zo'n 25 minuten in het midden van de oven. Leg circa 10 minuten voor het einde de broodreepjes ernaast en laat deze roosteren.
- Haal uit de oven en serveer.

*"In plaats van geitenkaas
kun je ook feta gebruiken."*



5 OR LESS

45 MINUTEN

16 STUKS

PANPIZZA MET BURRATA EN PARMAHAM

Dit heb je nodig:

- 200 g volkoren tarwemeel + een beetje extra
- 200 g Griekse yoghurt
- 8 el passata
- 150 g parmaham
- 1 bol burrata
- 2 handen rucola

Vegatip: "Vervang de parmaham door geroosterde paprika."

En zo doe je het:

- Meng het tarwemeel met de Griekse yoghurt en een flinke snuf zout en kneed tot een mooi deeg. Is het deeg te nat? Voeg dan wat meel toe.
- Bestuif een werkvlak met meel en leg de deegbal erop. Rol uit tot een dunne pizzabodem.
- Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en leg de deegbodem erin. Bak zo'n 2 minuten en draai dan om. Bak de andere kant ook 2 minuten en je bodem is klaar.
- Besmeer de pizzabodem met de passata, leg hier de plakken parmaham op. Laat 3 minuten in de pan liggen.
- Verdeel dan de burrata erover en maak af met een hand rucola. Breng op smaak met peper en zout.

KLIK HIER

Tip van Gall & Gall: "Deze zonovergoten rode wijn is een fantastische fruitige wijn en past perfect bij deze pizza."



2 PERSONEN

15 MINUTEN

DINER





SINNER

45 MINUTEN

16 STUKS

CARROT CAKE TRUFFELS

Dit heb je nodig:

- 1 ei
- 65 g lichte basterdsuiker
- 65 ml zonnebloemolie
- 75 g zelfrijzend bakmeel
- 1 tl kaneel
- 1 tl bakpoeder
- 50 g pecannoten
- 100 g wortel julienne
- 1 vanillestokje
- 100 g roomkaas
- 250 g witte chocolade

"Maak de truffels een dag van tevoren en bewaar ze in de koelkast."

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 170 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Klop met een garde het ei, de basterdsuiker en een snuf zout tot een schuimig geheel.
- Klop vervolgens voorzichtig de olie door het eimengsel.
- Zeef het bakmeel, de kaneel en het bakpoeder boven het eimengsel en meng dit door elkaar.
- Hak de pecannoten en voeg 30 gram toe aan het beslag samen met de wortel julienne.
- Schraap met een mesje het merg uit het vanillestokje en voeg toe aan het beslag.
- Verdeel het beslag gelijkmatig over de bakplaat en bak de cake in zo'n 15 minuten gaar. Laat vervolgens goed afkoelen. Verkruiemel de cake zodra deze is afgekoeld.
- Meng de verkruiemelde cake met de roomkaas. Maak hier 16 balletjes van en zet ze in de koelkast.
- Smelt ondertussen de witte chocolade au-bain marie. Haal de balletjes met behulp van twee vorken door de gesmolten chocolade. Leg de truffels op een met bakpapier bekleed bord. Zorg dat de truffels elkaar niet raken.
- Strooi de rest van de pecannoten over de balletjes en zet de truffels terug in de koelkast totdat de chocolade hard is geworden.



ZOMER



GRIEKSE KAPSALON

Dit heb je nodig:

- 400 g middelgrote zoete aardappels
- 1 el gyroskruiden
- 300 g kipfilet
- 1 rode ui
- 100 g groene olijven
- 100 g feta

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de zoete aardappels goed en snijd ze tot frieten.
- Doe ze in een ovenschaal samen met wat olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Meng goed door elkaar zodat alle frieten zijn bedekt met olie.
- Schuif de frieten de oven in en bak ze in 30 minuten gaar.
- Verhit wat olie in de pan, voeg de gyroskruiden toe aan de olie en bak hierin de kipfilet gaar.
- Snijd ondertussen de rode ui en olijven.
- Haal de frieten uit de oven en verdeel deze samen met de rode ui, de olijven en de kipfilet over twee borden.
- Serveer met de feta bovenop en je Griekse kapsalon is klaar!

*"Liever vega?
Voeg dan walnoten toe in
plaats van kip."*

KLIK HIER



*Tip van Gall & Gall: "Het
bloemig-perzikachtige van de
viognierdruif is een hemelse combinatie
bij zoete aardappel."*



2 PERSONEN

40 MINUTEN

SKINNY SIX

24



STOKBROOD BRUSCHETTA

Dit heb je nodig:

- 1 (afbak) stokbrood
- 1 handje pijnboompitten
- 2 handjes verse basilicum
- 2 teentjes knoflook
- 1 flinke snuf gedroogde oregano
- 150 g roomkaas
- 250 g cherrytomaatjes
- olijfolie
- peper en zout

En zo doe je het:

- Bak het stokbrood af.
- Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan bruin.
- Hak de basilicum fijn en pel en pers een teentje knoflook.
- Meng de gedroogde oregano, een snufje zout en peper en de geperste knoflookteentjes met de roomkaas.
- Snijd de cherrytomaatjes in vieren, doe ze in een kommetje en voeg een klein scheutje olijfolie toe. Pers de andere teen knoflook en voeg deze ook toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Besmeer de plakken brood eerst met roomkaas en schep vervolgens het tomatenmengsel er overheen. Maak af met wat pijnboompitten en basilicum.
- Snijd het brood in stukken van ongeveer 5 centimeter.

"Serveer de bruschetta met wat balsamicosirop."



BIJGERECHTEN

15 MINUTEN

1 BROOD

FRAMBOZENCHEESECAKE MET CITROEN

Dit heb je nodig:

- 250 g bastognekoeken
- 100 g ongezouten roomboter
- 250 g frambozen
- 50 g kristalsuiker
- 600 g roomkaas
- 200 g witte basterdsuiker
- 125 g zure room
- 3 eieren
- 1 vanillestokje
- 1 citroen

*Tip van Gall & Gall:
"Deze verrukkelijke,
lichtzoete wijn met een
laag alcoholpercentage
en een bubbelkje is de
perfecte match."*

KLIK HIER

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 150 graden en bekleed een springvorm (wij gebruiken een vorm van 24 centimeter) met bakpapier.
- Vermaal de bastognekoeken in een keukenmachine.
- Smelt ondertussen de boter en meng dit door de koekkrumels.
- Verdeel het koekmengsel over de bodem van de springvorm en druk goed aan met de bolle kant van een lepel.
- Zet de bodem zo'n 10 minuten in de oven en laat hem daarna goed afkoelen.
- Doe de frambozen en de kristalsuiker in een pannetje en verwarm gedurende 5 minuten op laag vuur totdat het een dik sausje is geworden.
- Haal de frambozensaus door een zeef en laat afkoelen.
- Klop de roomkaas los met de witte basterdsuiker.
- Meng de zure room door het beslag en voeg daarna al roerende de eieren één voor één toe.
- Snijd het vanillestokje open en schraap met een mesje het merg eruit. Voeg dit toe aan het roomkaasmengsel.
- Verdeel de helft van het roomkaasmengsel over de bodem.
- Druppel tweederde van het frambozensausje over de cheesecake en verdeel de rest van het roomkaasmengsel over de bodem.
- Druppel de rest van het frambozensausje eroverheen en ga hierna met een satéprikker door de vulling van de cheesecake om een gemarmerd effect te krijgen.
- Bak de cheesecake in zo'n 50 minuten goudbruin en gaar in de oven.
- Zet de cheesecake minimaal 3 uur in de koelkast zodat hij kan opstijven.



4 PERSONEN

40 MINUTEN

SINNER



5 OR LESS

20 MINUTEN

2 PERSONEN

JAPANESE SALADE MET ZALMBALLETJES

Dit heb je nodig:

- 150 g rijstnoedels
- 250 g zalm
- 2 avocado's
- 125 g wakame
- 2 el Japanse mayonaise

En zo doe je het:

- Bereid de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Vermaal de zalm in een keukenmachine, samen met een flinke snuf peper en zout en een scheut olie, tot gehakt.
- Draai er vervolgens met je handen balletjes van.
- Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en bak de zalmballetjes in zo'n 5 minuten gaar.
- Schil ondertussen de avocado's en snijd in blokjes.
- Meng de rijstnoedels met de avocado, de wakame en de zalmballetjes.
- Verdeel de salade over twee borden en maak af met de Japanse mayonaise.

Vegatip: 'Gebruik je favo vega gehaktballetjes.'





5x

ZOMERSE DRANKJES



Creamy mango

Dit heb je nodig:

- 250 g mangoblokjes uit de diepvries
- 300 ml kokosmelk
- 200 ml bruisend water
- 1 limoen

En zo doe je het:

- Laat de mangoblokjes ontdooien.
- Doe ze samen met de kokosmelk in een blender en maal fijn.
- Verdeel het mengsel over twee glazen.
- Vul aan met bruisend water en schijfjes limoen, roer door en serveer.

Sangria

Dit heb je nodig:

- 1 appel
- 1 citroen
- 1 sinaasappel
- 100 g zomerfruit uit de diepvries
- 750 ml rode wijn
- 250 ml bruiswater

En zo doe je het:

- Snijd de appel, citroen en sinaasappel in partjes.
- Meng de rode wijn met bruiswater, voeg al het fruit hieraan toe en serveer.

Red fruit cocktail

Dit heb je nodig:

- 250 g aardbeien
- 1 klein handje basilicum
- 200 ml bruisend water
- 1 hand frambozen

En zo doe je het:

- Doe de aardbeien en de basilicum in een keukenmachine en maal fijn.
- Verdeel dit over twee glazen.
- Schenk het bruisende water erbij en roer even door.
- Maak af met de frambozen en serveer.

Alcoholvrije mojito

Dit heb je nodig:

- 400 ml bruisend water
- 1 limoen
- 1 citroen
- 2 handen muntblaadjes

En zo doe je het:

- Verdeel het water over twee glazen.
- Pers een halve limoen uit boven beide glazen.
- Pers een halve citroen uit boven beide glazen.
- Maak af met een handje munt en serveer.

Vruchtenbowl

Dit heb je nodig:

- 1 ananas
- 1 mango
- 2 appels
- 2 bananen
- 250 g witte druiven
- 400 g aardbeien
- 1 liter ananassap
- 300 milliliter prosecco

En zo doe je het:

- Snijd de ananas, mango en appels in blokjes.
- Snijd de bananen in plakjes.
- Halveer de druiven en aardbeien.
- Meng al het fruit in een grote schaal en voeg het ananassap en de prosecco toe.
- Laat het geheel afkoelen in de koelkast en serveer.



COUSCOUSSALADE MET WATERMELOEN EN FETA

Dit heb je nodig:

- 150 g couscous
- 1 komkommer
- 1 pluk verse munt
- 250 g watermeloen
- 150 g feta

En zo doe je het:

- Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd ondertussen de komkommer in stukjes, de munt fijn en de watermeloen in blokjes.
- Breng de couscous op smaak met een scheut olie, peper en zout en meng vervolgens de komkommer, de watermeloen en de munt erdoor.
- Verbrokkel tenslotte de feta erover en serveer.

"Deze salade kun je twee dagen afgedekt in de koelkast bewaren."



5 OR LESS

10 MINUTEN

2 PERSONEN

AARDBEIENCRUMBLE

Dit heb je nodig:

- 500 g aardbeien
- 80 g lichtbruine basterdsuiker
- 40 g amandelen
- 80 g roomboter
- 160 g tarwebloem
- 20 g amandelschaafsel

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aardbeien doormidden en meng deze met 25 gram van de suiker.
- Hak de amandelen grof en meng deze ook door de aardbeien heen.
- Verdeel de aardbeien over de bodem van een ovenschaal.
- Snijd de roomboter in blokjes en meng deze met de bloem en de rest van de suiker tot een kruimelige deeg.
- Verdeel het kruimelige deeg samen met het amandelschaafsel over de aardbeien.
- Zet de crumble zo'n 25 minuten in de oven tot-ie goudbruin is.

*"Lekker met een bolletje
vanille-ijs."*

*Tip van Gall & Gall: "Een fantastische
dessertwijn met een zoete, fruitige
smaak. Heerlijk om te serveren bij deze
aardbeiencrumble."*

KLIK HIER



4 PERSONEN

40 MINUTEN

SINNER



GROENE GAZPACHO

Dit heb je nodig:

- 2 komkommers
- 4 bosuien
- 2 avocados
- 4 el witte wijnazijn
- 1 flinke hand munt
- 50 g feta

En zo doe je het:

- Snijd de komkommer en bosui in stukken.
- Schil en snijd de avocado in stukken.
- Doe de komkommer, de bosui, de avocado, de witte wijnazijn, de munt en 200 milliliter water in een kom en pureer met een staafmixer tot een gladde soep.
- Verdeel de soep over vier glaasjes en verbrokkel de feta er overheen.

"Serveer met een stuk geroosterd brood."



SKINNY SIX

5 MINUTEN

4 GLAASJES

ZOETE AARDAPPELSALADE MET GEGRILDE NECTARINE

Dit heb je nodig:

- 2 zoete aardappels
- 150 g feta
- 2 rijpe nectarines
- 150 g veldsla
- 200 g bruine linzen

*"Ook lekker met
stukjes mozzarella."*

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de zoete aardappels en snijd ze daarna in blokjes. Verdeel de blokjes over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een beetje olie.
- Bak ze in ongeveer 20 minuten gaar in de oven.
- Snijd de feta in blokjes en de nectarines in partjes.
- Verwarm een grillpan en grill de nectarine zo'n 1-2 minuten aan beide kanten.
- Verdeel de veldsla over een grote schaal.
- Verdeel hierna de linzen, de zoete aardappel, de feta en de gegrilde nectarine over de veldsla.

KLIK HIER

*Tip van Gall & Gall: "Niet alleen bij
zoete aardappel, maar ook bij
nectarine is deze wijn een echte
topper!"*



2 PERSONEN

25 MINUTEN

5 OR LESS



SKINNY SIX

45 MINUTEN

2 PERSONEN

PITTIGE AUBERGINES VAN DE BARBECUE

Dit heb je nodig:

- 2 aubergines
- 1 tl harissa
- 100 g couscous
- 4 el Griekse yoghurt
- 2 handjes gezouten amandelen
- 100 g granaatappelpitjes

En zo doe je het:

- Steek de barbecue aan.
- Halveer de aubergines en maak inkepingen, in de vorm van een ruitpatroon, in het vruchtvlees.
- Meng 4 eetlepels olijfolie met de harissa en roer dit goed door elkaar.
- Besmeer het snijvlak van de aubergines met de olie en bestrooi ze met zout en peper naar smaak.
- Zodra de barbecue warm is, bak je de aubergines met het snijvlak naar beneden ongeveer 20 minuten.
- Draai de aubergines na 20 minuten om en bak ze nogmaals 20 minuten.
- Kook ondertussen de couscous zoals aangegeven op de verpakking en hak de gezouten amandelen in grove stukken.
- Haal de gegrilde aubergines van de barbecue, maak ze af met de Griekse yoghurt, gehakte amandelen en de granaatappelpitjes. Serveer met de couscous.

"Lekker met (vega)kipspiesjes van de bbq."



PIZZA'S VAN DE BBQ

Dit heb je nodig:

- 4 g gist
- 200 g tarwebloem + extra
- 150 g passata
- 1 bol mozzarella
- 150 g cherrytomaatjes
- 1 kleine hand basilicum

Tip van Gall & Gall: "Deze mucho más is de must have-wijn voor bij elke barbecue!"



KLIK HIER

En zo doe je het:

- Los de gist op in 125 milliliter lauwarm water en laat tien minuten staan.
- Meng het tarwebloem met 1 tl zout in een kom en roer goed door. Voeg daarna het gistwater en 1 el olijfolie toe.
- Mix dit in enkele minuten tot een deeg. Dit kan met je handen of met een mixer met deeghaken.
- Bestuif je werkblad met tarwebloem en leg hier het deeg op.
- Trek het deeg uit elkaar, vouw dubbel, draai een kwartslag en ga zo door. Dit doe je zo'n 7 minuten, totdat je een elastisch deeg hebt.
- Maak twee bollen van het deeg en dek ze af met een theedoek. Laat ze nu een half uur op kamertemperatuur staan om te rijzen.
- Bestuif je werkblad weer met wat bloem en rol de bollen uit tot twee pizzabodems. Prik in het midden wat gaatjes met een vork.
- Leg de pizzabodem op een stuk aluminiumfolie en vouw de randjes een beetje om.
- Besmeer de randen van de pizza's met wat olijfolie en beleg ze daarna met de passata.
- Snijd de mozzarella en tomaten in stukjes en verdeel dit over de pizzabodems. Maak de pizza's af met wat blaadjes basilicum.
- Leg de pizza's mét aluminiumfolie op een middelwarme barbecue (150 tot 170 graden). Doe de deksel op de bbq en laat je pizza's ongeveer 10 minuten bakken tot ze gaar zijn.



2 PERSONEN

35 MINUTEN

DINER

32



SKINNY SIX

10 MINUTEN

2 PERSONEN

VENKELSALADE MET SINAASAPPEL

Dit heb je nodig:

- 200 g kikkererwten (uitgelekt)
- 1 venkelknol
- 3 sinaasappels
- 2 handen rucola
- 1 flinke hand rozijnen
- 1 flinke hand walnoten

"Wel de rozijnen even 10 minuten zodat ze sappig en vol van smaak worden."

En zo doe je het:

- Rooster de kikkererwten gedurende 10 minuten samen met een snuf peper en zout in een droge koekenpan. Laat ze vervolgens afkoelen op een keukenpapiertje.
- Was de venkel en snijd de stelen en een klein stukje van de onderkant af.
- Snijd de venkel doormidden en vervolgens in dunne reepjes.
- Pel 2 sinaasappels en snijd er een in partjes. Pers het sap uit de andere sinaasappels.
- Meng voor de dressing het sap van de sinaasappel met een scheut olie en een snuf peper en zout.
- Doe de kikkererwten, de rucola, de venkel, de sinaasappelpartjes en de rozijnen in een kom en meng goed door elkaar.
- Verdeel de salade over twee borden, breek de walnoten over de salade en maak af met de dressing.

KLIK HIER



Tip van Gall & Gall: "Je kunt de geur van venkel in deze wijn uit Rueda direct herkennen."



GEBAKKEN RIJST MET ANANAS

Dit heb je nodig:

- 150 g zilvervliesrijst
- 250 g ananas
- 30 g Chinese wokgroenten
- 2 tl kerrie
- 4 el ketjap

En zo doe je het:

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd de ananas in blokjes.
- Verhit een scheut olie in een pan en bak de wokgroenten zo'n 5 minuten.
- Voeg vervolgens de kerriepoeder de laatste twee minuten toe.
- Doe de rijst en ananas erbij en bak het geheel op hoog vuur drie minuten aan.
- Voeg als laatste de ketjap met een snuf peper en zout toe en verwarm het geheel nog één minuut.

"Lekker met (vega)kipstukjes erdoor."



2 PERSONEN

20 MINUTEN

5 OR LESS



OREO-IJSJES UIT BAKBLIK

Dit heb je nodig:

- 25 Oreo's
- 3 el ongezoeten roomboter
- 380 g gecondenseerde melk
- 850 ml slagroom
- 6 el cacaopoeder
- 1 vanillestokje

En zo doe je het:

- Smelt de roomboter in een pannetje op het vuur en bekleed een rechthoekig bakblik met bakpapier.
- Vermaal ondertussen 15 Oreo's in een keukenmachine en voeg daarna de gesmolten roomboter toe. Roer goed door en verdeel dan over de bodem van het bakblik. Druk de bodem goed aan en zet zo'n 10 minuten in de vriezer.
- Klop ondertussen de gecondenseerde melk samen met de rest van de slagroom luchtig totdat er zachte pieken ontstaan.
- Verdeel het mengsel over vijf kommen: voeg aan één kom het merg uit het vanillestokje toe, aan twee kommen het cacaopoeder en verkruimel boven de laatste twee kommen de rest van de Oreo's. Roer goed door.
- Haal het bakblik uit de vriezer, verdeel er een kom met het cacaomengsel over, smeer het uit en zet het weer 10 minuten in de vriezer.
- Herhaal dit met een kom met het Oreo-mengsel, het vanillemengsel en daarna nogmaals met het chocolade- en Oreo-mengsel. Uiteindelijk moet je vijf lagen hebben.
- Prik er na de laatste laag 12 stokjes in (op gelijke afstand van elkaar) en zet het bakblik daarna zo'n 6 uur in de vriezer om helemaal uit te harden.
- Haal het bakblik uit de vriezer, snijd het tussen de stokjes door in 12 blokjes. Trek de ijsjes uit het bakblik en serveer.

"Je kunt de ijsjes afgedekt 1 maand in de vriezer bewaren."



SINNER

10 MINUTEN

2 PERSONEN

ZOMERSE TACO'S

Dit heb je nodig:

- 1 kwart rode kool
- 250 g gekleurde cherry tomaatjes
- 2 teentjes knoflook
- 1 bol burrata
- 4 taco's

*"Verwarm de taco's
omgekeerd in een rooster in
de oven."*

En zo doe je het:

- Snijd de rode kool in dunne reepjes, de tomaatjes in kwarten en pel en pers de teentjes knoflook.
- Meng dit vervolgens in een grote kom met een scheut olie en een flinke snuf peper en zout.
- Snijd de burrata in kleine stukjes.
- Verdeel de vulling over de taco's en maak af met de burrata.

KLIK HIER

*Tip van Gall & Gall: "Dankzij de meest
aangeplante blauwe druif van Oostenrijk
is deze elegante en fruitige wijn de
perfecte combinatie bij deze taco's."*



2 PERSONEN

10 MINUTEN

5 OR LESS

36

HERFST



SHAKSHUKA

Dit heb je nodig:

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 rode paprika
- 1 el tomatenpuree
- 400 g tomatenblokjes
- 1 tl cayennepeper
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 1 flinke hand peterselie
- 3 eieren

*"Eet de shakshuka met
brood of salade."*

En zo doe je het:

- Snipper de ui en snijd samen met de knoflook fijn.
- Neem een diepe koekenpan of hapjespan, voeg wat olijfolie toe en fruit de ui even.
- Snijd de paprika in stukjes en voeg samen met de knoflook toe. Bak een paar minuten mee.
- Voeg de tomatenpuree en tomatenblokjes toe, zet het vuur laag en laat even pruttelen.
- Voeg alle kruiden toe, inclusief wat peper en zout en roer goed door.
- Maak een kuiltje in je saus, hier gaat je eerste eitje in. Herhaal deze stap voor je overige eieren.
- Je eieren gaan nu als het ware pocheren in de saus. Leg daarom een deksel op je pan, zet het vuur laag en laat de eieren in ongeveer 6-8 minuten pocheren.
- Strooi tenslotte wat fijngehakte peterselie over je shakshuka en serveer in de pan.



2 PERSONEN

30 MINUTEN

DINER





BLOEMKOOISOEP MET HARISSA

Dit heb je nodig:

- 200 g kikkererwten (uitlekgewicht)
- 1 ui
- 1 bloemkool
- 2 tl harissa
- 2 blokjes groentebouillon

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Laat de kikkererwten uitlekken.
- Schil de ui en snijd fijn.
- Snijd de bloemkool in roosjes.
- Doe de kikkererwten in een kom en voeg een scheutje olie, 1 theelepel harissa en een snuf peper en zout toe. Meng goed door elkaar.
- Bekleed een ovenplaat met bakpapier en leg hier de kikkererwten op. Bak ze 15 minuten in de oven.
- Verwarm ondertussen een scheutje olie in een soeppan en fruit hierin de ui twee minuten.
- Voeg 1 liter water en de bouillonblokjes toe en breng aan de kook.
- Voeg de bloemkool, 1 theelepel harissa en een snuf peper en zout toe en laat 10 minuten zachtjes doorkoken.
- Pureer de bloemkoolsoep met een staafmixer of in de blender.
- Verdeel de soep over twee kommen en maak af met de geroosterde kikkererwten.

"Serveer de soep met een van deze zelfgemaakte croutons."



5 OR LESS

20 MINUTEN

2 PERSONEN

CHILI CON CARNE MET GUACAMOLE

Dit heb je nodig:

- 2 uien
- 2 rode paprika's
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl chilipoeder
- 300 g rundergehakt
- 200 g bruine bonen
- 400 g tomatenblokjes
- 1 bosui
- 100 g maïs
- 1 avocado
- 1 tomaat
- ½ limoen
- 1 handje koriander
- 10 g tortillachips
- 4 el crème fraîche

Vegatip: "Gebruik vega gehakt."

En zo doe je het:

- Snipper de uien en snijd de paprika's in blokjes.
- Verwarm een scheutje olie in een koekenpan, voeg het paprika-, chili- en komijnpoeder toe en bak het gehakt hierin zo'n drie minuten.
- Bak de ui even kort mee, maar zorg dat je een beetje ui overhoudt voor de guacamole.
- Voeg de paprikablokjes toe. Bak zo'n drie minuten mee en voeg dan ook de bruine bonen toe.
- Bak de bonen nog zo'n twee minuten mee en voeg dan de tomatenblokjes en een flinke snuf peper en zout toe.
- Snijd ondertussen de bosui.
- Voeg de maïs en bosui toe aan de chili con carne en roer even goed door.
- Laat het geheel op laag vuur zo'n vijf minuten pruttelen.
- Snijd de avocado en prak deze.
- Snijd een tomaat en voeg deze vervolgens met de overige ui toe aan de avocado.
- Knijp de halve limoen uit en voeg een flinke snuf peper en zout toe aan de guacamole.
- Top de guacamole af met wat koriander.
- Verdeel de chili con carne, tortillachips, crème fraîche en guacamole over vier borden en serveer.



4 PERSONEN

30 MINUTEN

DINER

40





SPECULAASTIRAMISU

Dit heb je nodig:

- 400 ml slagroom
- 4 el kristalsuiker
- 500 g mascarpone
- 500 g speculaas
- 75 ml espresso
- 15 g amandelschaafsel
- 2 el cacao

En zo doe je het:

- Klop de slagroom samen met de suiker stijf.
- Spatel de mascarpone hierdoor totdat je een egaal mengsel krijgt.
- Leg de helft van de speculaas in een schaal en schenk vervolgens de helft van de koffie hierover.
- Schep hier de helft van het mascarpone-mengsel overheen.
- Bedek deze laag met de rest van de speculaas en besprenkel dit met de overgebleven espresso.
- Schep de rest van het mascarpone-mengsel hierop en maak het geheel glad met een spatel.
- Rooster het amandelschaafsel zo'n drie minuten in een koekenpan.
- Strooi de cacao over de bovenkant van de speculaastiramisu en maak af met het amandelschaafsel.

*"De tiramisu blijft afgedekt
zo'n 2 dagen goed in de
koelkast."*



SINNER SUNDAY

30 MINUTEN

1SCHAAL

PADDENSTOELNPOMPOEN REUZEPASTEI

Dit heb je nodig:

- 400 g pompoenblokjes (uit de vriezer of koeling)
- 400 g paddenstoelenmelange
- 8 takjes tijm
- 150 g mascarpone
- 8 velletjes bladerdeeg (uit de vriezer)

*"Ook lekker met wat
prei erdoor"*



En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Breng een pan met water aan de kook en kook de pompoenblokjes vijf minuten.
- Snijd de paddenstoelen in plakjes en rits de blaadjes tijm van de takjes.
- Verwarm een scheutje olie in een kleine, ovenvaste koekenpan en bak hierin de paddenstoelen samen met de tijm 10 minuten.
- Haal ondertussen het bladerdeeg uit de vriezer en laat ontdooien.
- Rol er een grote lap van.
- Voeg de pompoenblokjes en de mascarpone samen met een flinke snuf peper en zout bij de paddenstoelen en roer goed door.
- Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg en leg de bladerdeeglap over de pan heen. Druk de kanten over de rand.
- Bak de reuzepastei in zo'n 15 minuten goudbruin in de oven.



2 PERSONEN

30 MINUTEN

5 OR LESS



5 OR LESS

20 MINUTEN

2 PERSONEN

PREI-MOSTERDSOEP

Dit heb je nodig:

- 2 preien
- 1 hand verse peterselie
- 1 blokjes groentebouillon
- 150 ml crème fraîche
- 2 el mosterd

En zo doe je het:

- Snijd de prei in ringen en de peterselie fijn.
- Verhit een scheutje olie in een soeppan en bak hier de prei zo'n vier minuten in aan.
- Voeg vervolgens het blokje groentebouillon, de crème fraîche, de mosterd en 400 milliliter water toe aan de prei en laat dit 10 minuten koken.
- Haal de soep van het vuur en pureer het geheel tot een gladde massa.
- Maak af met de verse peterselie.

"Lekker met gebakken spekjes of zongedroogde tomaatjes on top."



FLAMMKUCHEN MET POMPOEN EN BLAUWE KAAS

Dit heb je nodig:

- 500 g pompoen
- 1 rol vers flammkuchendeeg
- 75 g blauwe kaas
- 3 handjes hazelnoten
- 2 handen rucola

*"Blauwe kaas niet zo je ding?
Vervang het dan door geitenkaas
of feta."*

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Kook ondertussen de pompoen 15 à 20 minuten. Als de pompoen zacht is, pureer je deze. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg het flammkuchendeeg op een bakplaat.
- Smeer de gekookte pompoen hieroverheen, laat 1 centimeter van de rand vrij. Maak dan een laag met verkruimelde blauwe kaas en gehakte hazelnoten.
- Bestrijk de randen van de flammkuchen met wat olie en bak de flammkuchen zo'n 30 minuten in de oven tot hij goudbruin is.
- Maak af met de rucola on top.



2 PERSONEN

10 MINUTEN

DINER



3x

GEVULDE PORTOBELLO



Portobello bolognese

Dit heb je nodig:

- 2 portobello's
- 1 halve courgette
- 50 g champignons
- 1 halve ui
- 100 g rundergehakt
- 75 ml passata
- 15 g Parmezaanse kaas
- peper en zout

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met wat aluminiumfolie en smeer de folie in met olie.
- Bak de portobello's 10 minuten in de oven.
- Snijd de courgette en champignons in kleine stukjes.
- Pel en snipper de ui. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de ui twee minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak nog zo'n vijf minuten.
- Voeg de champignons en courgette toe en bak nog vijf minuten mee.
- Voeg de tomatensaus en een flinke snuf peper en zout toe en laat nog twee minuten sudderen.
- Rasp ondertussen de Parmezaanse kaas.
- Haal de portobello's uit de oven, vul met de saus en bestrooi met wat Parmezaanse kaas.
- Zet nog vijf minuten terug in de oven zodat de kaas een beetje kan smelten.

Portobello met zalm

Dit heb je nodig:

- 2 portobello's
- 125 g zalmfilet
- 75 g verse spinazie
- 25 g pijnboompitten
- 40 g crème fraîche

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met wat aluminiumfolie en smeer de folie in met olie.
- Bak de portobello's 10 minuten in de oven.
- Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de zalm vijf minuten. Haal vervolgens de zalm uit de pan.
- Voeg beetje bij beetje spinazie toe aan de pan, totdat alle spinazie is geslonken.
- Voeg, als alle spinazie bijna geslonken is, de pijnboompitten toe en bak nog even mee.
- Prak de zalm met een vork in kleine stukjes en meng met de spinazie, de pijnboompitten, en crème fraîche.
- Haal de portobello's uit de oven en vul met het mengsel.

Mexicaanse portobello

Dit heb je nodig:

- 2 portobello's
- 1 halve ui
- 1 tomaat
- 40 g zwarte bonen (uitlekgewicht)
- 30 g maïskorrels (uitlekgewicht)
- 40 g crème fraîche
- 15 g geraspte oude kaas
- peper en zout

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met wat aluminiumfolie en smeer de folie in met olie.
- Bak de portobello's 10 minuten in de oven.
- Pel en snipper de ui en snijd de tomaat in kleine stukjes.
- Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de bonen 3 minuten.
- Meng de ui, de tomaat, de bonen en de maïskorrels, de crème fraîche en een flinke snuf peper en zout in een kom.
- Haal de portobello's uit de oven, vul met het mengsel en bestrooi met de oude kaas.
- Zet nog vijf minuten terug in de oven zodat de kaas een beetje kan smelten.



DINER

17 MINUTEN

2 PERSONEN

MAALTIJDSALADE MET HALLOUMI

Dit heb je nodig:

- 2 zoete aardappels (zo'n 500 g)
- 200 g halloumi
- 200 g gemengde paddenstoelen
- 2 takjes verse tijm
- 1 hand ongezoeten pecannoten
- 4 handen rucola

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes.
- Verdeel de zoete aardappel over een met bakpapier beklede bakplaat, besprenkel met wat olie en een snuf peper en zout en bak 15 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de halloumi in repen.
- Verwarm een scheutje olie in een grillpan en bak de halloumi aan beide kanten in 5 minuten goudbruin.
- Snijd ondertussen de paddenstoelen in grove stukken en rits de tijmblaadjes van de takjes.
- Verwarm een scheutje olie in een andere koekenpan en bak de paddenstoelen samen met de tijm en een snuf peper en zout 6 minuten.
- Haal de paddenstoelen uit de pan en rooster de pecannoten hier 2 minuten in.
- Verdeel de rucola over twee borden, verdeel hier de zoete aardappel over en maak af met de halloumi, de paddenstoelen en de pecannoten.
- Breng op smaak met een scheutje olie en een snuf peper en zout.

"Voeg voor wat extra herfstseer pompoen toe."



PASTA VAN COURGETTE, WORTEL EN PASTINAAK

Dit heb je nodig:

- 1 courgette
- 3 middelgrote wortelen (zo'n 375 g)
- 2 middelgrote pastinaken (zo'n 250 g)
- 2 teentjes knoflook
- 300 g passata
- 100 g feta

*"Liever geen feta? Gebruik dan
Parmezaanse kaas."*

En zo doe je het:

- Was de groenten, snijd de boven- en onderkantjes af en verwijder met een dunschiller de schil van de wortelen en de pastinaken.
- Gebruik een spirelli om dunne 'pasta'-slierten van de courgette, de wortel en de pastinaak te snijden. Heb je geen spirelli? Gewoon reepjes snijden met een dunschiller kan ook, je krijgt dan tagliatelle.
- Verhit wat olie in een wok, pers de knoflook en fruit deze kort.
- Voeg de groentepasta toe en bak een paar minuten mee.
- Schep vervolgens de passata er doorheen, breng op smaak met peper en zout en verwarm het geheel nog ongeveer 5 minuten.
- Verdeel over de borden en maak af met wat feta.

KLIK HIER

*Tip van Gall & Gall: "Waan je
even aan de Méditerranée met
deze mediterrane smaken en
Zuid-Franse, biologische rosé."*



3 PERSONEN

20 MINUTEN

SKINNY SIX



5 OR LESS

40 MINUTEN

4 PERSONEN

PREISCHOTEL MET GEHAKT

Dit heb je nodig:

- 800 g prei
- 300 g gehakt
- 200 g crème fraîche
- 175 g geraspte oude kaas
- 600 g aardappelschijfjes

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de prei en snijd in dunne ringen.
- Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak het gehakt goudbruin en rul
- Voeg de preiringen toe en bak 2 minuten mee.
- Doe de crème fraîche en de helft van de kaas met een flinke snuf peper en zout bij het gehakt en de prei en roer dit 2 minuten goed door.
- Bedek de bodem van de ovenschaal met de helft van het gehaktprei-mengsel, bedek dit vervolgens met de helft van de aardappelschijfjes en maak zo nog twee lagen.
- Bestrooi het mengsel met de rest van de kaas.
- Bak de preischotel in circa 25 minuten in de oven goudbruin.

"Liever vega? Vervang dan het gehakt door vega gehakt."



KLIK HIER

Tip van Gall & Gall: "Deze zachte en tegelijkertijd fruitige wijn uit Oostenrijk smaakt oh zo heerlijk bij deze ovenschotel."



ROMIGE RAVIOLI OVENSCHOTEL

Dit heb je nodig:

- 250 g verse ravioli (naar keuze)
- 200 g champignons
- 150 ml kookroom
- 30 g pijnboompitten
- 50 g geraspte oude kaas

*"Voeg voor extra groenten wat
broccoli toe."*

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Kook de ravioli volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd de champignons in plakjes.
- Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de champignons samen met een snuf peper en zout zo'n 5 minuten aan.
- Voeg vervolgens de room toe aan de champignons en laat dit zo'n 2 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de ravioli door de saus en schep het geheel in een ovenschaal.
- Strooi de geraspte kaas en de pijnboompitten over de schotel en zet de schaal in de oven. Bak zo'n 10 minuten totdat de kaas gesmolten is.

KLIK HIER



*Tip van Gall & Gall: "Met
deze wijn wordt dit gerecht
nog romiger van smaak!"*



3 PERSONEN

20 MINUTEN

5 OR LESS

50





SINNER

130 MINUTEN

18 STUKS

PINDAKAAS SHORTCAKE

Dit heb je nodig:

- 205 g ongezoeten roomboter
- 200 g zelfrijzend bakmeel
- 75 g kristalsuiker
- 75 g lichte basterdsuiker
- 397 g gecondenseerde melk
- 75 g 100% pindakaas
- 400 g pure chocolade

"Bewaar de shortcake afgedekt buiten de koelkast. Hij blijft hier ongeveer een week goed."

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een bakvorm met bakpapier en vet in met wat boter.
- Snijd 135 gram van de roomboter in blokjes en doe deze samen met het zelfrijzende bakmeel, de kristalsuiker en een snuf zout in een kom. Kneed het geheel tot er een stevig deeg ontstaat.
- Verdeel het deeg nu gelijkmatig over de bakvorm en prik er wat gaatjes in met een vork.
- Zet de vorm in de oven en bak de bodem zo'n 25 minuten, totdat deze gaar en goudbruin is.
- Smelt de rest van de boter in een pannetje. Zodra de boter gesmolten is zet dan het vuur middelhoog.
- Roer nu eerst de basterdsuiker door de gesmolten boter en direct daarna de gecondenseerde melk en een snufje zout.
- Blijf continu roeren zodat er een glad geheel ontstaat. Het duurt zo'n 10 minuten tot de karamel dik genoeg is (de karamel heeft de juiste consistentie wanneer deze smeerbaar is).
- Voeg na 5 minuten 50 gram pindakaas toe aan de karamel.
- Smeer wanneer de karamel dik genoeg is de karamel gelijkmatig uit over de koekbodem en zet het geheel 30 minuten in de koelkast.
- Smelt dan de pure chocolade au bain-marie.
- Verdeel de gesmolten chocolade gelijkmatig over de karamellaag.
- Maak vervolgens dunne, horizontale strepen met de pindakaas en maak met een satéprikker een marmereffect, zoals op de foto.
- Zet de bakvorm nog minstens 1 uur in de koelkast om de chocolade hard te laten worden.
- Snijd vervolgens de shortcake in 18 stukjes



SPINAZIEQUICHE MET HALLOUMI

Dit heb je nodig:

- 5 plakjes hartige taartdeeg
- 450 g spinazie
- 150 g halloumi
- 4 eieren
- 100 ml slagroom

"Quiche over? Bewaar het in de koelkast en eet het de volgende dag als lunch."

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de plakjes hartige taartdeeg uit de vriezer en laat ontdooien.
- Verwarm een scheutje olie in een pan en doe een deel van de spinazie in een pan totdat deze geslonken is. Doe dit ook met de rest van de spinazie totdat alle spinazie geslonken is.
- Snijd ondertussen de halloumi in blokjes.
- Doe de spinazie in een droge theedoek en knijp zo veel mogelijk vocht uit.
- Roer de eieren los met de slagroom, een snuf peper en zout en voeg vervolgens de halloumi toe.
- Bedek de bodem van een springvorm met bakpapier en vet de randen in met een drupje olie. Bedek de vorm met het hartige taartdeeg.
- Verdeel de uitgeknepen spinazie over de bodem van de vorm en giet hierover het eimengsel.
- Zet in de oven en bak zo'n 45 minuten totdat hij goudbruin is.



1 TAART

55 MINUTEN

5 OR LESS

52





5 OR LESS

30 MINUTEN

2 PERSONEN

GNOCCISCHOTEL MET PADDENSTOELN

Dit heb je nodig:

- 500 g gnocchi
- 1 halve ui
- 1 handje peterselie
- 125 g gerookte spekjes
- 200 g gemengde paddenstoelen

En zo doe je het:

- Verwarm een scheut olie in een koekenpan en bak de gnocchi in 15-20 minuten gaar.
- Snijd ondertussen de ui en de peterselie fijn en de paddenstoelen in stukjes.
- Verwarm een andere koekenpan en bak de spekjes voor 5 minuten (olie is niet nodig).
- Voeg daarna de ui toe, bak zo'n 3 minuten mee.
- Voeg vervolgens de paddenstoelen toe en bak het geheel nog 5 minuten.
- Meng nu de spekjes, ui, paddenstoelen, gnocchi en peterselie tot een geheel en serveer.

"Vervang de spekjes door vega spekjes voor een vegetarische variant."



KLIK HIER

Tip van Gall & Gall: "Een heerlijke, hartverwarmende Italiaanse wijn voor naast de gnocchischotel."



The word "WINTER" is written in a bold, black, sans-serif font. The letter 'W' is stylized with a decorative flourish that extends to the left. The text is centered within a horizontal rectangular box that has a light beige, textured, paper-like appearance. The background of the entire slide is a dark blue gradient, overlaid with intricate, dark silhouettes of various leafy branches and trees, creating a dense, forest-like atmosphere.

WINTER





DINER

70 MINUTEN

1 PAN

ERWTENSOEP (SNERT)

Dit heb je nodig:

- 500 g spliterwtten
- 250 g aardappel
- 350 g winterpeen
- 1 ui
- 300 g knolselderij
- 1 prei
- 2 groentebouillonblokjes
- peper en zout

*"Soep over? Bewaar de
erwtensoep in de vriezer. Daar
blijft hij 3 maanden goed."*

En zo doe je het:

- Was de spliterwtten grondig en zet ze met een snuf zout en 2,5 liter water in een grote pan op het vuur. Laat dit op laag vuur zo'n 45 minuten pruttelen.
- Schil en snijd ondertussen de aardappel in kleine blokjes en snijd ook de winterpeen, de ui, de knolselderij en de prei in kleine blokjes. Let op dat je vooral de prei goed wast, hier zit vaak veel zand tussen.
- Voeg na 45 minuten de stukjes aardappel toe aan de spliterwtten en laat het geheel nog 45 minuten doorpruttelen op laag vuur.
- Verhit na 35 minuten een scheutje olie in een pan en bak de ui, de winterpeen, de prei en de knolselderij zo'n 10 minuten.
- Voeg vervolgens alle groenten en de twee bouillonblokjes aan de erwten toe. Roer het geheel goed door en breng op smaak met zout en peper. Laat dit nog zo'n 15 minuten pruttelen. Wordt je soep te dik? Voeg dan nog wat water toe.



BUDDHA BOWL MET BOERENKOOL EN BLOEMKOOL

Dit heb je nodig:

- 1 zoete aardappel
- 1 halve bloemkool
- 60 g boerenkool
- 150 g zilvertviesrijst
- 4 el Griekse yoghurt
- 2 tl harissa

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Snijd de bloemkool in kleine roosjes.
- Leg een stuk bakpapier op een ovenplaat. Verdeel hier de zoete aardappel en bloemkool over, besprenkel met wat olie en strooi er wat peper en zout over. Hussel even goed door.
- Zet de ovenplaat circa 30 minuten in de oven tot de zoete aardappel en de bloemkool goudbruin en gaar zijn. Schep tussendoor een keer om.
- Breng ondertussen een pan water aan de kook. Kook hierin de zilvertviesrijst in circa 10 minuten gaar. Giet af en zet apart.
- Meng de Griekse yoghurt met de harissa en zet apart.
- Doe de boerenkool in een kom, sprenkel hier wat olie, peper en zout over en hussel door elkaar.
- Serveer de gegrilde groenten met de boerenkool, zilvertviesrijst en de saus in een bowl.

"Dit recept is perfect om restjes groenten uit je koelkast aan toe te voegen."

KLIK HIER

Tip van Gall & Gall: "Harissa en zoete aardappel: dat vraagt om een Chardonnay met pit!"



2 PERSONEN

45 MINUTEN

SKINNY SIX



BORRELHAPJES

10 MINUTEN

2 PERSONEN

KLASSIEKE AARDAPPELGRATIN

Dit heb je nodig:

- 700 g aardappels
- 1 ei
- 150 ml crème fraîche
- 1 teentje knoflook
- 100 g geraspte belegen kaas
- 100 ml melk

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de aardappels en snijd ze in heel dunne plakjes.
- Klop het ei los in een kommetje en voeg de crème fraîche toe.
- Pel en pers de knoflook en voeg ook dit aan het crème-fraïchemengsel toe. Doe er een snuf peper en zout bij en roer goed door elkaar.
- Vet een ovenschaal in met een beetje olie en bedek de bodem met de helft van de aardappelplakjes. Bedek vervolgens deze laag met de helft van het crème-fraïchemengsel en de helft van de geraspte kaas. Herhaal dit één keer.
- Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en zet 45 minuten in de oven.
- Haal de aardappelgratin na 45 minuten uit de oven en serveer.

"Ook lekker met jonge kaas."



HARTIGE TAART MET ZUURKOOL EN ROOKWORST

Dit heb je nodig:

- 8 plakjes hartige taartdeeg diepvries
- 250 g rookworst
- 500 g zuurkool
- 3 eieren
- 250 g cottage cheese

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat de plakjes deeg ontdooien.
- Vet ondertussen een quichevorm in.
- Snijd de rookworst in plakjes.
- Bekleed de quichevorm met de plakjes deeg.
- Schep de zuurkool in de quichevorm en leg de plakjes rookworst erop.
- Klop de eieren los met de cottage cheese en een flinke snuf peper en zout. Verdeel dit over de taart.
- Bak de taart in zo'n 20-25 minuten gaar in het midden van de oven.

*Tip van Nina: "Liever vega?
Vervang de rookworst dan
door de vegetarische variant.."*





ZELF MAKEN

20 MINUTEN

1 PAN

GLÜHWEIN

Dit heb je nodig:

- 1 sinaasappel
- 1 vanille stokje
- 1 kaneelstokje
- 4 kruidnagels
- 1 fles rode wijn

En zo doe je het:

- Snijd de sinaasappel in schijfjes en snijd het vanille stokje over de lengte doormidden.
- Doe de sinaasappel, het vanille stokje, het kaneelstokje, de kruidnagels en de wijn in een pan en verwarm deze. De wijn mag niet gaan koken.
- Laat het geheel zo'n 15 minuten op laag vuur staan en serveer vervolgens in mooie glazen!

"Voeg aan het einde nog wat suiker toe om het wat zoeter te maken."



PASTA CARBONARA MET SPRUITJES EN SPEKJES

Dit heb je nodig:

- 200 g spaghetti
- 150 g spruitjes
- 150 g spekjes
- 4 eieren
- 80 g Parmezaanse kaas

*"Gebruik vega spekjes om
het gerecht vegetarisch
te maken."*



En zo doe je het:

- Breng twee pannen water aan de kook. Voeg in de eerste pan de spaghetti met een scheutje olie en een snuf zout toe en laat koken tot de spaghetti beetgaar is.
- Voeg in de andere pan de spruitjes met een snuf zout toe en kook deze 5 minuten. Giet af en zet apart.
- Scheid 1 ei en bewaar hiervan de eidooier. Breek 3 eieren boven een kommetje en meng deze met de eidooier, bijna alle Parmezaanse kaas en een snuf peper. Houd een klein beetje kaas over, dit strooi je later over de pasta.
- Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak hierin de spekjes en de spruitjes tot ze knapperig en gaar zijn.
- Giet de spaghetti af en voeg deze bij de spekjes en de spruitjes. Roer dit geheel op het vuur door.
- Haal de pan van het vuur. Voeg het kaas-eimengsel toe en roer goed en snel door.
- Sprengel de rest van de Parmezaanse kaas bij het serveren over de pasta.



2 PERSONEN

25 MINUTEN

5 OR LESS

60



KAASFONDUE

Dit heb je nodig:

- 250 ml droge witte wijn
- 300 g geraspte Gruyère
- 300 g geraspte Emmentaler
- 4 el Kirsch
- 1 teen knoflook
- 1 el allesbinder
- 1 tl nootmuskaat

"Dip-tips: rauwe champignons, zoete puntpaprika, ananas, druiven, tomaatjes, stukjes bleekselderij en brood."

En zo doe je het:

- Wrijf de fonduepan goed in met de knoflookteen.
- Zet de pan op het vuur en verwarm al roerend de wijn tot het net niet kookt. Kijk wel even of je fonduepan dat toelaat: ik heb zelf een aardewerken pannetje, en die kan wel wat hebben. Maak anders de fondue klaar in een grote steelpan en giet hem daarna over in de fonduepan.
- Voeg daarna handje voor handje de geraspte kaas toe. Blijf wel constant roeren.
- Als de kaas gesmolten is, is het tijd om de Kirsch toe te voegen: dit geeft de fondue zo'n lekker smaakje!
- Voeg een snuf peper en de theelepel nootmuskaat toe.
- Allesbinder is vaak nodig om het mengsel mooi glad te krijgen. Als je dit niet gebruikt bestaat de kans dat de alcohol en de kaas niet goed met elkaar mengen, en dan ziet het er niet uit. Doe er voorzichtig steeds een klein beetje allesbinder bij tot het een mooi homogeen mengsel wordt.

Tip van Gall & Gall: "Deze 'groovy' druif is de nationale druif van Oostenrijk en perfect te combineren met de kaasfondue."



KLIK HIER



DINER

20 MINUTEN

4 PERSONEN

NASI VAN WITTE KOOL

Dit heb je nodig:

- 250 g tempeh
- 3 el sambal
- 1 rode paprika
- 1 kleine paksoi
- 3/4 witte kool
- 50 g cashewnoten

"Ook lekker met pittige kipstukjes."

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de tempeh in kleine blokjes en meng ze in een kommetje met 2 eetlepels sambal en 2 eetlepels olie.
- Verdeel de tempeh vervolgens over de bakplaat en bak het in de oven in 15-20 minuten krokant. Schep de tempeh halverwege even om.
- Was de groenten en snijd de paprika en paksoi in kleine stukjes. Snijd de witte kool in grove stukken en doe ze één voor één in de keukenmachine. Vermaal tot korrels.
- Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de witte kool hierin in zo'n 6-8 minuten gaar. Voeg de laatste 4 minuten de paksoi en paprika toe. Breng op smaak met peper en zout en de rest van de sambal.
- Verhit een scheutje olie in een andere koekenpan en rooster de cashewnoten hierin goudbruin.
- Verdeel de nasi over twee borden en maak af met de tempeh en de cashewnoten.

KLIK HIER

Tip van Gall & Gall: "Bij dit smaakvolle gerecht heb je een wijn, zoals deze, nodig met veel smaak!"



2 PERSONEN

25 MINUTEN

SKINNY SIX

3x

WINTERS BAKKEN



Klassieke appelstrudel

Dit heb je nodig:

- 250 g tarwebloem
- 1 ei
- 100 ml kraanwater
- 1.5 el zonnebloemolie
- 4 appels
- 1 halve citroen
- 100 g rozijnen
- 100 g kristalsuiker
- 1 el gemalen kaneel
- 100 g ongezoeten roomboter
- 30 g paneermeel

En zo doe je het:

- Meng het bloem, een mespuntje zout, het ei, water en 1 eetlepel zonnebloemolie in een keukenmachine totdat het een geheel is. Maak hier een bol van.
- Snijd de bol doormidden en bestrijk met een halve eetlepel zonnebloemolie.
- Dek de bol af met plasticfolie en laat 45 minuten rusten.
- Maak ondertussen de vulling. Schil en snijd de appels in kleine stukjes.
- Rasp en pers de halve citroen uit.
- Meng de appels dan met de rozijnen, sap en rasp van de citroen, suiker en kaneel. Roer dit goed door elkaar.
- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Rol het deeg met de deegroller op een met bloem bestoven werkblad uit tot een lap van 20 x 30 centimeter. Leg op een passend stuk bakpapier en rek het met de hand verder uit tot 50 x 70 centimeter tot het deeg bijna doorzichtig is.
- Smelt ondertussen de boter.
- Roer kort het paneermeel door 70 gram gesmolten boter en zorg dat het een mix is. Besmeer het deeg met het botermengsel.
- Verdeel het appelmengsel over het deeg en laat de randen vrij.
- Vouw de zijanten naar binnen. Rol de strudel op met behulp van het bakpapier. Leg het deeg met het bakpapier op een bakplaat.
- Besmeer het deeg met de overgebleven boter.
- De appelstrudel gaat nu 30 minuten de oven in.

Stoofpeertjes crumble

Dit heb je nodig:

- 4 stoofperen (het recept voor de lekkerste stoofperen vind je [hier](#))
- 40 g koude roomboter in blokjes
- 55 g suiker
- 75 g bloem
- 1 el kaneel
- 30 g poedersuiker

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Zorg dat de stoofperen goed zijn uitgelekt en snijd deze dan in blokjes.
- Doe de boter, suiker, bloem en kaneel samen met een snuf zout in een kom en met de hand tot deeg.
- Verdeel de stoofperen over twee ovenbestendige bakjes en verkruiemel hier het deeg over.
- Bak de crumble 15-20 minuten in de voorverwarnde oven en strooi hierna de poedersuiker erover.

Tip: serveer de crumble warm met een bol banketbakkersroomijs. Heerlijk!

Kaiserschmarrn

Dit heb je nodig:

- 2 eieren
- 2 el suiker
- 250 ml melk
- 120 g bloem
- 60 g boter
- poedersuiker ter garnering

En zo doe je het:

- Splits de eieren en meng de dooiers samen met de suiker en een snuf zout tot een stroperig mengsel.
- Voeg de melk en de bloem toe aan het mengsel. Meng dit met een mixer tot een glad mengsel.
- Klop de eiwitten stijf in een vetvrije kom en spatel deze vervolgens voorzichtig door het deeg.
- Smelt ondertussen de boter.
- Doe de helft van de gesmolten boter in een koekenpan op laag vuur en doe het beslag hierbij. Doe de deksel op de pan en laat dit 2 minuten staan.
- Keer de pannenkoek om en bak deze nogmaals 2 minuten met de deksel erop.
- Scheur de pannenkoek met twee vorken in onregelmatige stukken, voeg de resterende gesmolten boter toe en bak de Kaiserschmarrn nog 1 minuut waarbij je regelmatig omscheept.
- Serveer de Kaiserschmarrn met wat poedersuiker on top!



DINER

145 MINUTEN

4 PERSONEN

BOEUF STROGANOFF

Dit heb je nodig:

- 1 witte ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode paprika
- 250 g champignons
- 40 ongezoeten roomboter
- 600 g runderribblappen
- 1 el tomatenpuree
- 1 el tarwebloem
- 1 el paprikapoeder
- 1 half blokje vleesbouillon
- 125 g zilervliesrijst
- 1 el verse peterselie
- 150 ml crème fraîche
- 25 ml wodka

"Vega Tip: Klik [hier](#) voor de vegetarische variant."

En zo doe je het:

- Snijd de ui en de knoflook fijn, snijd de paprika in blokjes en snijd de champignons in partjes.
- Smelt 1/3e van de boter in een stoofpan en bak 1/3e van de lerse ribblappen goudbruin. Herhaal dit tot al het vlees goudbruin gebakken is.
- Haal het laatste vlees uit de pan en fruit de knoflook en de ui in het braadvet van de ribblappen. Voeg vervolgens de paprika en champignons toe en bak het geheel 5 minuten.
- Voeg de laatste 2 minuten de tomatenpuree en bloem toe en bak dit mee.
- Stop het vlees terug in de pan en bestrooi het geheel met de paprikapoeder.
- Voeg water toe in de pan totdat het vlees net onder water staat. Kruiemel het halve bouillonblokje in de pan en breng het geheel aan de kook.
- Laat het vlees ongeveer 2 uur sudderen.
- Kook tijdens de laatste 15 minuten de rijst zoals op de verpakking staat aangegeven.
- Breng de boeuf stroganoff op smaak met de peterselie, crème fraîche en de wodka. Voeg eventueel nog zout en peper naar smaak toe.
- Verdeel de rijst over vier borden en maak het gerecht af met de boeuf stroganoff.



ZOETE AARDAPPELSTAMPPOT MET BOERENKOOL

Dit heb je nodig:

- 700 g middelgrote zoete aardappels
- 200 g zongedroogde tomaatjes
- 200 g boerenkool
- 2 flinke eetlepels grove mosterd
- 3 handjes amandelen
- 100 g feta

"Ook lekker met hazelnoten
ipv amandelen."

En zo doe je het:

- Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de aardappelen in 15 minuten gaar.
- Snijd ondertussen de zongedroogde tomaten in reepjes.
- Giet de aardappelen af en prak het geheel met een stamper tot een grove puree.
- Zet de aardappelen terug op laag vuur en voeg vervolgens de boerenkool, mosterd en de zongedroogde tomaat toe.
- Meng dit goed door elkaar en breng op smaak met wat peper en zout.
- Rooster de amandelen in een koekenpan (zonder olie) totdat ze mooi bruin zijn. Snipper ondertussen de feta
- Verdeel de stampot over vier borden en strooi de feta on top.

KLIK HIER

Tip van Gall & Gall: "Deze bijzondere blend van verdejo, sauvignon blanc en chardonnay maken dit gerecht helemaal af."



4 PERSONEN

25 MINUTEN

SKINNY SIX



WINTERSE SPRINGROLLS

Dit heb je nodig:

- 150 g kastanjechampignons
- 50 g gesneden rode kool
- 40 g pinda's
- 15 g koriander
- 6 rijstvellen
- 6 el sojasaus

En zo doe je het:

- Snijd de kastanjechampignons in plakjes. Doe de rode kool alvast in een bakje.
- Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de champignons 5 minuten.
- Haal de champignons eruit en brand in dezelfde koekenpan de pinda's aan. Haal dan de pinda's eruit.
- Snijd ondertussen de koriander fijn.
- Zorg dat je alle ingrediënten (gesneden en gebakken en wel) naast de rijstvellen hebt staan.
- Maak een snijplank vochtig en vul een groot, diep bord met een laagje lauwwarm water.
- Week de vellen één voor één een minuutje in het water. Wanneer de vellen kleverig worden, haal je ze uit het water.
- Leg ze op de plank en leg er vervolgens in het midden een klein stapeltje van de rode kool, de champignons, de koriander en de pinda's op.
- Vouw de rijstvellen vervolgens op door de zijkanten naar binnen te vouwen, één kant over de vulling te leggen en ze daarna verder op te rollen.
- Serveer met de sojasaus!

**BEKIJK HIER DE
VIDEO VAN DIT
RECEPT**

DINER

20 MINUTEN

2 PERSONEN

ANDIJVIEQUICHE

Dit heb je nodig:

- 8 plakjes bladerdeeg
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 400 g andijvie
- 1 el mosterd
- 4 eieren
- 3 el crème fraîche
- 1 rookworst
- 30 g geraspte oude kaas

"Gebruik vega rookworst om het gerecht vegetarisch te maken."

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de plakjes bladerdeeg uit vriezer en laat ontdooien.
- Snijd de ui en knoflook in kleine stukjes. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook hierin.
- Voeg vervolgens de andijvie en een eetlepel mosterd toe. Bak dit kort mee totdat de andijvie geslonken is.
- Neem een kom en mix hierin de eieren, crème fraîche, peper en zout.
- Snijd de rookworst in stukken en voeg deze samen met de gebakken andijvie toe aan het eimengsel. Roer goed door.
- Bekleed de bodem van een springvorm (wij gebruiken er een met een doorsnede van 20 cm) met bakpapier en vet de randen in.
- Neem het ontdooide bladerdeeg en bekleed hiermee de bakvorm.
- Vul de bakvorm met het mengsel, strooi de geraspte kaas erover en vouw hierna de randen iets naar binnen.
- Bak de quiche 45 minuten in de oven. Laat hem even afkoelen voordat je hem uit de vorm haalt. Eet smakelijk!



4 PERSONEN

60 MINUTEN

DINER





BORRELHAPJES

95 MINUTEN

2 PERSONEN

FLAMMKUCHEN

Dit heb je nodig:

- 260 g tarwebloem
- 3.5 g gist
- 125 g kwark
- 80 g crème fraîche
- 2 uien
- 125 g gerookte spekreepjes

Vegatip: "Vervang de spekreepjes door wat gebakken champignons."

En zo doe je het:

- Doe de tarwebloem en het gist in de keukenmachine en voeg 160 ml water toe. Knead dit in zo'n 10 minuten tot een soepel deeg.
- Het deeg is klaar als dit licht plakkerig en elastisch aanvoelt. Laat het deeg vervolgens een uurtje rijzen op een warme plek.
- Verwarm de oven voor op 220 graden. Rol het deeg uit tot een hele dunne lap.
- Meng de kwark met de crème fraîche en smeer dit uit over de bodem.
- Pel en snijd de uien in kleine ringen en verdeel deze er samen met de spekreepjes ook over.
- Bak de Flammkuchen in zo'n 10-15 minuten gaar in de oven.



WINTERSE PLAATTAART

Dit heb je nodig:

- 1 rol vers bladerdeeg
- 200 g champignons
- 125 g crème fraîche
- 100 g boerenkool
- 75 g blauwe kaas

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rol het bladerdeeg met het bakpapier naar beneden uit op een bakplaat.
- Druk met een lepel langs de randjes zodat je een opstaand randje krijgt.
- Snijd de champignons in plakjes.
- Besmeer het bladerdeeg met 2/3 van de crème fraîche.
- Verdeel nu de boerenkool erover en bestrooi met nog wat zwarte peper.
- Leg de plakjes champignons over het bladerdeeg.
- Verkruimel de blauwe kaas, verdeel de overgebleven crème fraîche en schuif het geheel voor 20 minuten in de oven.

BEKIJK HIER DE
VIDEO VAN DIT
RECEPT



2 PERSONEN

30 MINUTEN

DINER

70

MEER TOFFE ITEMS SHOPPEN?



KLIK OP HET
ARTIKEL OM TE
SHOPPEN!



COLOFON

Receptfotografie en receptuur:
Ontwerp omslag en binnenwerk:
Lifestyle fotografie:

redactie Chickslovefood
Karlijn de Vries
Mariët Mons

© 2021 CLF Media
Elise Gruppen-Schouwerwou & Nina de Bruijn

WWW.CHICKSLOVEFOOD.COM

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopiëren, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Vragen over het e-book?
Mail naar info@chickslovefood.com*

