

# Flandriamail Public

## September 2008

Onderwerpen deze maand:

- ✓ *Creatieve desserts met Flandria appels en peren*
- ✓ *Varieer met groenten*
- ✓ *Eenpansgerechten met herfstgroenten*

*Alle informatie mag vrij gebruikt worden.*

*Voor meer info: LAVA, tel. 015 50 42 50 – fax 015 50 42 60 – e-mail [lava@lava.be](mailto:lava@lava.be)*



*Flandriamail Public*

Juli 2008

Met dank voor opname!

## **Creatieve desserts met Flandria appelen en peren**

*Het nieuwe seizoen van de Flandria appelen en peren is van start gegaan. Met Conférence, Durondeau en Doyenné blijft het Flandria perengamma haar voornaamste troeven uitspelen. Het Flandria appelgamma bevat klassiekers zoals Golden Delicious, Jonagold, Jonagored, Elstar, Cox's en Boskoop.*

### **Appelen**

Jonagold is nog steeds de populairste Flandria appel. Deze dikke appel met een oranje-rode bloos op een geelgroene achtergrond is een kruising tussen Golden Delicious en Jonathan. Hij heeft stevig, sappig vruchtvlees en leent zich zowel als dessertappel als in slaatjes en warme bereidingen. Het hele jaar door beschikbaar. Alles over Flandria-appelen

Golden wordt groen geplukt en rijpt naar goudgeel. Hij heeft fris, geel en knapperig vruchtvlees en wordt zoeter na een lange bewaring. Het is een perfecte tafelappel die ook uitstekend smaakt in slaatjes en in gebak. Het hele jaar door beschikbaar.

Jonagored is de rode versie van de Jonagold, heeft stevige, sappig vruchtvlees en een zoetzure nasmaak. Je kunt hem zowel als dessertappel gebruiken als in slaatjes en warme bereidingen. Het hele jaar door beschikbaar.

Elstar is een geelrode appel, een kruising van Golden Delicious en Ingrid Marie, met een lichtzoete smaak en een fijn aroma. Zeer geschikt als dessertappel. Beschikbaar van augustus tot april

Cox's is een kleine tot middelgrote appel, oranjegeel met rood, met sappig geel aromatisch vruchtvlees. Zeer geschikt als dessertappel en in frisse slaatjes. Beschikbaar van september tot maart.

Boskoop is een dikke, ruwe appel, met zuur en stevig vruchtvlees. Daardoor is hij erg geschikt voor keukengebruik, maar ook uitstekend als dessertappel. Beschikbaar van september tot april.

### **Peren**

Durondeau wordt donkergroen geplukt en rijpt naar goudgeel. Hij heeft wit vruchtvlees met een typische wrange smaak. Vers geplukte Durondeau is uitsluitend geschikt voor keukengebruik, vanaf oktober is het een uitstekende dessertpeer. Beschikbaar van september tot december.

Doyenné is een peer met een dikke vrucht en een korte steel. De schil is geelgroen met een bruinrode bloes. Deze peer heeft zeer zoet, sappig wit vruchtvlees en is zeer geschikt als dessertpeer en om te verwerken in slaatjes. Beschikbaar van september tot maart.

De slanke langwerpige Conférence is de Belgische peer bij uitstek. Hij wordt groenbruin geplukt en rijpt naar lichtgeel. Hij heeft een fijne, zoete smaak en is zeer sappig. Het is een ideale dessertpeer, kan gebruikt worden in slaatjes en in taart en gebak. Beschikbaar van september tot juni.

### **Chips van appel en peer**

3 rijpe Flandria Conférenceperen

6 Flandria appels met een rode bloes (Pinova, Jonagold, Jonagored)

125 g kristalsuiker

10 cl water

Verwarm de oven voor op 120°C. Leg bakpapier op 2 bakplaten. Was de peren en appels, je moet ze niet schillen. Snijd de peren in de lengte en de appels in de breedte in ultrafijne sneetjes. Meng suiker en water in een pannetje en verwarm zachtjes tot de suiker is opgelost. Verhoog dan het vuur en kook 3 minuten. Haal de pan van het vuur en leg er de sneetjes fruit in. Laat ze 2 minuten weken en neem ze er dan met een keukenspaan uit zodat het overtollige vocht kan uitlekken. Leg de sneetjes fruit op het bakpapier en schuif de bakplaten in de oven gedurende 2 uur, om ze te drogen. Draai ze na een uurtje om. Laat ze niet bruin worden. Als dat gebeurt, zet je de oven uit.

Als de sneetjes gedroogd zijn haal je ze uit de oven. Laat ze afkoelen op een rooster. Serveer de knapperige chips als tussendoortje.

### **Appelsorbet**

650 g Flandria appels (Cox, Kanzi, Belgica)

125 g kristalsuiker

50 g glucosepoeder

20 cl water

20 cl appelsap

10 cl slagroom

3 eetlepels dessertwijn (Sauternes, Monbazillac, Moscato, Vin Santo....)

Schil de appels, snijd ze in vier en verwijder het klokhuis. Snijd het vruchtvlees in stukken. Leg ze in een pan en voeg er de kristalsuiker, glucosepoeder, water en appelsap bij. Laat zachtjes opwarmen tot de suiker is opgelost. Verhoog dan het vuur en breng aan de kook. Verminder het vuur en laat nog 10 minuutjes sudderen of tot de appels zacht zijn. Neem de pan van het vuur en laat 10 minuten afkoelen.

Giet het afgekoelde mengsel in de mixer en mix tot een gladde puree. Druk de puree door een fijne zeef. Laat een uur afkoelen in de koelkast. Meng er de slagroom en de dessertwijn onder. Giet het mengsel over in een roomijsmachine en maak er ijs van. Of zet het mengsel 3 uur in de diepvriezer en laat het invriezen. Roer er regelmatig met een vork door om te voorkomen dat er zich te grote ijskristallen vormen.

### **Gebakken appelen met amandelkoekjes**

4 grote Flandria appelen (Golden, Braeburn, Pinova)  
20 amandelkoekjes (Zo'n 80 g)  
60 g walnoten  
120 g bruine suiker  
100 g boter  
60 g rozijnen  
2 koffielepels kristalsuiker  
25 cl droge witte wijn

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snijd 1,5 cm van de bovenzijde van de appel weg. Hou dit 'hoedje' bij. Verwijder de klokhuizen met een appelboor. Neem een klein koffielepeltje en verwijder nog ongeveer 2 cm vruchtvlees uit het midden van de appelen.

Doe dat vruchtvlees, de amandelkoekjes, walnoten en bruine suiker in de kom van de keukenrobot. Laat de machine even draaien tot er een grof mengsel is gevormd. Giet dat over in een kom en meng er de boter en de rozijnen onder. Vul elke appel met dit mengsel tot helemaal bovenaan. Zet de 'hoedjes' terug op de appelen.

Zet de appelen in een koekenpan. Bestrooi de bovenzijde met de kristalsuiker. Giet de wijn op de bodem van de pan. Schuif de pan in de oven en bak de appelen 40 minuten of tot ze zacht zijn.

Serveer ze warm met het appelvocht en met wat opgeklopte room.

### **Bladerdeegstokjes met peren**

1 vel kant-en-klaar bladerdeeg  
2 rijpe Flandria peren (Doyenné)  
100 g parmezaan, blokje  
1 koffielepel kristalsuiker  
40 g gezouten boter  
1 snuifje cayennepeper

Rol het bladerdeeg uit en snijd het in lange repen. Prik er gaatjes in met een vork. Zet het deeg in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 210°C. Schil de peren. Verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in fijne schijfjes. Rasp de helft van de parmezaan, verschilfer de rest.

Bedek een bakplaat met bakpapier. Leg er de repen bladerdeeg op. Bestrooi met de geraspte parmezaan. Leg er de schijfjes peer op. Verdeel er kleine stukjes boter over en de kristalsuiker. Laat ze 15 minuten bakken in de oven tot ze goudgeel zijn.

Serveer ze lauw bestrooid met de schilfers parmezaan als aperitiefhapje.

### **Appeltaart met bosvruchten**

4 groene Flandria appelen (Golden, Greenstar)  
600 g bosvruchten (uit de diepvries)  
2 vellen kant-en-klaar brokkeldeeg  
1 ei, lichtjes opgeklopt  
200 g kristalsuiker  
50 g kristalsuiker extra

Verwarm de oven voor op 180°C.

Ontdooi de bosvruchten.

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Leg de appels in een pan met de bosvruchten en de suiker op een middelhoog vuur. Roer tot de suiker is opgelost. Zet het vuur lager en laat 10 tot 15 minuten lichtjes sudderen of tot het mengsel ingedikt is. Laat afkoelen.

Rol 1 vel brokkeldeeg uit en leg het in een taartvorm van 20 cm doorsnede.

Vul de taart met het fruitmengsel.

Rol het tweede vel brokkeldeeg uit en snijd het in fijne reepjes. Leg de reepjes in rastervorm op het vruchtmengsel. Druk de uiteinden goed vast aan de taartrand en snijd het overtollige deeg weg.

Bestrijk de deegreepjes met het ei en strooi er de rest van de suiker over.

Laat 45 minuten in de oven bakken.

### **Appelsla met Gorgonzola**

2 grote Flandria appels (Golden, Kanzi, Greenstar, Belgica)

5 cl ahornsiroop

2 eetlepels arachideolie

2 eetlepels citroensap

versgemalen zwarte peper

200 g gemengde sla

2 eetlepels pecannoten, gehakt

20 g Gorgonzolakaas, verkruimeld

Meng siroop, olie en citroensap. Breng op smaak met versgemalen peper.

Snijd de appels middendoor, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in fijne schijfjes.

Meng de appelschijfjes met de sla in een kom. Sprenkel er de dressing over. Strooi er de pecannoten en de Gorgonzolakaas over.

### **Perencrème**

3 Flandria peren (Durondeau)

200 g suiker

3 eidooiers

1 vanillestok

1 koffielepel citroensap

200 g room, opgeklopt

Klop de eidooiers met de suiker op.

Schil de peren, verwijder de pitten en rasp het vruchtvlees. Meng het onder de opgeklopte dooiers.

Snijd het vanillestokje middendoor en haal er met een mespuntje de zaadjes uit. Meng ze onder de dooiers. Voeg limoensap toe en de room en meng goed. Laat minstens 2 uur afkoelen in de koelkast.

Serveer in roomijscoupes of cocktailglazen versierd met een muntblaadje.

Tip: Voor een lichtere versie kan je de room vervangen door yoghurt.

# Varieer met groenten

Van thuis hebben we klassieke groentebereidingen meegekregen zoals bloemkool in witte saus met kaas, in boter en suiker gestoofde worteltjes, schorseneren in een witte saus met azijn of citroen, rode kool gestoofd met appeltjes, witloof met hesp en kaas of savooikool gestoofd met melk of room. Deze recepten zijn van ouders op kinderen overgedragen en dat soms al generaties lang. We vinden deze klassiekers zo lekker dat we er zelden aan denken om ze op een andere manier te bereiden. Variëren op het thema is nochtans niet moeilijk. We starten met het traditionele basisgerecht uit *Ons Kookboek* en geven deze een twist.

## Maak van gratineerde bloemkool een 'Mediterrane bloemkool'

De klassieke ingrediënten:

1 Flandria bloemkool, ½ liter kaassaus, 50 g gemalen kaas, zout

### Verwijder:

½ l kaassaus

50 g gemalen kaas

### Voeg toe:

Olijfolie

1 sjalot, fijngesnipperd

3 teentjes knoflook, fijngehakt

10 zwarte olijven zonder pit

4 ansjovisfilets in olie, uitgelekt

800 g pruimtomaten in blik, fijngehakt

Verwijder de groene bladeren. Verwijder de onderste stronk en hak die fijn. Snijd de bloemkool in roosjes.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Verhit olijfolie in een pan. Doe de sjalot, knoflook en fijngehakte bloemkoolstronk in de pan en laat dat alles 10 minuten op een zacht vuurtje bakken. Doe er nu de olijven en ansjovis bij en laat nog 2 minuten bakken. Doe er de tomaten bij en voeg 2 dl water toe. Laat de saus al roerend aan de kook komen.

Leg de bloemkoolroosjes in een ovenschaal. Giet er de tomatensaus over de bloemkool en schuif de schaal in de warme oven. Laat deze 20 minuten garen.

Serveer dit gerecht bij lamsvlees.

## Maak van geglaceerde wortelen 'Oosterse wortelen'

De klassieke ingrediënten

1 kg Flandria wortelen, 40 g vetstof en 50 g suiker.

### Vervang:

50 g suiker door mespuntje suiker

### Voeg toe:

1 koffielepel komijnpoeder

1 koffielepel gemalen koriander

1 koffielepel vijfkruidenpoeder (kant-en-klaar te koop in de supermarkt)  
1 koffielepel fijngehakte chilipepertjes  
½ kaneelpijpje  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
Olijfolie

Schil de wortelen en snijd ze in reepjes van 1 cm dik. Verhit wat olie in een pan en fruit daarin al roerend alle specerijen samen met de fijngehakte knoflook gedurende 1 minuut. Voeg de wortelen toe. Doe er een mespuntje suiker en zout bij en 4 dl water. Breng alles aan de kook en laat zo'n 15 tot 20 minuten zachtjes sudderen tot de wortelen gaar zijn en alle vocht verdampt is. Let op dat de wortelen niet droog koken, voeg er eventueel nog een beetje water aan toe. Verwijder het kaneelstokje en serveer de wortelen bij jakobsschelpen, gebakken kip of lamsvlees.

### Maak van schorseneren in een witte saus 'schorseneren op zijn Vlaams'

1 kg Flandria schorseneren, ¼ l blonde saus gemaakt van bouillon of het kookvocht van de schorseneren, 1 eidooier, sap van ¼ citroen, azijn.

#### **Verwijder:**

¼ l blonde saus  
Azijn

#### **Vervang:**

Sap van ¼ citroen door sap van 1 citroen  
1 eidooier door 2 hardgekookte eieren

#### **Voeg toe:**

20 g gesmolten boter  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
1 eetlepel graanmosterd  
Versgemalen witte peper  
Zout

Boen de schorseneren schoon met een borstel onder stromend water. Schil ze met een dunschiller. Snijd ze in gelijke stukken van 10 cm en leg ze onmiddellijk in water met het citroensap. Breng het water aan de kook en laat de schorseneren 10 minuten koken tot ze beetgaar zijn.

Laat ze uitlekken. Leg de schorseneren in een schaal.

Meng de gesmolten boter, fijngehakte peterselie en graanmosterd. Kruid met witte peper en eventueel wat zout. Prak de hardgekookte eieren. Strooi deze over de schorseneren. Lepel de saus er tot slot over.

### Maak van rode kool met appeltjes een 'salade van rode kool met appeltjes'

De klassieke ingrediënten:

1 Flandria rode kool, 50 g vetstof, 1 fijngesnipperde ui, 1 eetlepel azijn, 3 eetlepels water, 1 kg appels, 100 g suiker naar smaak, zout en aardappelbloem.

**Verwijder:**

Vetstof, 100 g suiker, 1 eetlepel azijn, zout en aardappelbloem

**Vervang:**

1 Flandria rode kool door ¼ Flandria rode kool

Vervang 1 fijngesnipperde ui door 4 lente-uitjes

Vervang 1 kg appels door 250 g appels

**Voeg toe:**

¼ Flandria witte kool

2 Flandria wortelen

Sap van ½ citroen

Voor de dressing:

5 eetlepels yoghurt

2 eetlepels citroensap

2 eetlepels appelsap

1 koffielepel mosterd

1 eetlepel walnootolie

Schaaf de rode en witte kool fijn. Rasp de wortelen fijn. Snij de lente-uitjes fijn. Rasp de appel fijn en sprenkel er citroensap over. Meng alle ingrediënten door elkaar.

Meng alle ingrediënten voor de dressing en lepel die over de salade.

### Maak van witloof met ham en kaas een 'Witloof met Italiaanse kaassaus'

De klassieke ingrediënten:

4 stronkjes Flandria witloof, 4 sneetjes gekookte ham, 40 g gemalen kaas en voor de bechamelsaus: ¼ l koude melk, 20 g vetstof, 20 g bloem, muskaatnoot, 1 eetlepel room, zout en peper.

#### **Verwijder:**

20 g bloem  
1 eetlepel room

#### **Vervang**

40 g gemalen kaas door 50 g gemalen parmezaan  
20 g vetstof door 40 g boter  
4 sneetjes gekookte ham door 4 sneetjes parmaham

#### **Voeg toe:**

2 eidooiers  
150 g grana padano in blokjes  
150 g mozzarella, in blokjes

Leg de blokjes kaas in een kom en giet er de melk bij. Laat een uur staan.

Breng een grote pan met water aan de kook en leg daarin de stronkjes witloof. Laat ze 15 minuten zachtjes koken. Giet ze goed af.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Wikkel elk stronkje witloof in een sneetje parmaham. Boter een ovenschotel in en leg daarin de rolletjes witloof. Giet de melk met de kaas over in een pan. Zet op een laag vuur en roer tot er een dikke, gladde kaassaus ontstaat. Kruid deze met muskaatnoot, peper en zout. Haal de pan van het vuur, roer de eidooiers door de saus en giet de saus over de witloof. Bestrooi met parmezaan en verdeel er de rest van de boter over. Laat 10 minuten garen in de warme oven.

### Maak van savooikool met room 'Savooi in de pan'

De klassieke ingrediënten:

1 Flandria savooikool, 50 g vetstof, 1 dl melk of room, peper, zout en bonenkruid.

#### **Vervang**

1 Flandria savooikool door ½ Flandria savooikool, in fijne reepjes gesneden  
50 g vetstof door 50 g boter

#### **Voeg toe:**

3 aardappelen, in dunne schijfjes gesneden  
2 eieren  
1 eetlepel vers geraspte parmezaan

Smelt boter in een pan. Leg een laag aardappelschijfjes op de bodem.

Leg er de reepjes kool op en bestrooi met parmezaan. Klop de eieren met de melk los, doe er een snuifje zout bij en giet dat over de pan. Leg er een tweede laagje aardappelschijfjes op.

Bestrooi met peper en zout. Verdeel er de resterende boter over. Zet een deksel op de pan en laat 1 uur op een zacht vuurtje sudderen.

## Eenpansgerechten met herfstgroenten

Eenpansgerechten besparen tijd en afwas. Ze hebben als voordeel dat je alle ingrediënten samen kunt bereiden. Op die manier nemen ze ook smaak en aroma van elkaar op en krijg je smaakvolle bereidingen. Hier vind je vier verschillende eenpansgerechten met Flandria groenten die in het najaar op hun best zijn. Elk gerecht krijgt een eigen bereidingsmethode: in de oven, in de wok, in de stoofpot en als een soep.

### In de oven

#### Radicchio rosso met spek

4 stronkjes Flandria radicchio rosso  
1 kippenfilet  
8 sneetjes gerookt spek  
1 teentje knoflook  
1 koffielepel gedroogde basilicum  
1 koffielepel gedroogde tijm  
10 eetlepels olijfolie  
20 krielaardappelen

Week vier houten prikkers in water. Verwarm de oven voor op 190°C.

Verwijder de buitenste bladeren van de radicchio en snijd elk stronkje in twee. Leg ze in een diep bord.

Plet het teentje knoflook en meng er de olijfolie, gedroogde basilicum en gedroogde tijm onder. Giet dat mengsel over de radicchio en wentel alle stronkjes door het mengsel.

Snijd de kippenfilet in vier en leg een sneetje op vier halve stronkjes radicchio. Kruid met versgemalen zwarte peper en paprikapoeder. Bedek met de resterende halve stronkjes. Wikkel rond elke stronkje 2 sneetjes gerookte spek en steek ze vast met een houten prikker. Leg de stronkjes in een braadschaal. Leg er de 20 gewassen krielaardappeltjes bij en laat 30 minuten bakken in de warme oven tot de radicchio en de kip zacht gegaard zijn en het spek knapperig is.

### In de soeppot

#### Soep van rode en witte kool

½ Flandria rode kool  
½ Flandria witte kool  
2 laurierblaadjes  
3 kruidnagels  
2 appelen

300 g gehakt  
2 teentjes knoflook  
1 eetlepel fijngehakte peterselie  
1 eetlepel fijngehakte ui  
Versgemalen zwarte peper  
Zout

Meng het gehakt met de fijngehakte peterselie, ui, peper en zout. Draai er kleine balletjes van. Snijd de rode en de witte kool in fijne reepjes. Breng een ruime pan met water aan de kook. Leg er de laurierblaadjes en kruidnagels in. Doe er de reepjes kool en de gehaktballetjes bij. Laat ze in ongeveer 10 tot 15 minuten gaarkoken. Snijd ondertussen de appels in stukjes en voeg die op het eind van de bereiding toe. Kruid de soep met versgemalen peper en eventueel wat zout. Pers er de teentjes knoflook in uit en serveer meteen.

### **In de wok**

#### **Spruitjeswok met gehaktballetjes**

600 g Flandria spruitjes  
12 krielaardappeltjes, in vier gesneden  
100 g Flandria oesterzwammen, in stukken gesneden

400 g gemengd gehakt rund/varken  
1 eetlepel fijngehakte peterselie  
½ eetlepel fijngehakte bieslook  
½ eetlepel gehakte oregano  
1 ui, fijngesnipperd  
Versgemalen witte peper  
Arachideolie

Meng de fijngehakte kruiden en de gesnipperde ui onder het vlees. Kruid met witte peper en eventueel zout. Rol kleine balletjes van het vlees. Was de spruitjes en verwijder de beschadigde of gedroogde blaadjes. Snijd de spruitjes in twee. Verhit de arachideolie in een wokpan op hoog vuur. Bak daarin de vleesballetjes aan. Voeg er de spruitjes en de krielaardappeltjes aan toe en bak ze onder voortdurend roeren gaar. Voeg er op het eind de oesterzwammen aan toe en roerbak ze nog 3 minuten.

### **In de stoofpot**

#### **Groentestoofpot met karbonaden**

500 g rundkarbonaden  
2 uien  
300 g Flandria wortelen  
½ Flandria witte kool

4 boterrapen  
2 stronken Flandria groene selder  
Arachideolie  
Versgemalen peper, zout  
75 cl magere vleesbouillon

Pel de uien en snijd ze in ringen. Snijd de wortelen en de groene selder in blokjes. Schil de raapjes en snijd ze in blokjes. Snijd de witte kool in reepjes.  
Verhit de olie in een pan en bak daarin de rundkarbonaden en de uien aan. Vul aan met de raapjes en de witte kool. Ga verder met de wortelen en de groene selder. Giet er de magere vleesbouillon over, zet een deksel op de pan en laat het gerecht een uurtje sudderen.  
Controleer regelmatig of vlees en groenten niet aanbranden en of er voldoende vocht aanwezig is. Bevochtig desnoods met een beetje bouillon.