

SPIRAALSNIJDER

🌿 Creatieve receptideeën 🌿



SILVERCREST®

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	02
Salades.	06
Hoofdgerechten	11
Snacks	29
Zoetigheid	31
Index	33
Fotoverantwoording	34

INLEIDING

Met de **SILVERCREST**-spiraalsnijder maakt u in een handomdraai heerlijke wortelspaghetti, appelpasta, rodebietenspiralen enzovoort, om gezonde en aantrekkelijke gerechten, snacks en salades te bereiden.

In dit receptenboek vindt u tips, trucs en recepten om het meeste uit uw spiraalsnijder te halen!

Afkortingen

cm = centimeter
el = eetlepel
g = gram
msp = mespunt

l = liter
ml = milliliter
pk = pakje
tl = theelepel



Pictogrammen

Of recepten vegetarisch of vegaan zijn en of ze vis of vlees bevatten, kunt u snel aan de volgende pictogrammen herkennen:



vegetarisch



vegaan



bevat vis



bevat vlees

Welke soorten fruit en groenten zijn geschikt voor de spiraalsnijder?

Ideaal zijn groenten en fruit met een lange vorm en een diameter van ongeveer 3 tot 6 cm, bijvoorbeeld dikke wortels of rettich (zomerrammenas).

Groenten en fruit met een grotere diameter of met een ronde vorm, zoals pompoenen, moeten eerst in parten van de juiste grootte worden gesneden voordat ze worden verwerkt.

De structuur moet zo stevig mogelijk zijn: dan kan het fruit of de groente optimaal met de spiraalsnijder worden verwerkt.

Bij groente- of fruitsoorten die halfzacht, sappig vruchtvlees bevatten, zoals courgettes of komkommers, raden we aan om tijdens de aankoop erop te letten dat u zo stevig mogelijke exemplaren kiest. Zachte groente- en fruitsoorten zoals bananen of aubergines zijn niet geschikt voor verwerking met de spiraalsnijder. Hiermee kunnen geen spiralen worden gemaakt: het fruit of de groente wordt slechts tot pulp gekneet.

Groentesoorten met bladstructuur, zoals rode kool of uien, kunnen weliswaar niet in lange pasta worden gesneden, maar kunnen met de spiraalsnijder wel in fijne reepjes worden gesneden.

Groenten- en fruitsoorten die binnenin hol zijn, zoals paprika, of die pitten bevatten, zoals meloenen, zijn niet geschikt voor de spiraalsnijder. Een uitzondering daarop zijn peren en appels, want daarvan blijft het klokhuis tijdens de verwerking over en eventueel meeverwerkte klokkenhuizen kunnen simpelweg uit de spiralen worden gehaald. Ook butternut-pompoen is, ondanks de pitten, geschikt voor verwerking tot spiralen, want de pitten bevinden zich alleen in het dikke ondergedeelte van de groente. Dit kan gewoon worden weggesneden.

Welk inzetstuk is geschikt?

In de volgende tabel vindt u een overzicht van welke groente- en fruitsoorten het beste te snijden zijn met welk inzetstuk. Omdat elk stuk groente of fruit anders is (afhankelijk van de rijpheid, ouderdom enz.), kunnen de gegevens van deze tabel afwijken. Vul de hier vermelde waarden aan met uw eigen ervaringen.

Levensmiddel	Inzetstuk		
	ca. 3 mm (spaghetti)	ca. 9 mm (tagliatelle)	ca. 50 mm (brede lintpasta, chips enz.)
Wortels	•	•	•
Courgette	•	•	•
Knolselderij	•	•	•
Aardappelen	•	•	•
Zoete aardappelen	•	•	•
Koolrabi	•	•	•
Rode bieten	•	•	•
Komkommer		•	•
Broccoli (steeltjes)	•	•	
Rode/witte kool			•
Pompoen	•	•	•
Koolraap	•	•	•
Rettich		•	•
Appels		•	•
Peren		•	•

Groenten en fruit prepareren

Was en droog het fruit of de groente. Verwijder daarna alle bladeren, bloemen en steeltjes. Hoe egaler het oppervlak van het levensmiddel is, des te gelijkmatiger wordt het resultaat.

Levensmiddelen met een dikke schil, zoals koolrabi of pompoen, moeten voor de verwerking worden geschild.

Snijd de levensmiddelen voor de verwerking zodanig, dat ze door de vulschacht passen. De optimale diameter bedraagt 3- 6 cm. Zo zijn de levensmiddelen klein genoeg voor de vulschacht en groot genoeg om correct op de stopper te worden vastgezet.

Snijd het bovenste of onderste uiteinde van het levensmiddel recht af, zodat dit stevig op de stopper kan worden bevestigd.

Tips en trucs

Om gelijkmatige en lange pasta te maken, dient u ervoor te zorgen dat de groente of het fruit altijd stevig op de stopper is bevestigd en dat u deze dan zo verticaal mogelijk in de vulschacht schuift.

Voor lange spiralen drukt u de groente of het fruit met een zo gelijkmatige mogelijke, lichte druk in de vulschacht.

Wanneer u kortere spiralen wilt, onderbreekt u de druk tussendoor.

De druk die u moet uitoefenen om perfecte spiralen te maken, hangt af van het levensmiddel. Begin met een lichte druk en verhoog de druk dan langzaam totdat u met het resultaat tevreden bent.

💡 De afbeeldingen in dit receptenboek zijn als voorbeeld bedoeld en kunnen, al naargelang de ingrediënten en bereiding, afwijken van uw eigen resultaten.





Ingrediënten
voor 4 personen

3 el witte
balsamicoazijn
3 el citroensap
zout
peper uit de molen
1 tl matig scherpe mosterd
4 el olijfolie
8 kerstomaatjes
50 g zwarte olijven
500 g courgettes
1 el knoflook-olijfolie
1 el boter
150 g schapenkaas, feta

COURGETTE-SPAGHETTI in glazen potjes

Meng de balsamicoazijn, het citroensap, het zout, de peper, de mosterd en de olijfolie tot een dressing.

Was de kerstomaatjes en snijd ze in partjes.

Ontpit de olijven en snijd ook deze in partjes.

Was en droog de courgettes en verwerk ze tot fijne groentepasta met behulp van het inzetstuk van 3 mm.

Verwarm de knoflook-olijfolie en de boter in een pan en bak de courgettes in ongeveer 4 minuten beetgaar. Draai ze onder het bakken af en toe om.

Haal de groentepasta van het vuur af en leg de pasta samen met de tomaten en olijven in glazen potjes. Sprenkel de dressing erover, verbreek de feta en verdeel hem over de pasta.

 **Tip:** U kunt de courgette-spaghetti lauwwarm of gekoeld serveren.



Ingrediënten
voor 4 personen

1 komkommer
2 groene appels
1 avocado
200 g quinoa
80 g rucola
2 handjes cashewnoten
8 el olijfolie
6 el ongezoete
amandelmelk
1 citroen
2 el agavesiroop
2 tl maanzaad
zout, peper

Rasp voor de dressing de schil van de citroen en pers de citroen.

Mix 4 theelepels citroensap en 2 theelepels geraspte citroenschil met de olijfolie, de amandelmelk en de agavesiroop gedurende ongeveer 1 minuut met een staafmixer.

Roer het maanzaad erdoor en breng alles op smaak met zout en peper.

Bereid de quinoa volgens de instructies op de verpakking.

Verwijder de pit van de avocado, schil de avocado en snijd deze in blokjes.

Rooster de cashewnoten in een pan.

Was de rucola.

Verwerk de komkommers en de appel tot lange pasta met behulp van het inzetstuk van 9 mm.

Leg de komkommerpasta op een bord en giet de dressing erover. Strooi de quinoa, avocablokjes en cashewnoten erover. Leg daar een beetje appelpasta over en tot slot de rucola.





Ingrediënten
voor 4 personen

100 g verse babyspinazie
1 teentje knoflook
150 g kikkererwten, blik
2 el arachideolie, licht
80 g pinda's,
gezouten
ong. 125 ml room,
zout
peper uit de molen
1 scheutje limoensap
2 grote komkommers

KOMKOMMERSPIRALEN met spinazie-pindasaus

Was de spinazie, centrifugeer hem en snijd hem fijn.

Pel de knoflook.

Giet de kikkererwten af, spoel ze en doe ze in de mixer.

Voeg de arachideolie, 1-2 eetlepels pinda's, de spinazie en knoflook toe.

Pureer alles en giet de room erbij tot er een romige saus ontstaat.

Breng de saus op smaak met zout, peper en limoensap.

Was de komkommers en snijd ze met het inzetstuk van 9 mm in spiralen. Leg de komkommerspiralen op een bord en besprenkel ze met de saus.

Garneer de komkommerspiralen met de pinda's voordat u ze serveert.



AZIATISCHE SALADE VAN KOMKOMMERPASTA

met sesamdressing

Verwerk de komkommers en de wortels tot spiralen met behulp van het inzetstuk van 9 mm.

Pel de knoflook en snijd hem fijn.

Meng voor de dressing de knoflook, rijstwijijn, sojasaus, sesamololie en honing. Breng de dressing op smaak met een beetje chili.

Giet de dressing over de groentespaghetti en laat de salade ongeveer 15 minuten trekken.

Garneer de salade met wat verse koriander voordat u hem serveert.



Ingrediënten
voor 4 personen

2 komkommers
4 wortels
1 teentje knoflook
1 tl rijstwijijn
150 ml sojasaus
2 tl sesamololie
2 tl honing
koriander
chili

SPINAZIESALADE

met rodebietenspiralen en blauwschimmelkaas

Bereid de rode bieten voor en verwerk ze tot spiralen met behulp van het inzetstuk van 3 mm.

Was de spinazie en laat hem goed uitlekken.

Meng voor de vinaigrette het sinaasappelsap, de olijfolie, de honing en de zoete mosterd, en breng op smaak met zout en peper.

Maak de spinazie en de rodebietenspiralen op een schaal of bord op.

Brokkel er wat blauwschimmelkaas over en besprenkel alles met de vinaigrette.

 **Tip:** We raden aan om baguette bij de salade te serveren!



Ingrediënten
voor 4 personen

200 g babyspinazie
4 middelgrote rode bieten
sap van 2 sinaasappelen
2 el honing
12 el olijfolie
2 tl zoete mosterd
zout
peper
blauwschimmelkaas
baguette



Ingrediënten
voor 4 personen

2 tl karwijzaad
zout
peper
4-5 el wittewijnazijn
6 el augurkensap
6 el raapzaadolie
350 g vleesworst
2-3 grote augurken
100 g bleekselderij, met
groen
2 rode uien (80 g)
1 rettich (ca. 500 g)
5 takjes peterselie
100 g bergkäse
(in plakjes)
1 loogbrood
20 g boter

BEIERSE RETTICHSLADE met croutons van loogbrood

Rooster het karwijzaad op matig vuur en laat het op een bord afkoelen.

Doe het karwijzaad in een vijzel en vermaal het samen met zout en peper.

Meng alles in een grote kom met azijn, augurkensap en 5 eetlepels olie.

Halveer de augurken in de lengte en snijd ze enigszins schuin in plakjes.

Halveer de vleesworst in de lengte en snijd hem in dunne plakjes.

Was de selderij en leg het groen opzij. Haal indien nodig de stelen uiteen en snijd ze dan in fijne plakjes.

Pel de uien en snijd ze in fijne ringen. Doe daarna de uienringen in een vergiet, giet er kokend water over, laat ze vervolgens schrikken met koud water en laat ze uitlekken.

Meng de uien, de worst, de augurken en de plakjes selderij met de saus.

Prepareer de rettich en verwerk hem tot brede spiralen met behulp van het inzetstuk van 50 mm.

Meng de rettichspiralen door het worstmengsel.

Dep het groen van de selderij droog en haal de peterselieblaadjes van de takjes.

Snijd beide fijn en meng ze door de salade.

Snijd de kaas in dunne reepjes en meng die door de salade.

Snijd het loogbrood in stukken van ongeveer 1 cm lang.

Verwarm de boter en 1 eetlepel olie in een pan en rooster de stukken loogbrood goudbruin.

Garneer de salade met de loogbroodcroutons voordat u hem serveert.

POMPOENPASTA

met snijbiet

Pel de uien en de knoflook en snijd ze fijn.

Snijd de gewassen snijbiet in reepjes. Trek de bladeren van de stengels.

Verwerk de pompoen tot korte groentepasta met behulp van het inzetstuk van 9 mm.

Fruit de uien en knoflook in een voldoende grote pan met de olie.

Voeg de stengels van de snijbiet toe en fruit ze ongeveer 3 minuten. Roer het geheel af en toe door.

Voeg dan de bladeren van de snijbiet toe en breng op smaak met zout, peper, citroensap, suiker en nootmuskaat.

Draai de snijbiet tussendoor om en laat deze ongeveer 3 minuten bakken.

Giet het mengsel erbij en laat alles ongeveer 4 minuten met het deksel erop sudderen.

Breng indien nodig opnieuw op smaak met de kruiden.

Giet de pompoenpasta in kokend water met zout en laat hem ongeveer 2 minuten koken.

Giet de pasta na het koken af en laat hem uitlekken.

Leg de pompoenpasta op het bord voor het opdienen. Voeg de snijbiet toe en bestrooi het gerecht met peterselie.



Ingrediënten
voor 4 personen

1 ui
1 teentje knoflook
500 g snijbiet
750 g pompoen
3-4 el olijfolie
zout
peper
citroensap
1 msp suiker
nootmuskaat
100 ml groentebouillon
peterselie, om te bestrooien





Ingrediënten
voor 4 personen

1 ui
4 el raapzaadolie
1 tl knoflook-olijfolie
120 g spek, in plakjes, of ham
1 el boter
700 g courgettes
zout
peper uit de molen
nootmuskaat
citroensap
100 ml room
1 eidooier
paprikapoeder, pittig
peterselie, als garnering

COURGETTE-CARBONARA met hamrolletjes

Pel de uien en snijd ze in fijne ringen.

Verwarm 2 eetlepels raapzaadolie samen met de knoflookolie en laat de uienringen daarin langzaam bakken tot ze zacht en goudbruin zijn.

Leg de plakjes spek op elkaar en rol ze op. Snijd ze met een mes in dunne plakjes, zodat er spiralen ontstaan.

Doe de spekspiralen in een koekenpan en bak ze lichtjes.

Snijd de courgettes tot dunne spiralen met behulp van het inzetstuk van 9 mm.

Verwarm de rest van de olie en de boter in een grote pan en bak daarin de courgettes.

Breng alles op smaak met zout, peper, nootmuskaat en citroensap.

Klop de room met de eidooiers los en meng de massa door de courgettes.

Verdeel de courgettes over een bord en leg de gebakken uien en de plakjes ham erop. Strooi er wat paprikapoeder en peper over en garneer met peterselie.



KIPPENSOEP

met wortelspiralen

Snijd de tijm fijn.

Pel de uien en de knoflook en snijd ze fijn.

Was de selderij en snijd hem in kleine stukjes.

Verwarm de olijfolie in een grote pan en doe daar de uien, de knoflook en de bleekselderij in.

Bak alles ongeveer 5 minuten tot de selderij zacht wordt en de uien glazig zijn.

Blus alles af met de kippenbouillon en voeg tijm, basilicum en oregano toe.

Laat ongeveer 5 minuten op laag vuur koken.

Schil de wortels en verwerk ze tot spiralen met behulp van het inzetstuk van 9 mm. Snijd de kipfilet in kleine stukjes.

Doe alles in een pan en laat het 5-7 minuten koken, totdat de wortelspiralen zacht beginnen te worden.



Ingrediënten
voor 4 personen

3 eetlepels olijfolie
1½ knoflookteentje
1 rode ui
3 stengels bleekselderij
5 takjes verse tijm
1 theelepel gedroogde basilicum
1 theelepel gedroogde oregano
1 ½ l kippenbouillon
1-2 wortels
550 g kipfilet
zout, peper



Ingrediënten
voor 4 personen

12 wortels
4 kipfilets
6 lente-uitjes
200 g babyspinazie
8 el sojasaus
2 el honing
2 tl paprikapoeder
2 tl kurkuma (geel-
wortel)
zout, peper
2 el sesamololie
4 el zonnebloemolie
2 el sesamzaad

WORTELSPAGHETTISCHOTEL met kip en spinazie

Snijd de kipfilets in blokjes en meng ze met 4 eetlepels sojasaus, de sesamololie, de honing, het paprikapoeder en de kurkuma. Voeg zout en peper toe.

Schil de wortels en verwerk ze tot spaghetti met behulp van het inzetstuk van 3 mm.

Snijd de lente-uitjes in ringen.

Bak de stukjes kipfilet kort in 2 eetlepels zonnebloemolie en roer het sesamzaad erdoor.

Doe het kip-sesam-mengsel in een kom en zet dit opzij.

Doe 2 extra eetlepels zonnebloemolie in dezelfde pan en bak de wortelpasta daarin.

Voeg de lente-uitjes toe en bak alles 3-4 minuten.

Voeg de rest van de sojasaus en de gewassen spinazie toe en breng alles op smaak met zout en peper.

Bedruip ten slotte de stukjes kippenfilet met het braadvet.

PAKKETJES VAN AARDAPPELEN EN FETA



Ingrediënten
voor ong. 6 pakketjes

200 g feta
3 grote aardappelen
een snufje zout
een beetje olijfolie

Schil de aardappelen en snijd ze tot zo lang mogelijke spiralen met behulp van het inzetstuk van 3 mm.

Snijd de feta in kleine blokjes en omwikkel deze met de aardappelspiralen, zodat er kleine pakjes ontstaan. De kaas mag tijdens het bakken niet in contact komen met de pan.

Verhit de olijfolie in de pan en bak de pakjes aan alle kanten goudbruin.

Indien nodig kunt u de pakketjes op smaak brengen met zout, maar houd er rekening mee dat feta van nature al erg zout is.

 **Tip:** U kunt de aardappelfetapakketjes warm serveren of koud als snack serveren.

GROENTEPASTA met halloumi-spies

Verwarm de oven voor tot 60 °C circulatielucht.

Snijd de halloumi in stukjes van ongeveer 4 cm lang en 1 cm dik.

Was en halveer de paprika, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd de paprika in stukken van gelijke grootte.

Pel de uien en snijd ze in vier stukken.

Steek telkens 2 lagen van een stuk ui, een stuk halloumi en een stuk paprika op een houten spies.

Breng de spiesen op smaak met zout en peper en bestrijk ze met ongeveer 2 eetlepels olijfolie.

Bak de spiesen ongeveer 6-8 minuten aan alle kanten in een pan en houd ze vervolgens warm in de oven.

Was de courgettes en verwerk ze tot tagliatelle met behulp van het inzetstuk van 9 mm.

Laat de Edamame-tagliatelle volgens de instructies op de verpakking koken in zout water tot deze beetbaar is.

Verwarm de rest van de olijfolie in een pan en bak de courgettepasta daarin zachtjes ongeveer 2-3 minuten.

Was het takje rozemarijn en voeg het samen met zout en

peper toe aan de courgettepasta in de pan.

Giet de Edamame-tagliatelle af, giet deze nog druipend met een beetje kookvocht bij de courgettepasta en roer alles eenmaal grondig dooreen.

Doe de tomaten, de teentjes knoflook, de suiker en het gewassen basilicum in een mixer en pureer alles tot een saus ontstaat. Breng de saus op smaak met zout en peper en giet de saus in een kommetje.

Verwijder het takje rozemarijn en leg de pasta op een schaal.

Neem de spies uit de oven, leg hem op de schaal en garneer hem met Shiso-waterkers voordat u de pasta serveert.



Voor 4 personen

400 g halloumi
1 rode paprika
2 rode uien
zout
peper uit de molen
2-3 courgettes
350 g Edamame-tagliatelle
(of andere tagliatelle)
8 el olijfolie
1 takje rozemarijn

Bovendien:
300 g kleingesneden tomaten
1 teentje knoflook,
in olie ingelegd
1 tl suiker
1 takje basilicum
Shiso-waterkers, om te garneren





Ingrediënten
voor 4 personen

Voor de saus:
400 g mayonaise
200 ml biologische yoghurt,
vetgehalte 3,5%
4 augurken
2 tl kappertjes
3 ansjovissen
2 el azijn
zout
peper uit de molen

Voor de pasta:
2 kg courgettes (ca. 7 stuks)
8 el olijfolie
zout
peper uit de molen
6 tomaten
verse tijm, om te garneren

COURGETTEPASTA

met tomaten, remouladesaus en tijm

Doe alle ingrediënten voor de remouladesaus in de mixer en pureer ze.

Breng de saus op smaak met zout en peper.

Was de courgettes en verwerk ze tot reepjes met behulp van het inzetstuk van 3 mm.

Verwarm de olijfolie in een pan en bak de courgettepasta daarin zachtjes ongeveer 3-4 minuten.

Breng de courgettepasta op smaak met zout en peper.

Snijd de tomaten, verwijder de steelaanzet en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Leg de courgettepasta op een bord, verdeel er de tomaten over en besprenkel met de saus.

Garneer de courgettepasta met een beetje tijm voordat u hem serveert.



SPAGHETTI

met groentespiralen in tomatensaus

Snijd de wortels en de courgettes tot spiralen met behulp van het inzetstuk van 9 mm.

Kook de spaghetti volgens de instructies op de verpakking en voeg ongeveer 5 minuten voor het einde van de kooktijd de wortel- en courgettespiralen toe.

Roer de spaghetti en de wortel- en courgettespiralen NIET om, want ze mogen niet worden gemengd.

Snijd de uien en de knoflook fijn. Bak ze in een pan met ongeveer 3 eetlepels olijfolie.

Haal de wortel- en courgettespiralen uit de pan, laat ze uitlekken en doe ze in de pan bij de knoflook en uien.

Doe ook de stukjes tomaat in de pan. Laat alles kort sudderen.

Leg de spaghetti op een bord en doe de wortel- en courgettespiralen met de tomatensaus erover.

Breng op smaak met zout, peper en chili.



Voor 4 personen

350 g spaghetti
750 g courgettes
200 g wortels
3 teentjes knoflook
2 uien
3 blikken tomaten in blokjes
chili
zout en peper
3 el olijfolie



Ingrediënten
voor 4 personen

550 g koolrabi
1 kg grote aardappels
3 eieren
2 uien
2 msp nootmuskaat
vers geraspt
1 bosje krulpeterselie
200 ml zonnebloemolie
zout en peper
2 tl zout
20 g gezouten boter
100 g broodkruim

KOOLRABI-SPAGHETTI uit de wok

Schil en was de aardappels en verwerk ze tot spiralen met behulp van het inzetstuk van 3 mm.

 **Tip:** Leg de aardappelspiralen in koud water met zout, zodat ze niet verkleuren!

Pel de uien en snipper ze. Snijd de peterselie fijn.

Schil en was de koolrabi en verwerk hem tot spaghetti met behulp van het inzetstuk van 3 mm.

Zet alles opzij.

Laat de aardappelspiralen ongeveer 5 minuten in een grote pan met kokend water met zout koken.

Verwarm de zonnebloemolie in een wok.

 **Tip:** Als u een pan gebruikt, moet u iets meer zonnebloemolie gebruiken.

Klop de eieren schuimig, roer de uien, de peterselie, het zout, de peper en de nootmuskaat erbij en giet dit over de aardappels.

Neem het uiteinde van enkele aardappelspiralen op met een grote vork en draai ze rond tot een nestje.

Zet de aardappelnestjes loodrecht in de wok en schuif ze van de vork af.

Draai de aardappelnestjes om na ongeveer 1-2 minuten of wanneer ze de gewenste bruiningsgraad hebben bereikt.

Smelt de boter in een sauspan, voeg het broodkruim toe en bak dit op laag vuur licht.

Blancheer de koolrabispaghetti ongeveer 3 minuten in kokend water met zout. Giet de spaghetti in een vergiet af maar laat hem niet schrikken met koud water!

Leg de aardappelnestjes en de koolrabispaghetti op een bord. Strooi peterselie over de aardappelnestjes en het broodkruim over de koolrabispaghetti.

ZALMFILET

op courgettepasta

Was en droog de courgettes en verwerk ze tot dunne groentepasta met behulp van het inzetstuk van 9 mm.

Reinig de zalm en dep hem goed droog.

Giet de raapzaadolie in een hete pan en bak daarin de zalm goudbruin, eerst aan de kant van de huid en dan aan de andere kant.

Breng de zalm op smaak met zout en peper en laat hem afgedekt op de uitgeschakelde kookplaat gaar worden.

Verhit ondertussen de boter en de knoflookolie in een hete pan.

Laat de courgettepasta daarin ongeveer 4 minuten bakken en draai hem af en toe om.

Voeg de room toe en breng op smaak met zout, peper, currypoeder, citroensap en suiker.

Leg de courgettepasta in diepe borden en leg er de zalm op.

Bestrooi de pasta met roze-peperbessen en garneer naar wens met kruiden.



Voor 4 personen

500 g courgettes
4 zalmfilets,
van ong. 150 g
4 el raapzaadolie
zeezout
peper uit de molen
1 el boter
1 tl knoflook-olijfolie
1 - 2 msp kerriepoeder
4 el citroensap
1 snufje suiker
100 ml room
enkele roze-peperbessen
kruiden naar wens, om te
garneren





Ingrediënten
voor 4 personen

- 4 hertenbiefstukken, van elk
ong. 220 g, bijv. de rug of
lende
- 3 jeneverbessen
- grof zeezout
- peper uit de molen
- 5 el plantaardige olie
- 400 g rettich
- 400 g komkommer
- 1 msp suiker
- 2 el rijstazijn
- 200 g pinda's, ongezouten
- 4 el arachideolie
- 1 limoen, geraspte schil en
sap
- 2 chilipepers
- 1 el sesamzaad, geroosterd
- 1 tl zout

HERTENBIEFSTUK met pindasaus op groentepasta

Verwarm de oven voor op
100 °C.

Was het vlees met koud water
en dep het droog.

Plet de jeneverbessen met een
beetje grof zeezout in een vijzel.

Breng de hertenbiefstuk op
smaak met het mengsel van je-
neverbessen, zeezout en peper.

Verhit 3 eetlepels plantaardige
olie in een pan en bak de bief-
stukken ongeveer 2 minuten
rondom bruin.

Neem de biefstukken eruit en
laat ze ongeveer 15-20 minu-
ten in de voorverwarmde oven
rusten.

Schil de komkommers en de ret-
tich en verwerk beide tot spira-
len met behulp van het inzetstuk
van 9 mm.

Doe de groentepasta in een kom
en marineer hem met zout, sui-
ker, rijstazijn en de rest van de
plantaardige olie.

Rooster de pinda's droog in een
pan.

Doe de geroosterde pinda's, de
arachideolie en 100 ml water
samen met de geraspte schil en
het sap van een limoen in een
mixer.

Pureer alles tot er een saus ont-
staat en voeg naar wens zout en
peper toe.

Was de chilipepers en snijd ze
in fijne ringetjes.

Haal het vlees uit de oven, laat
het kort rusten en snijd het in
plakjes.

Leg de groentepasta op het mid-
den van een bord, leg er het her-
tenvlees in schuine plakjes op en
besprenkel met de saus.

Garneer het gerecht met de chili-
peper-ringetjes en het sesamzaad
voordat u het serveert.



SPAGHETTI VAN ZOETE AARDAPPELS

met spek en feta-/geitenkaassaus

Was de lente-uitjes en snijd ze in fijne ringetjes.

Pel de knoflook en snijd hem samen met de chilipepers fijn.

Bak de lente-uitjes, de knoflook en de chilipeper in een beetje olie licht in een pan.

Voeg de spekblokjes toe en bak ze ongeveer 5 minuten.

Neem alles uit de pan maar laat het bakvet in de pan.

Schil de zoete aardappels en verwerk ze tot spaghetti met behulp van het inzetstuk van 3 mm.

Verhit de pan opnieuw en bak daarin de spaghetti van zoete aardappels tot hij volledig gaar is.

Meng het ui/spek-mengsel door de zoete aardappels en breng alles op smaak met zout en peper.

Verkrumel de feta een beetje.

Was het basilicum, schud het droog, trek de bladeren eraf en snijd deze fijn.

Verwarm de verse geitenkaas en een beetje melk in een sauspan. Voeg de verkrumelde feta, de honing en het basilicum toe. Breng op smaak met zout en peper.

Giet de saus over de spaghetti van zoete aardappels.



Ingrediënten
voor 4 personen

1 bosje lente-uitjes
1 teentje knoflook
1 gedroogde chilipeper
150 g spekblokjes
4 zoete aardappels
zo dun en lang mogelijk
100 g feta
150 g verse geitenkaas
een beetje melk
1 el honing
een snufje zout
een snufje peper
1 bosje basilicum



GROENTESPIRALEN

met tofoe en kruidige pindasaus

Was alle groenten.

Was en schil de rode bieten en verwerk ze tot reepjes met behulp van het inzetstuk van 3 mm.

Blancheer de groentereepjes ongeveer 3 minuten in kokend water met zout. Giet de groentereepjes af, laat ze vervolgens schrikken met koud water en laat ze uitlekken.

Was de courgettes en verwerk ze tot reepjes met behulp van het inzetstuk van 3 mm. Doe ze in een kom en voeg zout toe.

Was de komkommers en verwerk ze tot brede pasta met behulp van het inzetstuk van 50 mm. Doe ze in een andere kom en voeg zout toe.

Snijd de tofoe in dunne reepjes. Druk de tofoe-reepjes in het sesamzaad en bak ze ongeveer 2 minuten in een pan met 2 eetlepels arachideolie. Voeg een beetje zout toe.

Doe de rest van de arachideolie, de geraspte schil en het sap van de limoenen, 120 g pinda's, de olijfolie en de mespunt koriander in een mixer.

Pureer alles tot er een saus ontstaat. Voeg indien nodig een beetje water toe. Giet de saus in een glaasje.

Doe alle groenten in een diep bord en leg de tofoe er in schuine laagjes bovenop.

Zet een glaasje met saus op het bord.

Was de koriander en verdeel hem over het bord. Verdeel de rest van de pinda's en het zwarte sesamzaad over het bord voordat u het gerecht serveert.



Voor 4 personen

350 g rode biet, rauw
zout
350 g courgettes
350 g komkommer
400 g gerookte tofoe
2 el wit sesamzaad
5 el arachideolie
2 biologische limoenen,
geraspte schil en sap
200 g pinda's, ongezoeten,
geroosterd
3 el olijfolie
1 msp koriander
1 handje verse koriander
zwart sesamzaad, om te
bestrooien



Voor 4 personen

200 ml groentebouillon

200 g gruyère

1 el koude boter

peper uit de molen

4 gedroogde tomaten, in

glazen pot

800 g bleekselderij, met groen

zout

8 plakken spek

olijfolie, om te besprenkelen

KOOLRAAP-SPIRALEN

met bacon en kaassaus

Verwarm de groentebouillon, roer de gruyère en de boter erdoor en breng op smaak met peper.

Snijd de gedroogde tomaten in kleine blokjes en voeg ze aan de saus toe.

Schil de koolraap en leg het groen opzij.

Verwerk de koolraap tot spiralen met behulp van het inzetstuk van 9 mm.

Blancheer de groentespiralen ongeveer 3 minuten in kokend water met zout. Giet de groentespiralen af en laat ze uitlekken.

Bak het spek knapperig in een pan en leg het op een stuk keukenpapier.

Giet een beetje saus op een bord, leg de groentespiralen erin het midden op en voeg het knapperige spek toe.

Snijd het groen van de koolraap fijn en strooi het erover.

Besprenkel het gerecht met een beetje olijfolie voordat u het serveert.



POMPOENPASTA

met pompoenpittenpesto

Verwijder de pitten uit de pompoen.

Verwerk het vruchtvlees van de pompoen tot fijne reepjes met behulp van het inzetstuk van 3 mm en laat de reepjes ongeveer 6 minuten gaarkoken in kokend water met zout. Giet de groentespiralen af en laat ze uitlekken.

Pel de knoflook en doe hem in een mixer.

Laat de pompoenpitten 3 minuten aan alle kanten roosteren in een pan en voeg ze bij de knoflook in de mixer.

Voeg de pompoenpit- en olijfolie alsook de geraspte schil en het sap van de citroen en sinaasappel toe en mix alles fijn. Breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Was het basilicum, dep het droog, trek de bladeren eraf en snijd deze in fijne reepjes.

Leg de pompoenreepjes in een kommetje. Besprenkel ze met de saus en garneer het gerecht met de pompoenpitten en basilicumreepjes voordat u het serveert.



Voor 4 personen

1200 g butternutpompoen
zout

1 teentje knoflook

50 g pompoenpitten

2 el pompoenpitolie

6 el olijfolie

1 biologische citroen,

geraspte schil en sap

1 biologische sinaasappel,

geraspte schil en sap

peper uit de molen

Om te garneren:

1 takje basilicum

2 el pompoenpitten





Voor 4 personen

4-5 takjes basilicum
100 g tomaten,
gedroogd
50 g pompoenpitten
1 teentje knoflook
1 el chili-olijfolie
ca. 80 ml olijfolie
zout
peper uit de molen
1 snufje kaneel
citroensap
700 g wortels

WORTELSPAGHETTI

met tomatenpesto

Pel de knoflook.

Was het basilicum, schud het droog en trek de bladeren eraf.

Doe tweederde ervan samen met de gedroogde tomaten, pompoenpitten, gepelde knoflook, chili-olijfolie en een beetje gewone olijfolie in een mixer en pureer alles.

Voeg olijfolie toe totdat er een romige pesto ontstaat.

Breng de pesto op smaak met zout, peper, kaneel en citroensap.

Schil de wortels en verwerk ze tot dunne spaghetti met behulp van het inzetstuk van 3 mm.

Blancheer ze 3-4 minuten in kokend water met zout, zodat de groentespaghetti nog beetvast is.

Giet de groentespaghetti in een vergiet af en verdeel hem over de borden.

Giet de pesto erover en garneer het gerecht met de rest van het basilicum.



TAGLIATELLE VAN KOOLRABI

met pesto

Was de peterselie en pluk de blaadjes van de takjes.

Doe de peterselieblaadjes, de walnoten, de amandelen, de gepelde knoflook, de druivenpitolie en een beetje olijfolie in een mixer en pureer alles.

Blijf olijfolie toevoegen totdat er een romige pesto ontstaat. Breng op smaak met zout, peper en citroensap.

Prepareer de koolraap en verwerk hem tot brede groentepasta met behulp van het inzetstuk van 50 mm.

Blancheer de koolraap 3-4 minuten in kokend water met zout, zodat de groentepasta nog beetvast is.

Giet de groentepasta in een vergiet af en verdeel hem over de borden.

Giet de pesto erover en garneer het gerecht met een beetje peterselie.

 **Tip:** U kunt de groentepasta ook als rauwkost serveren!



Voor 4 personen

20 g peterselie
80 g walnoten
40 g amandelen
2 teentjes knoflook
2 el druivenpitolie
ca. 100 ml olijfolie
zout
peper uit de molen
citroensap
750 g koolrabi





Voor 4 personen

- 1 handvol bladsla, bv. krulsla
- 1/2 komkommer
- 3-4 lente-uitjes
- 3 el balsamicoazijn
- 3 el citroensap
- zout
- peper
- 1 tl mosterd
- 4 el olijfolie
- 2 el raapzaadolie
- 4 kleine schapenkaasjes
- 4 el pijnboompitten, naar wens licht geroosterd
- 4 el granaatappelpitten
- kruiden, om te garneren

GEBAKKEN SCHAPENKAAS op een salade van komkommerpasta

Was de sla en centrifugeer hem.

Was de komkommers en verwerk ze tot brede pasta met behulp van het inzetstuk van 50 mm.

Was de lente-uitjes en snijd ze fijn in schuine ringen.

Meng de balsamicoazijn, het citroensap, het zout, de peper, de mosterd en de olijfolie tot een dressing.

Scheur de sla in kleinere stukjes en leg hem, gemengd met de komkommer en de lente-uitjes, op een bord.

Verhit de raapzaadolie in een pan en bak de schapenkaas aan beide kanten goudbruin.

Leg de gebakken schapenkaas op de salade, besprenkel alles met de dressing en strooi de pijnboompitten en granaatappelpitten erover.

Garneer het gerecht met kruiden voordat u het serveert.



SPIRAALAARDAPPELPANNEN-KOEKEN

Schil de aardappels en verwerk ze tot spiralen met behulp van het inzetstuk van 9 mm. Leg de spiralen in koud water zodat ze niet verkleuren.

Pel de uien, snijd ze in blokjes en meng deze door de aardappelspiralen.

Doe het aardappelmengsel in een vochtige keukenhanddoek en wring met de hand het vocht uit het mengsel.

 **Tip:** U kunt het aardappelmengsel in meerdere porties onderverdelen en deze na elkaar uitwringen. Dat maakt het gemakkelijker om het vocht eruit te wringen.

Doe het uitgewrongen aardappelmengsel in een schotel en maak het weer een beetje los.

Klop de eieren los en meng ze door het aardappelmengsel. Meng het aardappelmeel erdoor en kruid het geheel met zout en nootmuskaat.

Leg een dubbele laag keukenpapier op een bakplaat en leg dit klaar in een oven op 100 °C.

Verhit een beetje olie in een grote koekenpan.

Doe telkens 3 porties aardappelmengsel (ong. 2 eetlepels) in de pan en laat deze op matig tot hoog vuur aan elke kant ongeveer 3 minuten bakken tot de pannenkoeken goudbruin en knapperig zijn.

 **Tip:** De bereide spiraalaardappelpannenkoeken kunt u dan op de bakplaat in de oven op ongeveer 100 °C warmhouden.



Voor 4 personen

1,5 kg aardappels
2 uien
4 eieren
40 g aardappelmeel
zout
nootmuskaat
(vers geraspt)
olie om te bakken

ZOETE-AARDAPPELSPIRALEN gefrituurd

Verwerk de zoete aardappels tot dunne spiralen met behulp van het inzetstuk van 3 mm.

Doe de spiralen in een kom en bestrooi ze aan alle kanten met zetmeel.

Doe de spiralen portie voor portie in de hete frituurpan en laat ze ongeveer 6-8 minuten frituren tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Haal de spiralen voorzichtig uit de olie, laat ze uitlekken en breng ze op smaak met een beetje zout.

Laat de zoete-aardappelspiralen kort afkoelen en voeg er zure room aan toe voordat u ze serveert.



Voor 4 personen

2 grote zoete aardappelen
zout
2 el zetmeel
100 g zure room
1 l olie om te frituren



Voor 4 personen

1 rode paprika
2 rode chilipepers
1 sjalotje
2 teentjes knoflook
4 gedroogde tomaten
50 ml olijfolie
1 msp bruine suiker
zout
peper
citroensap
600 g rode biet
200 g yoghurt
2 el crème fraîche
rijstcrackers, om te garneren

RODEBIETENSPAGHETTI met yoghurt-chilisaus

Was de paprika en chilipeper en snijd ze fijn.

Pel het sjalotje en de knoflook en snijd ze fijn.

Snijd de gedroogde tomaten in kleine stukjes.

Bak alles in olijfolie totdat het sjalotje en de paprika zacht zijn.

Strooi er bruine suiker over en laat alles licht karamelliseren.

Breng de chilisaus op smaak met zout, peper en citroensap en pureer deze naar wens.

Schil de rode bieten en verwerk ze tot fijne reepjes met behulp van het inzetstuk van 3 mm.

 **Tip:** Draag tijdens het verwerken van rode bieten wegwerphandschoenen, om verkleuring van de huid te voorkomen.

Blancheer de rodebietenspaghetti ongeveer 2-3 minuten in kokend water met zout. Giet de groentespiralen af en laat ze uitlekken.

Roer de yoghurt door de crème fraîche.

Leg de rodebietenpasta op een bord, besprenkel hem met een beetje yoghurtroom en chilisaus en garneer met de rijstcrackers.

Serveer de rest van de yoghurtroom en chilisaus er apart bij.



APPELSPIRALEN

met aardbeiensaus

Was de aardbeien en verwijder het groen.

Pureer de aardbeien met de agavesiroop en vanille.

Verwerk de appels tot spiralen met behulp van het inzetstuk van 9 mm en meng ze voorzichtig met de rijstsiroop, walnootolie en kaneel.

Leg de appelspiralen op een bord, giet een beetje aardbeiensaus erbij en strooi de gemalen amandelen erover.



Voor 4 personen

6 appels
300 g aardbeien
4 tl walnootolie
4 tl rijstsiroop
1 msp kaneel
60 g agavesiroop
60 g gepelde en gemalen amandelen
1 msp gemalen vanille

APPELFLAPJES MET KWARK

Haal het bladerdeeg uit de verpakking en rol het uit.

Snijd er cirkels met een diameter van ongeveer 7 cm uit. Daarvoor kunt u een decoratiering of een glas gebruiken. Snijd de cirkels zo mogelijk dicht bij elkaar, zodat er zo weinig mogelijk deeg overblijft. Haal het resterende deeg weg en leg het opzij.

Leg de cirkels op een bakplaat met bakpapier.

Verwerk de voorbereide appel tot appelreepjes met behulp van het inzetstuk van 9 mm.

Doe de reepjes in een kom en voeg de kwark, de suiker, de kaneel, de geschaafde amandel, 2 kneepjes citroensap en een beetje melk toe.

Meng alles grondig. De massa mag niet te vloeibaar zijn.

Doe het appel-kwarkmengsel in het midden op elke cirkel van bladerdeeg, neem als hoeveelheid een theelepel met een kop erop.

Zorg ervoor dat u een rand vrij laat, zodat het bladerdeeg daar nog kan rijzen.

Bak de flapjes 20-25 minuten op 200 °C boven-/onderhitte. Daarbij komt het deeg aan beide kanten omhoog en omsluit het de appel-kwarkmassa een beetje. Bestrooi de flapjes na het bakken met poedersuiker.



Voor 4 personen

1 pak bladerdeeg
250 g kwark
een beetje melk
1 appel
2-3 el suiker
1 tl kaneel
2 el geschaafde amandel
2 kneepjes citroensap
poedersuiker



Voor 12 stuks

boter, voor de bakvormen
1 rol bladerdeeg, gekoeld
2-3 el gemalen
amandelen, gepeld
3 el appelmoes
150 g suiker
1 citroen, sap
3-4 appels
100 g crème fraîche
30 g poedersuiker
1 ei
1 eidooier
poedersuiker, om te bestrooien

APPELROOS-GEBAKJES

Smeer 8 cups van een muffin-bakvorm in met een dun laagje boter.

Rol het bladerdeeg uit en snijd er 8 cirkels (elk ong. 12 cm) uit.

Leg deze in de cups van de bakvorm en vorm een rand.

Prik met een vork een aantal gaatjes in de bodem.

Bestrooi de bodem telkens met 1 eetlepel gemalen amandelen en doe er een dunne laag appelmoes over.

Kook de suiker in 100 ml water en het citroensap en laat alles kort koken tot er een siroop ontstaat.

Verwerk de appels tot dunne reepjes met behulp van het inzetstuk van 50 mm.

Leg de appelreepjes direct in de siroop en laat ze ong. 5 minuten trekken.

Klop ondertussen de crème fraîche los en roer de resterende amandelen, het poedersuiker, het ei en het eigeel erdoor.

Giet de massa in de vormen en strijk ze glad.

Neem de appelreepjes uit de siroop en laat ze uitlekken.

Rol ze op in de vorm van roosjes en zet ze in de bakvormen.

Bestrooi de gebakjes met een beetje poedersuiker en laat ze 15-20 minuten op 200 °C boven-/onderhitte in de oven bakken tot ze mooi goudbruin zijn.

Haal de versgebakken gebakjes uit de oven, laat ze kort afkoelen en haal ze uit de bakvormen.

Laat ze op een keukenrooster afkoelen voordat u ze serveert.



INDEX

A

Appelflapjes met kwark	31
Appelroos-gebakjes	32
Appelspiralen	31
Aziatische salade van komkommerpasta	09

B

Beierse rettichsalade	10
-----------------------------	----

C

Courgette-carbonara	12
Courgettepasta	16
Courgette-spaghetti	06

G

Gebakken schapenkaas	28
Groentepasta	15
Groentespiralen	23

H

Hertenbiefstuk	20
----------------------	----

K

Kippensoep	13
Komkommerspiralen	08
Koolraap-spiralen	24
Koolrabi-spaghetti	18

P

Pakketjes van aardappelen en feta	14
Pompoenpasta	11,25

R

Rodebietenspaghetti	30
---------------------------	----

S

Salade van appelpasta en komkommers	06
Spaghetti	17
Spaghetti van zoete aardappels	21
Spinaziesalade	09
Spiraalaardappel- pannenkoeken	29

T

Tagliatelle van koolrabi	27
--------------------------------	----

W

Wortelspaghetti	26
Wortelspaghettischotel	14

Z

Zalmfilet	19
Zoete-aardappelspiralen ...	29

FOTOVERANTWOORDING

Cover:

StockFood / The Picture Pantry / Parissi, Lucy / Twellmann, Birgit

Blz. 02: StockFood / Streim, Mariola

Blz. 07: StockFood / Veronesi, Larissa

Blz. 08: StockFood / Twellmann, Birgit

Blz. 11: StockFood / Timmann, Claudia

Blz. 12: StockFood / Major, Tanja

Blz. 15: StockFood / Wischnewski, Jan

Blz. 16: StockFood / Riou, Jean-Christophe

Blz. 19: StockFood / Lutterbeck, Barbara

Blz. 20: StockFood / Hill, Tim

Blz. 22: StockFood / Parissi, Lucy

Blz. 24: StockFood / Twellmann, Birgit

Blz. 25: StockFood / Wischnewski, Jan

Blz. 26: StockFood / Streim, Mariola

Blz. 27: StockFood / Streim, Mariola

Blz. 28: StockFood / Weymann, Frank

Blz. 30: StockFood / Twellmann, Birgit

Blz. 32: StockFood / The Picture Pantry



KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE-44867 BOCHUM
DUITSLAND
www.kompernass.com