VERSE KRUIDEN

Heerlijke geuren, frisse kleuren en lekker veel smaak: met verse kruiden geef je elk gerecht iets extra's. Voor ze bij Albert Heijn in de koeling liggen, gaat er bij teler De Kruidenaer wat veldwerk aan vooraf.



KRUIDENCOUSCOUS MET GEGRILDE ASPERGES ZIE PAG. XX



MAKKELIJK

KRUIDENCOUSCOUS MET GEGRILDE ASPERGES

HOOFDGERECHT – 4 PERS. – 15 MIN.

300 g couscous
400 g broccolirijst (bak)
1 bakje munt (15 g)
½ bakje bieslook (à 15 g)
50 g ongezouten cashewnoten
1 citroen
4 el olijfolie
1 el honing
350 g groene asperges
140 g geitenkaas naturel 55+
grillpan

1 Doe de couscous en broccolirijst in een schaal en schenk er 350 ml kokend water over. Roer door en laat 10 min. staan.
2 Haal de blaadjes munt van de takjes en snijd in reepjes. Snijd de bieslook fijn. Hak de cashewnoten grof. Pers de citroen uit.
3 Meng het citroensap met 3 el olie en de honing tot een dressing.
4 Verhit de grillpan. Verwijder de houtachtige onderkant van de asperges. Bestrijk de asperges met de rest van de olie en gril ze in 6 min. gaar. Keer regelmatig.
5 Roer de couscous en broccolirijst los. Schep de munt en bieslook door de couscous en meng met de dressing. Leg de asperges op de kruidencouscous, verkruimel de geitenkaas erover en bestrooi met de cashewnoten.

BEVAT P.P. 625 KCAL | 23 G EIWIT | 29 G VET, WAARVAN 9 G VERZ. | 64 G KOOLHYDRATEN | 0.5 G ZOUT | 8 G VEZELS | **PRIJS** P.P. € 3.10

SNEL **VEGETARISCH** **MEDITERRAAN**

TIP Ook lekker om mee te nemen voor de lunch of een picknick.

Christ en Jacqueline Monden van De Kruidenaer in Etten-Leur telen hun kruiden zowel in kassen als op het veld.



'Het knippen van de kruiden doen we in de ochtend of de namiddag, want oogsten kun je niet op het heetst van de dag doen, dan verleppen de blaadjes. Tijm kan wel wat hebben, maar zeker voor zachte kruiden als kervel, dille en basilicum moet je er vroeg bij zijn. 's Zomers starten onze plukkers daarom al om zes uur 's ochtends. In de winter is dat een uur later. Hoe onze dag eruitziet, wordt deels bepaald door de weersomstandigheden. Koriander en regen gaan bijvoorbeeld niet goed samen, dus bij buiig weer kan dat niet worden geoogst. Aan de hand van de voorspellingen bepalen we onze planning.

'Tijm kan wel wat hebben, maar voor zachte kruiden als kervel, dille en basilicum moet je er vroeg bij zijn'

Al onze kruiden worden met de hand geknipt en daarna direct gekoeld en verpakt. We telen nu bijna dertig kruiden en testen ook regelmatig nieuwe soorten. Hoe lang een kruid moet groeien voor het oogsten kan beginnen, is afhankelijk van de soort en de locatie. Buiten kweken we onder andere selderij, peterselie, bieslook, dille, rozemarijn en koriander. Binnen groeien kruiden die van warmte houden, zoals munt en basilicum.
De groeicyclus varieert van een paar weken tot een paar maanden. Onze basilicum telen we op water in plaats van in de volle grond (zie pagina xx). De smaak is net zo goed. Het voordeel is dat we dankzij deze nieuwe manier van telen het hele jaar basilicum van constante kwaliteit kunnen leveren. We zijn 's winters niet meer volledig afhankelijk van collega-kwekers in het buitenland. Ook is het telen op water een veel duurzamere manier van kweken in vergelijking met de traditionele wijze' ❑



KRUIDENKENNIS

ITALIAANSE KRUIDENMIX

Verse oregano, tijm, salie en rozemarijn: deze speciaal geselecteerde mix (bakje 20 g) bevat alles om je soep,- tomatensaus, groente- of vleesgerecht in een keer die typisch Italiaanse smaak te geven.

BASILICUM

Basilicum is de basis voor pesto en geeft extra smaak aan bijvoorbeeld tomatensalade of een broodje geitenkaas. Voeg basilicum bij warme gerechten pas op het laatst toe, anders verliest dit kruid zijn heerlijke

OREGANO

Dit kruid heeft een aromatische en lichtscherpe smaak. Superlekker op je pizza, bij tomaat of over gegrilde groenten. Bij het verwarmen behoudt verse oregano grotendeels zijn smaak: je kunt hem dus ook halverwege toevoegen.

DRAGON

Dit kruid met zijn lange, zachte blaadjes heeft een anijsachtige smaak die goed samengaat met bijvoorbeeld kip en kalfsvlees. Je komt dragon veel tegen in de Franse keuken. Voeg het vlak voor het serveren toe aan je gerecht of stoof het kort mee.

SALIE

De groengrijze, donzige blaadjes hebben een kruidige, licht bittere smaak. Gebruik er niet te veel van, want de smaak is vrij sterk. Lekker bij gevogelte, kalfs- en varkensvlees of gerechten met bonen. Voeg het (fijngesneden) kruid vlak voor het eind van de bereidingstijd toe of stoof het even mee.

NIET AL DEZE PRODUCTEN ZIJN IN ELKE ALBERT HEIJN-WINKEL VERKRIJGBAAR. IS EEN PRODUCT NIET AANWEZIG? WEND JE DAN TOT DE SERVICEBALIE IN DE WINKEL OF BESTEL VIA AH.NL



MAKKELIJK

LAMSKOTELETJES MET GEROOSTERDE GROENTEN EN SALSA VERDE

HOOFDGERECHT – 4 PERS. – 30 MIN.

500 g zoete aardappelen (schoongeboend)
2 venkelknollen
1 courgette
9 el extra vierge olijfolie
1 bakje basilicum (15 g)
½ bakje verse munt (à 15 g)
1 bakje platte peterselie (20 g)
1 bakje koriander (15 g)
1 sjalot
1 teen knoflook
2 el kappertjes
8 lamskoteletjes (schaal 4 stuks)
bakpapier
keukenmachine of staafmixer

1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de ongeschilde aardappelen in parten. Snijd de stelen en een stukje van de onderkant van de venkelknol, halveer de knol in de lengte, verwijder de harde kern en snijd in partjes. Halveer de courgette in de lengte. Snijd de helften nogmaals in de lengte doormidden en vervolgens in stukken van 4 cm.
2 Meng de aardappelen en venkel met 2 el olie, peper en eventueel zout op een met bakpapier beklede bakplaat en schep om. Rooster ca. 25 min. in het midden van de oven. Schep regelmatig om. Voeg de laatste 10 min. de courgette toe.
3 Doe alle kruiden met de sjalot, knoflook, kappertjes en 6 el olie in de keukenmachine (of doe in een kom en pureer met de staafmixer). Maal tot een gladde saus.
4 Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de lamskoteletjes in 5-7 min. rondom goudbruin en rosé. Keer halverwege. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer met de geroosterde groenten en salsa verde.

BEVAT P.P. 590 KCAL | 16 G EIWIT | 40 G VET, WAARVAN 8 G VERZ. | 38 G KOOLHYDRATEN | 0.5 G ZOUT | 8 G VEZELS | **PRIJS** P.P. € 4.10

GLUTENVRIJ **LACTOSEVRIJ** **OVEN**

TIP Je kunt de salsa (stap 3) 3 dagen van tevoren maken. Doe in een bakje, schenk er een laagje olie bovenop en bewaar afgesloten in de koelkast.

TIP

De homemade salsa verde smaakt ook heerlijk bij een gegrilde biefstuk, kabeljauw of (gepocheerde) kipfilet.

VERSE KRUIDEN BEWAREN

Zachte kruiden
Heb je zachte kruiden als basilicum, peterselie en dragon over, bewaar ze dan in de hersluitbare verpakking waarin je de kruiden kocht. Verpakking weggegooid? Wikkel de kruiden in vochtig keukenpapier en bewaar zo nog ca. twee dagen in de groentela van de koelkast.

Harde kruiden
Bewaar ook harde kruiden, zoals tijm en rozemarijn, bij voorkeur in de hersluitbare verpakking. Doe ze anders in een plastic zakje in de koelkast. In de groentela van de koelkast blijven ze tot een week goed.

Invriezen
Zachte kruiden over? Doe ze met een scheut zonnebloem- of arachideolie in een hoge beker en pureer met een staafmixer. Voeg zoveel olie toe dat de gepureerde kruiden bedekt zijn. Doe de kruidenolie in een ijsblokjesvorm. Zo kun je de kruiden nog maximaal drie maanden bewaren. Roer bijvoorbeeld een blokje door pastasaus en verwarm tot het blokje gesmolten is.

Drogen
Harde kruiden die je niet meer gebruikt, kun je het best drogen. Bind ze bij elkaar met een touwtje, wikkel in krantenpapier en hang drie weken ondersteboven op een warme en droge plek. Gedroogd kun je de kruiden in een afsluitbaar plastic zakje of bakje op kamertemperatuur maximaal drie maanden bewaren.





Leuk: bij Albert Heijn XL in Purmerend kun je zelf je verse kruiden plukken

UIT DE (KAS)TUIN

TELEN OP WATER

Bij de Kruidenaer wordt basilicum niet langer in de volle grond geteeld, maar in vijverbakken in de kas. Dat is een stuk efficiënter en duurzamer: er is voor de teelt veel minder water, mest en energie nodig. En omdat de planten zo minder vatbaar zijn voor ziektes hoeven Christ en Jacqueline minder bestrijdingsmiddelen te gebruiken. Ook botersla en munt worden nu op deze manier geteeld.

MAKKELIJK

RUCOLA-TUINBOON-STAMPPOT MET RUNDERCHIPOLATA

HOOFDGERECHT – 4 PERS. – 20 MIN.

225 g runderchipolata (worstjes, schaal, AH Biologisch)
1 ui
1.2 kg stamppotaardappelen (zak 600 g, koelvers)
450 g tuinbonen (pak, diepvries)
8 zongedroogde tomaten in olie (potje 295 g)
1 bakje tijm (15 g)
175 ml magere melk
25 g boter
125 g rucola (zak)
grillpan
pureestamper

1 Laat de chipolataworstjes op kamertemperatuur komen.
2 Snijd de ui in grove stukken. Kook ze samen met de aardappelen in ruim water in ca. 15 min. gaar. Voeg de laatste 5 min. de tuinbonen toe.
3 Snijd ondertussen de gedroogde tomaten in kleine stukjes. Ris de blaadjes van de takjes tijm.
4 Verhit de grillpan en gril de chipolataworstjes in ca. 8 min. gaar. Keer regelmatig.
5 Verwarm de melk in een steelpan op laag vuur. Giet de aardappelen en tuinbonen af. Voeg de warme melk en boter toe en stamp fijn met de pureestamper. Schep de rucola, tijm en zongedroogde tomaatjes erdoorheen. Verdeel de stamppot over 4 borden en serveer met de chipolataworstjes.

BEVAT P.P. 550 KCAL | 25 G EIWIT | 17 G VET, WAARVAN 8 G VERZ. | 68 G KOOLHYDRATEN | 0.8 G ZOUT | 13 G VEZELS | **PRIJS** P.P. € 2.65

GLUTENVRIJ

WIJNTIP

Fat Bastard Merlot

Veel fruit en een vleugje vanille door de rijping op eikenhout, dat typeert deze merlot. Lekker bij deze stevige stamppot en vooral bij de kruidige worstjes.

DRUIVENSOORT
merlot
LAND/STREEK
Frankrijk/Languedoc
OOK LEKKER BIJ
Pasta, pizza, varkensvlees
PRIJS € 5.99

SOEPEL

FOODFOTOGRAFIE: ERIC VAN LOKVEN • FOODSTYLING: GORAN TODOROVIC • STYLING: ULRIKA GUSTAFSSON • FOTOGRAFIE: OTTO POLMAN, ANNE TIMMER (PAG. 3)