

## 7 x groenten anders bereiden

22 DECEMBER 2017

Smijt jij je groenten ook graag in een ovenschotel tijdens de winter? Het is een gemakkelijke en bijzonder smakelijke manier om ze te bereiden. Maar wat variatie kan geen kwaad. Want verandering van spijs doet eten. Daarom 7 andere manieren om wintergroenten te bereiden.

Lees meer over: [groente winter](#)



Smijt jij je groenten ook graag in een ovenschotel tijdens de winter? Het is een gemakkelijke en bijzonder smakelijke manier om ze te bereiden. Maar wat variatie kan geen kwaad. Want verandering van spijs doet eten. Daarom 7 andere manieren om wintergroenten te bereiden.

### Gepekeld

Zelf groenten inmaken of wecken is al een tijdje geen vreemde activiteit meer. Maar nu is ook pekelen terug van weggeweest. De basics zijn simpel: je hebt alleen water, azijn en zout nodig. Gebruik pekelsout of zout zonder jodium, en zeker geen zeezout. Kies een azijn die je lekker vindt, want dit is de smaakmaker van je pickles. En experimenteer met kruiden: probeer eens peperkorrels, laurier, komijn, chili als je durft en venkelzaad.

Recepten vind je op [15gram.be](#) en [libelle-lekker.be](#).

### Chutney

Chutney is een zoetzure saus op basis van vruchtenpuree, kruiden en specerijen. Je kan chutney maken van rode biet, uien, wortels, enzovoort. Het principe is simpel: je laat je groenten en kruiden inkoken met suiker en azijn tot een saus met de gewenste dikte. Die saus schep je in hete, gesteriliseerde potten die je goed kan afsluiten. Zo blijft de chutney minstens een jaar goed.

Een variant op chutney is relish: een zoetzure, vaak pikante saus op basis van fijngehakte groenten, azijn en suiker.

Een goed recept om mee te beginnen is Chutney van witlof op [libelle-lekker.be](#). Een iets moeilijker recept vind je in het boek '[Jam, gelei, confituur](#)': pompoenrelish met peer, walnoten en rozijnen.

### Geroosterd

Onlangs waren we op een [studiedag over 'hippe groenten'](#) en daar werd ons verteld dat groenten roosteren een belangrijke trend is. [Op de winterbarbecue bijvoorbeeld.](#)

Ook in het boek '1 groente in de hoofrol' vind je enkele roosterideeën. Bijvoorbeeld geroosterde broccoli met bulgur, gedroogde kersen en pistachenoten, geroosterde rode ui en geroosterde wortelgroenten.

### Confituur

Het is niet nieuw meer: ambachtelijke merken combineren al langer fruit met kruiden en groenten in confituur. Maar heb je het zelf al eens geprobeerd? Inspiratie vind je overal. Enkele combinaties die ons bijzonder lekker lijken:

- Venkeljam met peer en steranijs (uit '1 groente in de hoofrol')
- Wortelconfituur met karwijzaad (uit '[Jam, gelei, confituur](#)')
- Pompoenjam met gember (uit '[Jam, gelei, confituur](#)')

### Geperst of gemixt

Net als fruit kan je groenten persen tot sap of mixen tot een smoothie. Ook dat kan een leuke variatie zijn om voldoende porties groenten op een dag binnen te krijgen.

De gemakkelijkste manier om sap uit groenten te persen is met een sapcentrifuge. Maar als je dat niet in huis hebt (wij ook niet), volstaat een

blender of mixer. Na het blenden of mixen laat je de dikke shake uitlekken en vang je het sap op.

Eenvoudiger te maken met een blender zijn groene smoothies: smoothies met groenten, eventueel ook fruit en verse kruiden. Voorbeelden zijn een smoothie van rode biet, appel, cirtoen en gember, een smoothie van wortel, banaan en sinaasappelsap, en een smoothie van appel, komkommer, spinazie en banaan. Recepten vind je op [lekkervanbijjens.be](http://lekkervanbijjens.be).

## Gevuld

Je kan een ovenschotel vullen met groenten – aardappelschijfjes en wat kaas erover, heerlijk – maar je kan groenten ook vullen met ovenschotel. Of zoiets. Bladeren van kool zijn het gemakkelijkste te vullen, maar ook courgette, preibladeren en zoete aardappelen lenen zich er prima voor. Enkele ideetjes om thuis uit te proberen, allemaal uit het boek '1 groente in de hoofdrol':

- Gevulde koolbladeren met risotto en gedroogde tomaat
- Gevulde pakketjes van prei met abrikozen, appel en crème fraîche ('voor bijzondere gelegenheden')
- Zoete aardappel gevuld met limabonen, paksoi en zwarte olijven

## Bij het dessert

Ook bij zoete gerechten passen hartige ingrediënten, of omgekeerd. We kijken niet raar meer op van groenten in smoothies of sapjes, dus waarom het niet eens proberen in taart of cake? Het boek '1 groente in de hoofdrol' bevat een aantal interessante recepten:

- Courgette-chocoladetaart met pistachenoten
- Pompoencake met banaan en ahornsiroop
- Rode biet espressobrownies

## Win een exemplaar van het boek '1 groente in de hoofdrol'

Wie meer plantaardig wil eten, moet af van het klassiek Vlaamse drieluik vlees + aardappelen + groenten. Toch als het gezond, lekker en vooral ook spannend moet blijven. Maar hoe pak je dat aan? Het is een vraag waar veel Vlamingen mee worstelen, dus alle inspiratie en tips zijn welkom. We zijn de Britse chef-kok Georgina Fuggle dan ook erg dankbaar voor haar boek '1 groente in de hoofdrol'. Een jaar lang leefde ze naar eigen zeggen in haar keuken om zich te verdiepen in de wonderde wereld der groenten. Het resultaat: een boek met meer dan 100 groenterecepten, die lekker én eenvoudig te bereiden zijn.

Wij mogen een exemplaar weggeven. Deelnemen aan de wedstrijd doe je via [deze link](#).

**Niet gewonnen?** Dan kan je een exemplaar kopen. Het boek kost 19,99 euro en is te koop via de webshop van [Forte Uitgevers](#) of [Lannoo](#) en in je boekhandel.

## Veldverkenners

Koning Albert II Laan 35  
1000 Brussel  
België

## Contact

M • [info@veldverkenners.be](mailto:info@veldverkenners.be)

## Volg ons op:

f.

[screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/veldverkenners](https://www.facebook.com/veldverkenners)

## Veldverkenners is een project van

