

GROENTE MENU'S

ETENTJES VOOR THUIS
VAN NEDERLANDS BESTE
GROENTECHEF



NIVEN KUNZ* EN VIRGINIE VAN BRONCKHORST

GROENTE MENU'S

NIVEN KUNZ* EN
VIRGINIE VAN BRONCKHORST-KUNZ

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Triptyque

13 G



VOORWOORD

Al langere tijd hadden wij het idee een gezamenlijk boek te maken, met onze eigen recepten, die van familie en recepten geïnspireerd door vrienden. Zoveel gerechten die wij zelf ontzettend lekker vinden en met regelmaat maken, maar nergens goed op papier staan en zeker niet gebundeld. Tijdens de lockdown van 2020 en 2021 hebben

Om die vraag weg te nemen hebben wij voor jullie gehele tafels samengesteld, vol met passende, lekkere gerechten met uiteraard groente in de hoofdrol. In dit boek laten wij jullie graag zien hoe je zelf veelzijdige gerechten kunt maken met groente en duurzame producten. Uiteraard zijn de gerechten ook afzonderlijk heerlijk om te maken.

In dit boek laten wij jullie graag zien hoe je zelf veelzijdige gerechten kunt maken met groente en duurzame producten.

wij veel thuis gekookt en veel menu's voor thuis meegegeven vanuit ons restaurant. In deze tijd merkten we weer hoe gezellig en leuk het eigenlijk is om samen te koken, zowel uitgebreid als simpel. De gedachte van een gezamenlijk kookboek kreeg tijdens deze periode steeds meer vorm. Een gerecht koken uit een kookboek is natuurlijk hartstikke leuk, maar wat eet je dan samen met dat gerecht? Dat is een vraag die wij vaak kregen.

Wij hopen dat jullie net zoveel plezier hebben met het maken van de gerechten in dit boek als dat wij hebben gehad om ze op papier te zetten! Geniet!

Virginie van Bronckhorst-Kunz & Niven Kunz

*** Met veel liefde dragen wij dit boek op aan Jacqueline en Bart van Bronckhorst ***

De liefste moeder en fenomenale (thuis)kok, Jacqueline van Bronckhorst. Dit boek bevat meerdere gerechten die we van haar hebben geleerd. Bijzonder dierbaar om deze foto en haar recepten te kunnen delen.



INHOUDSOPGAVE

Duurzaamheid & 80/20	8
De Indo-tafel	10
Bourgondische tafel	34
Zomerse sferen	52
Pompoen in de hoofdrol	70
De zonnige BBQ-avond	86
Het witte goud	106
De mosselpan	122
Italiaanse twist	140
Duizend-en-een-nacht	160
Captain's dinner	176
Viva España	196
Dutch cuisine	214
Cocktail hour	232
Register	252
Dankwoord	256

DUURZAAMHEID & 80/20

Als sinds het begin van de culinaire carrière van Niven staat het 80/20-concept centraal. Als de jongste chef van Nederland die een Michelinster kreeg in zijn eigen restaurant stond hij al direct voor 80% groente en 20% vlees, vis of schaal- en schelpdieren. 80/20 trekken wij ook graag breder,

Familie & vrienden

Familie en vrienden, ontzettend belangrijk voor ons. Je kunt ons niet gelukkiger maken dan met een gezellige avond met familie en/of vrienden in combinatie met lekker eten. Mede door hen hebben wij dit boek gemaakt. Wij koken graag voor familie

Wij hebben het geluk dat wij met ons restaurant in het centrum van de Nederlandse groenteteelt zitten, Westland.

bijvoorbeeld 80% lokaal en 20% van verder weg, 80% duurzaam of biologisch en 20% gangbaar. 80/20 is een goede en mooie regel om duurzamer om te gaan met voedsel en een duurzamere manier van leven toe te passen. Duurzaamheid is wat wij zowel privé als in het restaurant hoog in het vaandel hebben en met veel plezier zoveel mogelijk toepassen. Wij kopen graag lokaal, dat geldt voor zowel onze groente uit het Westland als voor het vlees, de vis en schaal- en schelpdieren. Waar wij in het restaurant onze gasten graag verrassen met mooie groentegerechten en verrassende combinaties, vind jij in dit boek goed te bereiden, verrassende, duurzame mogelijkheden voor thuis.

en vrienden en vinden het erg leuk de recepten met jullie te delen die wij het liefst en meest maken voor een gezellige avond in goed gezelschap. Gelukkig zijn wij niet de enigen die koken, wij hebben het geluk veel vrienden en familie te hebben die ook geweldig kunnen koken. Daar doen wij ook veel inspiratie op voor thuis, meerdere recepturen in dit boek zijn geïnspireerd door hen. Neem bijvoorbeeld de empanada's geïnspireerd op Ana en Ali, de ananas crumble geïnspireerd op Michelle en Michiel, prachtige kip uit de oven geïnspireerd op de Mechelse koekoek van Katelijn en Marc. De Baskische kip, spruitensoufflé en nog veel andere recepten komen van onze (schoon)moeder Jacqueline. Niet te vergeten de Indische tafel, die is geïnspireerd op het eten dat wij van thuis kennen,

DE INDO TAFEL

Indonesië en ook het Indische eten hebben een heel speciaal plekje in ons hart. Het doet ons aan thuis denken en aan onze prachtige reizen naar Indonesië. Vanaf jongs af aan ben ik dol op de Indische keuken, dit mede omdat een deel van mijn roots daar liggen. Mijn opa en oma zijn in 1955 vanuit Jakarta naar Nederland gekomen samen met mijn vader en hebben zich toen gevestigd in Den Haag. Er werd op verjaardagen altijd veel en met veel plezier gekookt door mijn ouders en niet te vergeten door mijn opa. Hij maakte geweldige gerechten en was een ontzettend goede kok. Iedereen was welkom, iedereen kon altijd blijven eten en kreeg vaak zelfs nog wat eten mee naar huis. Niven heeft vanaf moment één veel meegekregen en gegeten van deze bijzondere keuken!

Samen hebben wij veel geleerd van mijn moeders kookkunsten, zij kon waanzinnig goed Indisch koken. Als kind hielp ik haar dan ook erg graag en leerde ik zelf ook Indisch koken. Tot op de dag van vandaag eten en koken wij regelmatig en heel graag

Indisch. Nu kookt onze (schoon)vader heerlijk voor ons, een enorme zegen om zoveel fantastische “koks” in de familie te hebben!

De recepten voor deze tafel zijn allemaal familierecepturen. Recepten die ons aan thuis doen denken en aan dit prachtige land. De gordel van smaragd zei mijn oma altijd. Een prachtige sajoer lodeh zoals opa hem maakte, heerlijke frikadel pan, sambal goreng telur & frikadel djagoeng zoals mijn moeder het maakte, spekkoek zoals mijn vader altijd maakte samen zijn vader, sajoer bajem van onze zeer dierbare vriend Rob, oblok oblok zoals je hem in Indonesië eet, de heerlijke wadjik van Eveline en klepon van mijn moeder, Jacqueline.

Dranktip:

Wat drink je bij deze tafel? Bintang natuurlijk! What else?! Meer zin in een zoet drankje bij het eten? Drink dan een lekkere stroop susu, het favoriete drankje van onze (schoon)vader. Drink als afsluiting een koffie tubruk.

SAMBAL GORENG TELOR

blz. 14

OBLOK OBLOK

blz. 16

FRIKADELPAN

blz. 18

SAJOER BAJEM

blz. 20

FRIKADEL DJAGOENG

blz. 24

SAJOER LODEH

blz. 26

NASI PUTIH

blz. 26

KWEE KLEPON

blz. 28

WADJIK

blz. 30

SPEKKOEK

blz. 32







OBLOK OBLOK

Ingrediënten:

50 g santen van een blok
275 ml warme groentebouillon
1 grote sjalot, gesnipperd
2 tenen knoflook, geperst
2 g trassi
3 lomboks (rode peper), waarvan 1 in
fijne ringetjes
15 gram asem (tamarinde) wellen in
50 ml warm tot kokend water, knijp
met vingers het vocht uit asem en
gebruik enkel het ingedikte vocht
wat er is ontstaan
5 gepofte kemirnoten

180 ml zonnebloemolie + extra om in
de bakken
2 salamblaadjes (Indonesisch
laurierblad)
50 g petehbonen, in fijne reepjes
30 g verse laoswortel, in 3 plakjes
200 g tahoe, in blokjes van 1 x 1 cm
200 g tempeh in reepjes

Extra benodigdheden:

vijzel, blender of staafmixer +
maatbeker

Bereidingswijze:

Los de santen op in de groentebouillon.

Doe de sjalot, knoflook, trassi, twee lomboks, asem, kemirnoten en zonnebloemolie in een blender (of gebruik staafmixer + maatbeker) en maal tot een fijne boemboe. Fruit de boemboe vervolgens 1,5 minuut aan in een koekenpan en blus het geheel af met het mengsel van santen en groentebouillon. Doe de salamblaadjes, petehbonen en laos erbij en laat het geheel ongeveer 15 minuten sudderen op laag vuur.

Verhit 1-1,5 cm zonnebloemolie in een koekenpan. Dep de blokjes tahoe en tempeh goed droog met keukenpapier om spetteren te voorkomen. Doe de tahoe en tempeh in de koekenpan en bak ze mooi bruin. Doe de tahoe en tempeh dan bij de boemboe, schep om en laat nog 5-10 minuten trekken op laag vuur. Decoreer als laatste met de ringetjes lombok.



ITALIAANSE TWIST

Deze tafel met Italiaanse twist brengt ons terug naar de prachtige bruiloft die wij van onze lieve vrienden, Michelle en Michiel, hebben meegemaakt in Italië. Ontzettend genoten van deze bijzondere dag. Als je deze tafel thuis maakt, waan je je echt in Italië.

Dranktip:

Bij een Italiaans geïnspireerde tafel, kiezen je uiteraard voor een van de vele lekkere wijnen die Italië rijk is. Op aanraden van Leroy, een groot liefhebber van Italiaanse wijn en tevens de meest geweldige sommelier in onze ogen, drinken wij bij deze tafel een mooi glas Cossetti – Ruché di Castagnolo Monferrato.

**GNOCCHI MET SPINAZIE, GROENE
ASPERGES EN PITTIGE TOMATENSAUS**

blz. 144

**OVENCOURGETTE
MET BROODKRUIM EN KAAS**

blz. 146

**GEVULDE COURGETTEBLOEM
MET BASILICUMPESTO**

blz. 148

FOCACCIA

blz. 152

GEVULDE PORTOBELLO MET RISOTTO

blz. 154

PANZANELLA

blz. 156

SALADE RADICCHIO

blz. 157

**AMARENAKERSENTAARTJE
MET CITROENKWARK**

blz. 158







GNOCCHI MET SPINAZIE, GROENE ASPERGES EN PITTIGE TOMATENSAUS

Ingrediënten:

olijfolie, om in te bakken
1 teen knoflook, geperst
500 g gnocchi
zout en peper
30 g basilicum, fijngesneden
200 g groene aspergetips, gehalveerd
200 g verse spinazie

Voor de tomatensaus:

olijfolie, om in te bakken
2 tenen knoflook, geperst
1 rode peper, in ringetjes
580 g honingtomaten
100 ml groentebouillon

Extra benodigdheden:

staafmixer

Bereidingswijze:

Maak eerst de tomatensaus. Verhit wat olijfolie in een hoge pan en fruit de knoflook en rode peper aan. Voeg vervolgens 400 g van de honingtomaten en de groentebouillon toe. Laat inkoken en pureer vervolgens grof met een staafmixer. Halveer de overgebleven 180 g honingtomaten, roer deze door de saus en laat even kort meekoken. Breng op smaak met zout en peper.

Verhit wat olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook aan. Voeg de gnocchi toe en bak ze tot ze mooi bruin kleuren. Breng op smaak met wat zout en peper. Doe daarna de tomatensaus en de helft van het basilicum erbij. Dek de pan af en stoof de gnocchi beetgaar. Voeg de aspergetips toe en gaar ze kort mee. Doe als laatste de spinazie erbij en laat hem slinken.

Schep de gnocchi op een schaal en garneer met de rest van het basilicum.



IN GROENTE MENU'S SERVEREN CHEF-KOK NIVEN EN ZIJN VIRGINIE JE MET MAAR LIEFST 13 HEERLIJKE MENU'S DE LEKKERSTE IDEEËN VOOR ETENTJES THUIS. VAN FANCY DUTCH CUISINE MET OUD-HOLLANDSE HELDEN ALS SCHORSENEREN EN WITLOF TOT EEN SIMPELE MAAR ZONNIGE SPAANSE ZOMERHIT.

ELK MENU KUN JE DEELS OF IN ZIJN GEHEEL MAKEN VOOR VRIENDEN, FAMILIE, OF GEWOON MET ZIJN TWEE. VOLGENS NIVEN & VIRGINIES INMIDDELS BEKENDE 80/20-FILOSOFIE: 80% GROENTEN, 20% VIS OF VLEES. VERRASSEND MAKKELIJK EN BIJZONDER TEGELIJK!

NIVEN KUNZ IS NEDERLANDS JONGSTE CHEF MET MICHELINSTER EN SAMEN MET VIRGINIE VAN BRONCKHORST-KUNZ DE MOTOR ACHTER RESTAURANT TRIPTYQUE (WATERINGEN). MET HUN EERDERE RESTAURANT ZIJN ZIJ MAAR LIEFST DRIE KEER UITGEROEPEN TOT HET BESTE GROENTERESTAURANT VAN NEDERLAND, OOK ZIJN ZE UITGEROEPEN TOT DUTCH DISCOVERY OF THE YEAR 2021 FOR BEST VEGETABLE RESTAURANT EN ZE STAAN IN DE TOP 40 VAN BESTE GROENTERESTAURANTS VAN DE WERELD (IN DE WE'RE SMART GREENGUIDE).

'MET DIT BOEK HOPEN WIJ JOU TE INSPIREREN VANUIT GROENTE TE GAAN KOKEN. DUS EERST NAAR DE GROENTEMAN OF GROENTEAFDELING IN DE SUPERMARKT EN DAN PAS BESLISSEN OF JE ER VLEES OF VIS BIJ DOET.'

— NIVEN KUNZ & VIRGINIE VAN BRONCKHORST-KUNZ

'WAT NIVEN MET GROENTE KAN EN DOET IS ECHT FANTASTISCH. NIET VOOR NIETS IS HIJ DE BESTE GROENTECHEF VAN NEDERLAND'

— GERARD EKDOM



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440
Kósmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

