



Grand seigneur

van de Plant based keuken

Het is inmiddels de 4de bijdrage van het ondertussen verschenen boek Wild Cooking van chef Frank Fol. Met zijn plant based gerechten verovert hij de wereldkeukens waarbij het keramiek van Wild Moon Ceramics het natuurlijke karakter ondersteunt.



Het is inmiddels winter in de keuken bij Frank en als thema werd de winter bbq gekozen. Knolsoorten ondersteund door frisse zuren en warme specerijen brengen spanning en plezier. Frank: "We wilden graag ongewone combinaties maken waarbij de bbq als ongewone warmtebron zou dienen. De winter is een zoektocht naar verteerbaarheid en die vonden we in het gebruik van zuren en cressen. Specerijen geven een welkome toevoeging waardoor er nieuwe inzichten ontstaan die de smaak van de natuur verstevigen. Het is belangrijk, zeker in de winter, om unieke accenten aan te brengen en keuzes te maken rondom het hoofdingrediënt. In het boek Wild Cooking gebruiken we daar de cressen van Koppert Cress voor, Arganolie en specerijen van Verstegen." Daarbij heeft ook iedere chef zijn eigen voorkeur en Frank noemt het, 'het geheim ingrediënt'. "Voor mij is dat foelie. Het is zo'n verborgen specerij die veelal gebruikt wordt in recepturen, maar nooit echt zichtbaar is. Het geeft zulke mooie warme tinten aan recepten, maar speelt bijna nooit een hoofdrol." Ook wil Frank graag wijzen op het gebruik van gedroogde vruchten in het winterseizoen en speciale aandacht vragen voor de Muai kaviaar van Koppert Cress. Wat een mooie nieuwe ontdekking is dat. Inmiddels is het boek Wild Cooking gelanceerd en in 3 talen verkrijgbaar. Nieuwsgierig en wilt u het graag bestellen? Dan verwijzen we u naar www.lannoo.be

📍 www.wildcooking.be
www.wildmoon.be
www.weresmartworld.com



Royal van raap met Kyona mustard cress

INGREDIËNTEN: 4 grotere rapen met groen, enkele takjes bieslook, arganolie, appelazijn, bakje Kyona mustard Cress, foeliepoeder Verstegen, zwarte peper Verstegen, grof zeezout Verstegen.

Kuis en was de rapen. Bewaar de mooiste groene blaadjes. Schil de rapen. Snijd van een deel 3 schijfjes van 1 cm dik, kruid met arganolie en peper en zout en gril ze. Snijd van een deel flinterdunne plakjes, snijd in fijne julienne en marineer met half appelazijn en water en voeg wat zout toe. Laat 30 minuten infuseren. De raapstukken die nu nog overblijven snijden we in blokken en garen deze in water met wat zout. Snijd enkele blaadjes bladgroen fijn en voeg 30 seconden toe. Mix de rapen met een scheutje kookvocht, voeg wat foelie toe en wat arganolie en reserveer. Breng op smaak met peper en zeezout. Plaats op elk bord 3 warme schijven. Lepel op elke schijf wat fris groene raapemulsie. Laat licht gezuurde raapjullienne

uitlekken en plaats op elk schijfje een klein hoopje. Werk nu af met wat fijngesneden bieslook en Kyona mustard cress en eventueel nog enkele druppels argan olie.

Zoete aardappel houmous met sesamcrackers en Cuzco leaves

INGREDIËNTEN: 2 zoete aardappels, 1 theekop gedroogde kikkererwten, 2 st kaffirlimeblaadjes, 2 teentjes knoflook, olijfolie, arganolie, Za'atar Verstegen, Cuzco Leaves, sesamzaad Verstegen, zwarte Lampong peper, grof zeezout, sesamcrackers.

Laat de kikkererwten in de koeling, gedurende 24 uur weken in 3x de hoeveelheid water. Giet af en spoel onder koud stromend water. Breng aan de kook in water met zout, kaffirblad en een teentje knoflook. Laat zacht garen onder deksel. Dit kan tot 2 uren in

beslag nemen. Laat de kikkererwten afkoelen in het kookvocht. Verwijder het kafirblad. Schil de zoete aardappel en snijd in stukken. Gaar in water met zeezout en een knoflookteentje. Snijd voor de houmous enkele blaadjes cuzco leaves fijn. Mix deze samen met de kikkererwten, de warme aardappel, wat warm kookvocht, wat za'atar en een stevige scheut olijfolie tot een smeugige massa. Schep de houmous in een diepe schaal. Werk af met enkele cuzco leaves, gegrilde sesamezaadjes, wat extra za'atar en eventueel nog enkele druppels arganolie. Serveer dit samen met de sesamcrackers om te dippen bij het aperitief.

Geroosterde winterwortel met komijn, radijsscheuten en hippo tops

INGREDIËNTEN: 2 grote gele wortels, 2 grote bloedwortels, 2 knoflookteentjes, 1 bakje paarse radijsscheuten, komijnpoeder Verstegen, olijfolie, 150 g BIO Légumaise wortel met gember, 1 bakje Hippo tops, zwarte peper Verstegen, grof zeezout Verstegen.

Schil en was de wortels en snijd in de lengte middendoor. Kruid stevig met zeezout, zwarte peper en komijnpoeder. Voeg wat olijfolie en geperste knoflook toe. Meng alles goed. Plaats op de BBQ, maar niet in volle vuur. Gaar 30 tot 40 minuten. Draai met regelmaat zodat ze niet verbranden. Plaats op elke bord telkens een halve warme wortel van elke soort. Lepel hierbij 3 schepjes légumaise. Verdeel hierover wat scheuten en hippo tops. Werk af met enkele druppels olijfolie en wat komijnpoeder.



Roodloofsalade en gebakken sinaasappelschijven met speculaaskruiden en shiso green

INGREDIËNTEN: 4 sinaasappels, 4 stronken roodloof, speculaaskruiden Verstegen, arganolie, olijfolie, bakje Shiso green, zwarte peper Verstegen, grof zeezout Verstegen.

Kuis en was het roodloof. Maak de blaadjes los. Schil de sinaasappels. Snijd ze vervolgens in schijven van ongeveer 1 cm. Breng een pan op het vuur met olijfolie en warm op. Kruid de schijven met speculaaskruiden en bak ze 1 minuut aan beide zijden. Dresseer de lauwe sinaasappelschijven op de borden afwisselend met het roodloof. Bestrooi met wat speculaaskruiden en zeezout. Werk af met de shiso en enkele druppels arganolie.



Compote van peer met gember en kurkuma, nocciola ijs, geroosterde hazelnoot en Yka leaves

INGREDIËNTEN: 4 rijpe peren, 4 cm verse gember, kurkumapoeder Verstegen, geroosterde hazelnoten, olijfolie, nocciola ijs, Yka leaves.

Rasp voor de compote de geschildde gember. Schil en verwijder het klokhuis van de peren, snijd in stukken, stoof zacht aan samen met de gember, een koffielepel kurkumapoeder en een scheut olijfolie en gaar onder een deksel. Laat afkoelen in de koelkast. Schep wat compote in elk kommetje. Lepel hierop een schep ijsroom en werk af met geroosterde en gebroken hazelnoten, enkele druppels olijfolie en wat fijngesneden Yka leaves.

