



INLEIDING 9

REGISTER 154

LENTE 21

ZOMER 55

HERFST 89

WINTER 117

BOUILLONS EN SAUZEN 145

INLEIDING



DE CROCK-POT SLOWCOOKER IS...

... een toverpotje met stekker, dat zeer geleidelijk en secuur gerechten gaart op een lage temperatuur; altijd onder het kookpunt.

STRUCTUUR

Vlees garen wordt door veel mensen als een lastige klus ervaren. Want hoeveel mensen krijgen het biefstukje precies zó klaargemaakt dat het aan de wensen voldoet? Een belangrijk trucje, dat in restaurants de normaalste zaak is, wordt thuis uit onwetendheid overgeslagen. Namelijk: langzaam garen! De Crock-Pot slowcooker biedt uitkomst, want het krijgt ieder stukje vlees botermals. Zonder dat je er omkijken naar hebt.

LENTE

ROMIGE CITROEN-
KIPPENSOEP MET ORZO 22

GESMOORDE
VOORJAARSGROENTEN 25

SANDWICH MET
LAMSHAM EN
GEITENKAAS 28

SURINAAMSE
SAOTOSOEP 31

JONGE BOSPEEN MET
SALADE VAN
BIETENBLAD, DRUIVEN
EN WALNOTEN 32

RISOTTO MET ASPERGES
EN PECORINO 35

PASTA ALLA
PUTTANESCA 36

AARDAPPELSALADE
MET VENKEL EN WARM-
GEROOKTE ZALM 39

CHINESE KOOL MET
GARNALENWONTONS
EN NOEDELS 41

LAMSGEHAKT CURRY
MET DOPERWTEN EN
AARDAPPEL 45

RUNDERSTOOFLAPPEN
IN JAVAANSE MARINADE
MET HUZARENSALADE
EN KROPSLA 46

RABARBERCOMPOTE
MET AMANDEL-
HAVERMOUTCRUMBLE 49

OVERNIGHT OATS MET
JAM EN VERS FRUIT 50

SANDWICH MET LAMSHAM EN GEITENKAAS

voor 4 personen
Crock-Pot 3,5 liter
voorbereiding 20 minuten +
25 minuten wachten +
12-24 uur opstijven
bereiding 3-4 uur

INGREDIËNTEN

1 kg lamsschouder of
lamsbout, gepekeld,
ontbeend en opgebonden
(vraag je slager dit te doen)
zout en versgemalen peper
klontje boter
50 ml madeira
150 ml runderbouillon (zie
pag. 148)
1 tl knoflookpoeder
1 tl pimentpoeder
1 volkorenbrood (minimaal
16 sneetjes), gesneden
1 potje mayonaise
170 g hummus
8 plakken geitenkaas
80 g veldsla, gewassen
alfalfa, ter garnering

Bereid de lamsham minimaal 24 uur voor gebruik. Bestrooi het vlees met zout en versgemalen peper en wacht circa 25 minuten voordat je het vlees gaat bakken. Smelt een grote klont boter in een pan met anti-aanbaklaag en braad het vlees op middelhoog vuur in circa 14 minuten aan alle kanten goudbruin. Schep het vlees in de slowcooker en blus de inhoud van de pan af met de madeira of andere alcohol naar keuze. Schenk er al roerend de runderbouillon bij en voeg de knoflookpoeder en pimentpoeder toe. Breng het vocht langzaam aan de kook en schep het voorzichtig over het vlees heen. Zet de slowcooker in low en gaar de lamsham in 3 tot 4 uur gaar, zodat je er nog plakken van kunt snijden. Zet de ham op een rooster en laat helemaal afkoelen alvorens je hem afdekt met plasticfolie. Laat minimaal 12 tot 24 uur opstijven in de koelkast.

Snijd dunne plakjes van de lamsham, ongeveer 3 plakjes per sandwich. Besmeer de sneetjes brood met genoeg mayonaise en hummus en beleg met plakjes geitenkaas, veldsla en de lamsham. Vouw de sandwiches dubbel en garneer met de alfalfa.

SERVEERTIP LEKKER MET ZOETZURE AUGURKEN EN NATUREL CHIPS OF FRIETJES VOOR ERBIJ.





SURINAAMSE SAOTOSOEP

voor 6-8 personen

Crock-Pot DuraCeramic

Sauté, 6 liter

voorbereiding 15 minuten

bereiding 1½ uur

INGREDIËNTEN

4 el plantaardige olie

2 witte uien, gesnipperd

1 bosje selderij, blad en steel
grofgesneden

150 g saotokruiden (toko)

1 tl knoflookpoeder

1 el kerriepoeder

2 el ingemaakte gember

3 l groentebouillon (zie
pag. 146)

250 g taugé, houd 2 handjes
apart voor de garnering

300 g tuinerwtjes

versgemalen peper

scheutje sojasaus

4 el gedroogde zeewier
(natuurvoedingswinkel)

1 tl zout

600 g witte rijst, om erbij te
serveren

sambal, naar keuze

Zet de uitneembare schaal van de slowcooker op een kookplaat en verwarm de plantaardige olie. Fruit op laag vuur de uien en selderij. Voeg de saotokruiden, knoflookpoeder, kerriepoeder en ingemaakte gember toe. Zet de slowcooker in het verwarmingselement en schenk er voorzichtig 1 liter van de hete groentebouillon bij. Roer even door en schenk er de rest van de bouillon bij. Voeg de taugé toe, plaats het deksel op de pot en gaar de soep 1½ uur op *low*. Voeg 15 minuten voor het einde van de kooktijd de tuinerwtjes toe. Breng op smaak met versgemalen peper en een scheutje sojasaus.

Wel de gedroogde zeewier in een kommetje met water met zout. Laat uitlekken in een vergiet. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de rijst, resterende taugé en het zeewier over 4 kommen. Schep de soep er overheen en roer er naar smaak wat sambal door.



TIP DIT RECEPT IS VEGETARISCH. VOOR EEN VLEESVARIANT KUN JE KIPPENBOUILLON GEBRUIKEN EN GEROOKTE KIPFILET TOEVOEGEN.

ZOMER

MAÏSSOEP MET STUKJES
SUIKERMAÏS, CHILIPEPER
EN DILLE 56

GAZPACHO VAN
TOMAAT, APPEL EN
BLEEKSELDERIJ 59

BIETENSALADE MET
GEITENKAAS EN
BALSAMICO 60

ZACHTGEGAARDE
OCTOPUS IN
TOMATENSAUS MET
CHORIZO, PAPRIKA EN
PARELCOUSCOUS 63

CAPONATA VAN
AUBERGINE, TOMAAT,
KIKKERERWTEN EN
ROZIJNEN 66

SPARERIBS IN LAKSAUS
MET NOEDELSALADE 69

INDIASE DAL MET WITVIS,
RODE GAMBA'S, SPINAZIE
EN GEITENKAAS 70

VIETNAMESE PHO MET
ROZE GARNAALTJES EN
RIJSTNOEDELS 73

MINISTRONE MET
KALFSSCHENKEL, WITTE
BONEN EN PESTO 74

JERK CHICKEN MET
FRISSE KOOLSLA 77

CHIPOTLE PULLED PORK
MET VOLKOREN TACO'S 78

CHOWDER MET GAMBA'S,
SCHELPIEDIEREN, SPEK EN
AARDAPPEL 81

JAM VAN MANGO-
PASSIEVRUCHT 82

ROODFRUITCOULIS MET
BASILICUM EN VANILLE-IJS 85



SPARERIBS IN LAKSAUS MET NOEDELSALADE

voor 4-6 personen

Crock-Pot DuraCeramic

Sauté, 6 liter

voorbereiding 25 minuten

bereiding 4 uur

INGREDIËNTEN

2 el zout

2-3 kg varkensspareribs, in
stukken van 6 ribbetjes

500 ml cola

2 el sojasaus

sap en rasp van 1 biologische
limoen

3 kaffir-limoenblaadjes (toko)

6 cm gember, fijngeraspt

VOOR DE NOEDELSALADE

5 el zoetzure chilisaus

1 el vissaus

1 tl sesamololie

300 g rijstnoedels, gekookt

1 el fijngesneden verse

muntblaadjes

Breng in een grote pan ruim water aan de kook. Voeg het zout en de varkensribbetjes toe en breng opnieuw aan de kook. Pocheer het vlees ongeveer 8 minuten. Laat het vlees in een vergiet goed uitlekken.

Verwarm de cola, sojasaus, limoensap en -rasp met het limoenblad en de gemberrasp in een steelpan 5 minuten op matig vuur.

Plaats het vlees rechtop in de slowcooker en schenk er de marinade over. Sluit af met de deksel en laat het vlees 4 uur op *low* garen. Keer de ribbetjes halverwege.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Schep het vlees met een deel van de marinade in een braadslee en schuif in het midden van de oven. Bak de spareribs in circa 20 minuten krokant. Bedruip het vlees tussentijds met de marinade uit de braadslee. Kook de rest van de marinade in een steelpan tot het vocht is ingedikt tot een saus.

Meng voor de noedelsalade eerst de vloeibare ingrediënten in een kom en schep er dan de koude noedels en munt doorheen. Serveer de salade bij de spareribs en geef er de laksaus bij.





CHOWDER MET GAMBA'S, SCHELPDIEREN, SPEK EN AARDAPPEL

voor 4 personen

Crock-Pot DuraCeramic

Sauté, 4,7 liter

voorbereiding 10 minuten

bereiding 2½ uur

INGREDIËNTEN

2 el boter

2 uien, in blokjes gesneden

3 teentjes knoflook, fijngehakt

zout en versgemalen peper

½ tl versgeraspte

nootmuskaat

75 g spek

500 g kruimige aardappels, in blokjes

2 el kerriepoeder

1 buisje saffraandraadjes

75 ml witte wijn

80 g wortel, geraspt

1 l visbouillon (zie pag. 149)

400 g gamba's

1 kg schelpdieren, gewassen en schoongemaakt (bijv. mosselen, kokkels of sint-jakobsschelpen)

½ liter room

tabasco, om te besprenkelen (optioneel)

vissaus, om te besprenkelen

1 bosje dille, ter garnering

Verwarm de boter op laag vuur in de uitneembare schaal van de slowcooker en fruit er de ui en de knoflook in. Strooi er wat zout en versgemalen peper en de nootmuskaat overheen. Voeg na 4 minuten het spek en de aardappelblokjes toe. Strooi er de kerriepoeder en de saffraan over en blus af met de wijn. Schep er de wortelrasp bij en roer het geheel even door.

Zet de schaal in het verwarmingselement van de slowcooker en schenk er voorzichtig de hete visbouillon op. Zet de slowcooker 2 uur op *low* tot de aardappels gaar zijn. Voeg de gamba's en schelpdieren toe en gaar nog 20 minuten op *high* tot de schelpjes geopend zijn en de gamba's net gaar. Schenk er op het laatst de room bij en roer er doorheen.

Breng op smaak met versgemalen peper of tabasco, vissaus en zout. Snijd de dille fijn en garner er de vischowder mee.



TIP VERVANG DE GAMBA'S DOOR ZALMFILET.

HERFST

CRÈME VAN BLOEMKOOL
MET GORGONZOLA
EN PEER **90**

KWEEPERENGELEI MET
KARDEMOM **93**

KROKANTE PLAKJES
BUIKSPEK OP TOAST
MET GEPOCHEERDE
EITJES EN VELDSLAA **94**

IN KNOFLOOK EN
ANSJOVIS GESMOORDE
SNIJBIET MET
MOZZARELLA EN
DRAGON **97**

RAGOUT VAN
PADDENSTOELEN MET
PASTA EN SALIE **98**

GESMOORDE
BROCCOLI EN BIMI **101**

POMPOENCRÈME MET
GNOCCHI, NAGELKAAS
EN KASTANJES **102**

PILAF MET
EENDENBOUTJES,
GRANAATAPPEL EN
PISTACHENOTEN **105**

STOOF VAN RODE
LINZEN, KIKKERERWTEN
EN POMPOEN MET
FREEKEH EN YOGHURT **106**

OSSENSTAART MET ZILVER-
VLIESRIJST EN SLA **109**

MOORSE VISSTOOF MET
SAFFRAAN **110**

RIJSTDESSERT MET
BANAAN, DADELS,
AHORNSIROOP EN
BRAMENJAM **113**

RAGOUT VAN PADDENSTOELEN MET PASTA EN SALIE

voor 4-6 personen

Crock-Pot DuraCeramic

Sauté, 6 liter

voorbereiding 15-20 minuten

bereiding 1 uur + 10 minuten

INGREDIËNTEN

500 g gemengde

paddenstoelen

6 grote champignons

30 g boter

2 uien, gesnipperd

2 teentjes knoflook,

fijngesneden

4 blaadjes salie

½ tl nootmuskaat, geraspt

50 ml marsala of noilly prat

(vermout)

1 l béchamelsaus

2 el sojasaus

500 g gedroogde pasta

milde olijfolie

120 ml paddenstoelenbouillon

75 g Parmezaanse kaas,

geraspt

Maak de paddenstoelen schoon, snijd de wat grotere in stukjes en de champignons in vieren. Verwarm de boter in de uitneembare schaal van de slowcooker op matig vuur. Schep er de uien, knoflook en salie bij en strooi er de nootmuskaat overheen. Fruit het mengsel 3 minuten en voeg er de champignons en paddenstoelen aan toe. Roerbak nog 3 minuten en blus af met de marsala. Plaats de schaal in het verwarmingselement van de slowcooker en schenk er de béchamelsaus en sojasaus bij. Sluit af met de deksel en gaar in 1 tot 1½ uur op *low* tot de paddenstoelen zacht zijn.

Vul ondertussen een grote pan met licht gezouten water en breng aan de kook op hoog vuur. Kook hierin de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Laat de pasta goed uitlekken in een vergiet en druppel er wat olijfolie overheen.

Doe de gekookte pasta, paddenstoelenbouillon en de helft van de Parmezaanse kaas bij de paddenstoelen in de slowcooker en schep het geheel goed om. Verwarm nog 10 minuten op *low* zonder deksel tot de saus iets is ingedikt.

Schep de ragout in diepe borden, bestrooi met de rest van de Parmezaanse kaas en serveer.





GESMOORDE BROCCOLI EN BIMI

voor 4-6 personen

Crock-Pot 4,7 liter

voorbereiding 10 minuten

bereiding 30-60 minuten

INGREDIËNTEN

100 ml runder- of
groentebouillon (zie
pag. 146)

2 el sojasaus

2 el oestersaus

2 el bruine suiker

1 el sesamololie

1 teentje knoflook, geperst

1 broccoli, in roosjes of dikke
plakken

400 g bimi

2 el amandelschaafsel,
geroosterd, ter garnering

Meng de bouillon, sojasaus, oestersaus, suiker, sesamololie en knoflook.

Schep de broccoli en bimi in de slowcooker. Schenk er de saus overheen en schep zachtjes om. Doe de deksel op de pot en smoor de groenten in 30 tot 60 minuten op *low* tot de broccoli zacht is.

Schep op een serveerschaal en garneer met het geroosterde amandelschaafsel.



WINTER

BONENSOEP MET
GEROOKTE MAKREEL EN
GORT **118**

GESAUTEERDE
RODEKOOL MET
KASTANJES EN
MIERIKSWORTEL-
DRESSING **121**

RAVIOLI MET KONIJN EN
KAPPERTJES **122**

PIZZA MET LAM, KAAS EN
KOOLBLAADJES **125**

FILIPIJNSE
VARKENSADOBO MET
WITTE RIJST **126**

CASSOULET MET
GEBRADEN BOTERKIP EN
ZILVERVLIESRIJST **129**

IRISH STEW **130**

HONGAARSE GOULASH **133**

GROENE-LINZENSOEP
MET ZOETE AARDAPPEL,
FARRO EN FETA **134**

IN RODE WIJN GEGAARDE
RUNDERWANG **137**

GEPOCHEERDE PEREN **138**

DADELPUDDING MET
PISTACHEROOMIJS **141**

BONENSOEP MET GEROOKTE MAKREEL EN GORT

voor 4 personen
Crock-Pot 3,5 liter
voorbereiding 10-15 minuten
bereiding 3-4 uur

INGREDIËNTEN

2 el zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngesneden
1 steel bleekselderij, fijngesneden
300 g witte kool, grofgesneden
3 bospeen, geschild en gehalveerd
1 el gedroogde oregano
400 g gemengde bonen, uitgelekt en gespoeld
1 l groentebouillon (zie pag. 146)
2 filets gerookte makreel, in stukjes
75 g diepvriestuinbonen, ontdooid
100 g gort, gekookt
zout en versgemalen peper
milde olijfolie
½ bosje dille, grofgesneden
stokbrood, om erbij te serveren

Verwarm de zonnebloemolie in een pan en fruit de ui, knoflook en bleekselderij 5 minuten. Voeg de laatste minuut de kool en de bospeen toe. Strooi er de oregano over en roer even door. Voeg er de bonen en de groentebouillon bij en breng kort aan de kook. Schenk de soep in de slowcooker en leg er de stukjes makreel bovenop. Sluit af met de deksel en gaar 3 tot 4 uur op *high*.

Voeg 15 minuten voor het einde van de kooktijd de tuinbonen en de gort toe. Breng de soep op smaak met zout, versgemalen peper en olijfolie.

Schep de soep in kommen en garneer met de dille. Geef er stokbrood bij.



FILIPIJNSE VARKENSADOBO MET WITTE RIJST

voor 4-6 personen

Crock-Pot 6 liter

voorbereiding 20-25 minuten

+ 24 uur marineren

bereiding 4 uur

INGREDIËNTEN

240 ml rijstazijn

120 ml sojasaus

60 ml gulu djawa-siroop of
zoete sojasaus

1 tl versgemalen peper

1 tl zout

4-6 varkenskarbonades

2 verse laurierblaadjes,
gescheurd

6 teentjes knoflook, gekneusd

1 zoete witte ui, in halve
maantjes

4 el zonnebloemolie

250 ml runderbouillon (zie
pag. 148)

400 g zwarte bonen,
gespoeld en uitgelekt

800 g kapucijners, gespoeld
en uitgelekt

2 el aardappelzetmeel

witte rijst, om erbij te serveren

Meng in een kom de rijstazijn met de sojasaus en gulu djawa-siroop, peper en zout. Leg het vlees met de stukken laurier, knoflook en uien in een schaal en schenk er de saus overheen. Dek af en marineer het vlees minimaal 24 uur in de koelkast.

Schep het vlees uit de schaal en dep droog. Verhit de zonnebloemolie in een grote pan op middelhoog vuur en bak het lamsvlees rondom bruin. Schenk er de saus bij en breng aan de kook. Schep de inhoud van de pan in de slowcooker. Gaar de adobo 4 uur op *high* tot het vlees zacht is.

Verwarm ondertussen de runderbouillon met de bonen en kapucijners in een pan. Klop het aardappelzetmeel met een scheutje koud water los en roer het door de bonen heen. Haal de pan van het vuur voeg het bonenmengsel 30 minuten voor het einde van de bereidingstijd aan de slowcooker toe. Kook ondertussen de witte rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Serveer de varkensadobo met witte rijst.

