

Geroosterde aubergine met yoghurt

- Maaltijdgang: Bijgerecht, Lunch
- Aantal of hoeveelheid: 4 helften
- Voorbereiding: 10 minuten
- Kooktijd: 30 minuten
- Klaar in: 60 minuten

Verrukkelijke geroosterde aubergine met yoghurt, 2 verschillende sausjes eigenlijk. Makkelijk om te maken en heel toegankelijke smaken. Perfect bijgerecht, bij de bbq of lunchgerecht!

Ingrediënten

- 2 kleine / 250 gr aubergine
- Kruidenolie, zie onder yoghurt Muntsaus
- 2 el Griekse yoghurt
- 10 blaadjes verse munt
- peper en zout
- zoetstof

YOGHURT KURKUMASAUS

- 2 el Griekse yoghurt
- 1 tl kurkuma
- scheutje olijfolie
- zwarte peper en zout
- snufje gemberpoeder



GARNEREN

- 4 el granaatappelpitjes

Bereiding

1. Verwarm de heteluchtoven op 180 graden. Was de aubergine en snijd ze in de lengte doormidden. Snijd de aubergine op het snijvlak kruislings in, pas op dat niet de schil raakt.
2. Plet, maal of vijzel ½ tl anijszaad, ½ tl harissa, ½ tl komijn, ½ tl gerookt paprikapoeder, ½ tl korianderblad en ½ tl venkelzaad met een flinke snuf kaneel. Maak er kruidenolie van met een flinke scheut olijfolie. Besmeer de ingesneden snijvlakken van de aubergine met de kruidenolie.

3. Rooster de aubergine helften 30 minuten of tot ze gaar zijn. Houd het zelf even in de gaten. Aubergines zijn nu eenmaal niet allemaal even groot en de ene oven is sneller dan de ander. Laat even afkoelen buiten de oven. Je kunt de aubergine lauwwarm of koud serveren.
4. Maak een stapeltje van de muntblaadjes, rol ze op en snijd in ragfijne reepjes. Houd wat achter voor de garnering. Meng de ingrediënten voor de twee sauzen in twee bakjes door elkaar. Proef en breng de sauzen naar eigen wens op smaak.
5. Verdeel de sauzen over de aubergine en garneer met munt en granaatappelpitjes. Als je niet teveel koolhydraten wilt neem dan wat minder granaatappelpitjes.

Zuurkool pompoen ovenschotel

- Maaltijdgang: Hoofdgerecht - diner
- Aantal of hoeveelheid: 4 porties
- Koolhydraten: 6,9 gr. pp (4 porties uit recept)
- Voorbereiding: 10 minuten
- Kooktijd: 40 minuten
- Klaar in: 50 minuten

Ingrediënten

- 750 gram zuurkool
- 900 gram pompoen
- 1 ui(en)
- 175 gr. (vega) spekblokjes
- 1 theelepel paprikapoeder (gerookt)
- 125 ml crème fraîche
- naar smaak groentebouillon poeder
- peper
- naar smaak dille
- naar smaak tijm
- 150 gram geraspte kaas
- 75 gram rucola



Bereiding

1. Kook de zuurkool ong. 20 minuten in een bodem water.
Was ondertussen de pompoen, schraap met een lepel de pitten eruit en snijd in grove stukken. (schillen hoeft niet bij de Hokkaido, lekker veel vezels!) Zet de pompoen net onder water en kook ong. 10-15 minuten tot hij zacht is. Tip: je kunt bij de supermarkt ook al gesneden pompoen kopen, of uit de diepvries
2. Snipper de ui grof en bak in wat kokosolie in 2 minuten samen met gerookt paprikapoeder. Bak de spekjes mee, vega spek is al gaar, dat is zo klaar.
Rasp de kaas en vet alvast een ovenschaal in.
3. Laat de zuurkool uitlekken in een vergiet of zeef. Controleer of de pompoen gaar genoeg is en giet af. Stamp de pompoen tot een mooie gladde puree, dat kan met een stamper of staafmixer. Roer de crème fraîche door de pompoenpuree.

4. Leg eerst een dun laagje zuurkool op de bodem van de ovenschaal, strooi daar dille en tijm overheen. Meng de rest van de zuurkool door de pompoenpuree. Proef de zuurkool pompoenstampot en breng op smaak met wat bouillonpoeder en peper.
5. Verdeel de helft van de puree over het laagje zuurkool, dan het ui-spek-mengsel en vervolgens de rest van de puree. Als laatste verdeel je de geraspte kaas erover. Kan afgedekt met huishoudfolie in de koelkast tot later gebruik.
6. Bak de zuurkool pompoen ovenschotel 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden (hetelucht 180 graden), tot de kaas mooi goudgeel is. Als de schotel uit de koelkast komt iets langer.
7. Verdeel de rucola over 4 borden en serveer een stuk van de prachtig oranje ovenschotel daarboven op. En nu heerlijk smullen weer, eet smakelijk!
8. Tip: ook lekker met uitgebakken chorizoworst

Pompoensoep met kokos en gember

- Maaltijdgang: Hoofdgerecht - diner
- Aantal of hoeveelheid: 4 grote kommen
- Koolhydraten: 4 gr. khd per kom (4 grote kommen uit recept)
- Voorbereiding: 10 minuten
- Kooktijd: 15 minuten
- Klaar in: 25 minuten

Wie vindt dat pompoensoep wee of melig smaakt moet deze pompoensoep met kokos en gember eens proberen. Echt een fantastische frisse en romige combinatie

Ingrediënten

- olie of vloeibare margarine
- 2 sjalot
- 1 theelepel sambal
- 3-4 cm verse gember geraspt
- 1 theelepel gemalen citroengras (sereh)
- 2 teentjes knoflook
- 750 ml groentebouillon
- 200 ml kokosmelk
- ½ = ca. 350-400 gr. pompoen
- handje peterselie gehakt vers of koriander
- 100 gram garnalen OPTIONEEL
- handje amandelschaafsel en pistachenoten OPTIONEEL



Bereiding

1. Fruit de ui glazig in wat olie. Voeg sambal, geraspte gember en citroengras toe en bak even mee, pers de knoflook erboven uit. Dit koekt een beetje aan op de bodem dat is niet erg, maar laat het niet verbranden.
2. Voeg bouillon, kokosmelk en de stukjes pompoen toe en breng aan de kook. Laat 10-12 minuten zachtjes pruttelen tot de pompoen zacht is.
3. Pureer de soep met een staafmixer zo grof als je zelf wilt.
4. Dien op met gehakte platte peterselie of koriander. Wil je een gevulde soep? Doe er dan nog een handje garnalen door of amandel of pistache ook lekker. Eet smakelijk en geniet ervan!

Romige bloemkoolsoep met kerrie

- Maaltijdgang: Hoofdgerecht - diner
- Aantal of hoeveelheid: 6 kommen
- Koolhydraten: 4 gr. khd per kom (6 kommen uit recept)
- Voorbereiding: 10 minuten
- Kooktijd: 20 minuten
- Klaar in: 30 minuten

Deze geweldig lekkere romige bloemkoolsoep heeft een beetje oosterse smaken, het gouden trio kokosmelk, kurkuma en kerrie is erin verwerkt.

Ingrediënten

- 1 ui(en)
- olie of vloeibare margarine
- 2 stengels bleekselderij
- 600 gram bloemkool
- 3 tl kerrie
- 2 tl kurkuma
- sambal naar eigen smaak
- 1 liter groentebouillon
- 270 ml (dikke) kokosmelk
- peper en zout
- 1 handje verse koriander of peterselie
- snufje paprikapoeder (gerookt)



Bereiding

1. Snipper de ui. Bak deze in kokosolie op middelhoog glazig in ongeveer 3 minuten.
2. Snijd ondertussen de bleekselderij in stukjes. Breek de bloemkool in roosjes en spoel ze af. Voeg beide groente toe aan de ui. Bestrooi de groente met de kerrie en kurkuma en bak gedurende 5 minuten op laag vuur, blijf omscheppen.
3. Voeg de bouillon toe en breng de soep aan de kook. Laat de soep 10 minuten zachtjes koken met een deksel op de pan totdat de bloemkool en bleekselderij zacht zijn.
4. Schep de helft van de groente eruit met een schuimspaan en pureer de rest van de soep glad met een staafmixer. Blenderen kan ook.

5. Doe de stukjes groente weer terug en roer de kokosmelk door de soep. Warm de soep helemaal door maar laat niet koken. Proef en breng de soep op smaak met sambal, peper en zout.
6. Hak ondertussen een handje koriander(of peterselie) voor de garnering. Schep de soep in kommen en bestrooi met een snufje paprikapoeder en koriander. Eet smakelijk!

Spinazie muffins met tomaat

- Maaltijdgang: Lunch
- Aantal of hoeveelheid: 16 muffins
- Koolhydraten: ca. 1 gr. khd per stuk (16 muffins uit recept)
- Voorbereiding: 15 minuten
- Kooktijd: 30 minuten
- Klaar in: 55 minuten

Ingrediënten

- 450 gram verse spinazie
- olie om spinazie te roerbakken
- snufje knoflookpoeder
- 4 ei(eren)
- 100 ml slagroom
- 100 gram kruidenroomkaas
- 50 gram amandelmeel
- 10 gram kokosmeel
- chilipoeder
- Italiaanse kruiden
- peper en zout
- 3 x 12 kleine blokjes feta
- 12 plakjes tomaten en/of cherrytomaatjes



Bereiding

1. Roerbak de spinazie tot het geslonken is in wat olie met knoflookpoeder of verse knoflook, laat uitlekken in een bolzeef, druk al het overtollige vocht eruit!
2. Verwarm de oven voor op 175 graden (160 graden hetelucht) en vet een muffinvorm in of gebruik siliconenvormpjes.
3. Doe eieren, slagroom, kruidenkaas, amandelmeel en kokosmeel samen met de spinazie in de keukenmachine en laat draaien tot een mooie egale groene schuimige massa. Breng op smaak met chili en de kruiden of gebruik specerijen die je zelf lekker vindt en meng goed door elkaar.
4. Snijd minstens 3 x 12 blokjes feta van ong. 60 gram feta. Doe 3 blokjes in elke holte en schenk het ei/spinaziemengsel tot een eindje onder de rand van je vormpjes en dek af

met een plakje tomaat of leg er voorzichtig een cherrytomaatje in. Strooi er nog wat Italiaanse kruiden over en wat peper uit de molen.

5. Bak de muffins in 30-40 minuten gaar. Controleer de gaarheid met een houten prikker (die moet er schoon en droog uitkomen). Laat 10 minuten in de oven staan met de deur dicht om inzakken te voorkomen.
6. Haal de spinazie muffins daarna direct voorzichtig uit de vormpjes en serveer ze of laat verder uitdampen op een rooster. Eet smakelijk!

Paprikasoep, zijdezacht en romig

- Maaltijdgang: Lunch
- Aantal of hoeveelheid: 4 flinke kommen
- Koolhydraten: 6,2 gr. khd per kom (4 flinke kommen uit recept)
- Voorbereiding: 10 minuten
- Kooktijd: 25 minuten
- Klaar in: 35 minuten

Rode paprikasoep van rode en gele paprika's. Samen met karwijzaad en crème fraîche levert dat een waanzinnig zijdezacht maar kruidig soepje op.

Ingrediënten

- 1 kleine ui(en)
- knoflook fijn gehakt
- 2 stengels bleekselderij
- 4 rode en/of gele paprika in stukjes
- olijfolie
- mespunt chilipoeder
- paprikapoeder (gerookt) pimentón
- kummel (karwij) tijm is ook lekker
- 1 liter groentebouillon
- 4 eetlepels crème fraîche losgeroerd
- handje verse peterselie fijn gehakt
- peper



Bereiding

1. Snijd ui, knoflook, bleekselderij en paprika zoals aangegeven. Fruit ui en knoflook in wat olie met chilipoeder, paprikapoeder en kummel (karwijzaad) op matig vuur ca. 5 minuten.
2. Voeg de stukjes paprika en bleekselderij toe, roer om doe het deksel op de pan en laat 5 minuten zachtjes garen (zweeten) op laag vuur. Voeg bouillon toe, breng de soep aan de kook en laat 15 minuten op zachtjes pruttelen.
3. Pureer de soep, schep in kommen en garneer met een lepel crème fraîche, kummel, peterselie en gemalen peper. Gewoon heel erg lekker!

Groenten eimuffins, breed inzetbaar!

- Maaltijdgang: Ontbijt
- Aantal of hoeveelheid: 12 stuks
- Koolhydraten: 1,8 gr. gemiddeld per stuk (12 stuks uit recept)
- Voorbereiding: 20 minuten
- Kooktijd: 20 minuten
- Klaar in: 40 minuten

Ingrediënten

- 1/4 groene paprika
- 1/4 rode paprika
- 1 sjalot
- 1 flinke hand spinazie
- handje tuinbonen (vers of diepvries)
- veel verse kruiden citroentijm, koriander, munt, peterselie, dille etc.
- 5 eieren
- 4 eetlepels amandelmeel
- flinke scheut (amandel)melk
- peper en zout
- reepjes (vega) ham, spek, kip of zalm
- blokjes kaas



Bereiding

1. Was en snijd je groente zoals te doen gebruikelijk, de stukjes paprika mogen een beetje klein, dan garen ze snel en voor dit doel ook lekkerder. Het sjalotje sneed ik in ringen.
2. Bak/gaar de groente stuk voor stuk en houd alles apart: Ui, paprika, tuinboontjes en spinazie. Spinazie even grof hakken en de tuinboontjes dubbeldoppen.
3. Was, droog en hak de kruiden fijn.
Verwarm nu de oven voor op 200 graden (180 graden hetelucht) en vet je muffinvorm in of gebruik inzetvormpjes, ik geef daar zelf de voorkeur aan want ei plakt heel erg...
4. Klop in een schenkan de eieren goed los met een flinke scheut (amandel)melk en roer er amandelmeel door en zout en peper.

5. Leg eerst een reepje zalm of ham over de bodem van een paar vormpjes. Daarop komt de groente, dan de kruiden en de kaas. Als laatste schenk je het eimengsel over de groente.
6. Bak de groenten eimuffins in ongeveer 20 minuten mooi lichtbruin. Eet smakelijk.

Ontbijtpannenkoekjes, stoer & smakelijk

- Maaltijdgang: Ontbijt
- Aantal of hoeveelheid: 2 porties
- Koolhydraten: 2 gr. khd pp excl. beleg (2 porties uit recept)
- Voorbereiding: 5 minuten
- Kooktijd: 10 minuten
- Klaar in: 15 minuten

Als je koolhydraatarm eet, ga je dan het brood missen? Stoere ontbijtpannenkoekjes, uitstekende koolhydraatarme broodvervanger een verrukkelijke traktatie!

Ingrediënten

- 2 ei(eren)
- 3 eetlepels (amandel)melk
- ½ theelepel paprikapoeder naar smaak
- peper en zout
- 50 gram amandelmeel
- 1 eetlepel kokosmeel
- 1 theelepel bakpoeder (wijnsteen)
- 1-2 eetlepels water
- olie om in te bakken
- 30 gram geraspte kaas



Bereiding

1. Klop de eieren los met (amandel)melk, paprikapoeder en peper & zout. Kan ook prima voor zoete pannenkoekjes als je niet te veel gebruikt.
2. Meng amandelmeel, kokosmeel en bakpoeder goed door elkaar. Dit doe je om te voorkomen dat het bakpoeder teveel op één plek gaat zitten.
3. Meng alles tot een -redelijk dik- vloeibaar beslag. Doe er wat water bij als je het te dik vindt of een klein beetje meel als het te dun is.
4. Verhit olie of boter in een koekenpan en schep met een lepel bergjes in een koekenpan. Bak de pannenkoeken zachtjes ong. 2-3 minuten. Draai ze om als ze daar stevig genoeg voor zijn en de onderkant begint te bruinen. Rasp desgewenst kaas over de reeds gebakken kant.

5. Beleg met wat je maar wilt en geniet...
6. TIP: (Amandel)melk is te vervangen door slagroom, kokosmelk of iets dergelijks eventueel aangelengd met wat water.
7. TIP: Warm en versgebakken opeten is het lekkerst, maar bewaren voor een later tijdstip kan uitstekend. Meenemen in je lunchbox dus ook, je collega's willen vast het recept!

Snert zonder erwt – koolhydraatarme erwtensoep

- Maaltijdgang: Hoofdgerecht - diner
- Aantal of hoeveelheid: ruim 6 kommen
- Koolhydraten: 7,5 gr. per kom (ruim 6 kommen u)
- Voorbereiding: 15 minuten
- Kooktijd: 45 minuten
- Klaar in: 60 minuten



Dit smaakt gewoon naar erwtensoep! Inderdaad deze heerlijk geurende koolhydraatarme erwtensoep, snert zonder erwt, lijkt behoorlijk op 'the real thing'!!

Ingrediënten

- 1 ui(en) grof gesneden
 - 2 teentjes gerookte knoflook gehakt
 - 250 gram / 1 stuks prei in ringen
 - 150 gram/ 1 stuks wortel in plakjes
 - 175 gram / 3 stengels bleekselderij in kleine stukjes, houd het groen apart voor garnering
 - 350 gram / 1 kleine knolselderij geschild in blokjes
 - 3 stuks laurierblad
 - 500-750 ml van een stukje groentebouillon tablet groenten, kruiden en/of bospaddenstoelen
 - 400 gram broccoli in roosjes
 - peper en zout
 - 150 gram spekblokjes
 - rookworst naar keuze
- **Bereiding**
1. bak dan eerst de spekjes uit
 2. Snipper de ui, snijd en was de prei, wortel en bleekselderij. Bak de ui eerst even aan in een ruime soeppan in wat olie (of het spekvet) en pers knoflook erboven (laat niet

verbranden). Doe dan de prei, wortel en bleekselderij erbij en bak 5 minuten mee schep af en toe even om. Tip: je kunt ook een zak gesneden erwtensoepgroente gebruiken

3. Snijd ondertussen van de knolselderij eerst de wortels en het onderkantje af. Dan de knol in plakken snijden zo kan je elke plak gemakkelijk schillen. Snijd de plakken vervolgens in blokjes en voeg ze bij de andere groenten. Bak ook de knolselderij weer een paar minuutjes mee. (zie tip hierboven, dan hoef je de knolselderij dus niet te doen, zit al in het mengsel)
4. Voeg laurierblaadjes toe (haal ze eruit voordat je de soep pureert!) en giet 500-750 ml. bouillon bij de groenten. Voor deze -lekkere dikke- snert gebruikte ik 500 ml water en 1-2 groentebouillonblokjes. Breng de soep aan de kook.
5. Laat de soep minstens 30 minuten zachtjes pruttelen. Tot zover kan je het makkelijk een dag van te voren maken. Wel gekoeld bewaren.
6. **SOEP AFMAKEN**
Kook broccoli in 15 minuten in een apart pannetje, giet af en pureer fijn, dit werkt uitstekend als bindmiddel voor je soep!

Warm de soep langzaam op en warm de worst in de soep mee of bereid volgens verpakking.

7. Haal de worst en de 3 laurierblaadjes uit de warme snert en stamp de soep grof met een pureestamper (of pureer als je een gladde soep wilt). Snijd de warme worst in plakjes. Roer de broccolipuree, spek en plakjes worst door de snert (houd wat garnering apart van de worst en spekjes). Warm alles nog even goed door, proef en voeg zonodig peper en/of kruiden naar smaak toe.
8. Schep de stevige snert zonder erwt in kommen en serveer met plakjes worst en spekjes en strooi er vers gesneden bleekselderijgroen over. En nu maar hopen op sneeuw en ijs.

Bloemkool nasi

- 400 gr bloemkool rijst
- 3-4 eieren
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 rode peper
- 200 gr kip
- 250 gr Chinese roerbakmix
- Snuf komijn
- Scheut ketjap
- 2 bosuien



Bereiding

1. Je kunt bloemkoolrijst kant en klaar kopen bij de meeste grotere supermarkten of zelf maken door een aantal roosjes bloemkool fijn hakken in een keukenmachine tot de grootte van rijst.
2. Snipper de ui, rode peper en knoflook fijn. Fruit deze aan in een pan met een beetje olie. Voeg de komijn en ketjap toe. Voeg de kip in kleine stukjes toe en bak een paar minuten mee tot hij bijna gaar is. Schep dan de roerbakgroenten, bosui er door en de bloemkoolrijst.
3. Serveer met gebakken eitje, seroendeng en gebakken uitjes