OKTOBER - NOVEMBER 2019

Delhaize

Mee met 't leven

magazine #46

COMFORT FOOD

EEN HERFST OM VAN TE SMULLEN

VANDAAG KOOP IK ...
VERS WILD

DE KEUKENCHALLENGE
VEGAN VOLGENS 5 TECHNIEKEN VAN DE CHEF

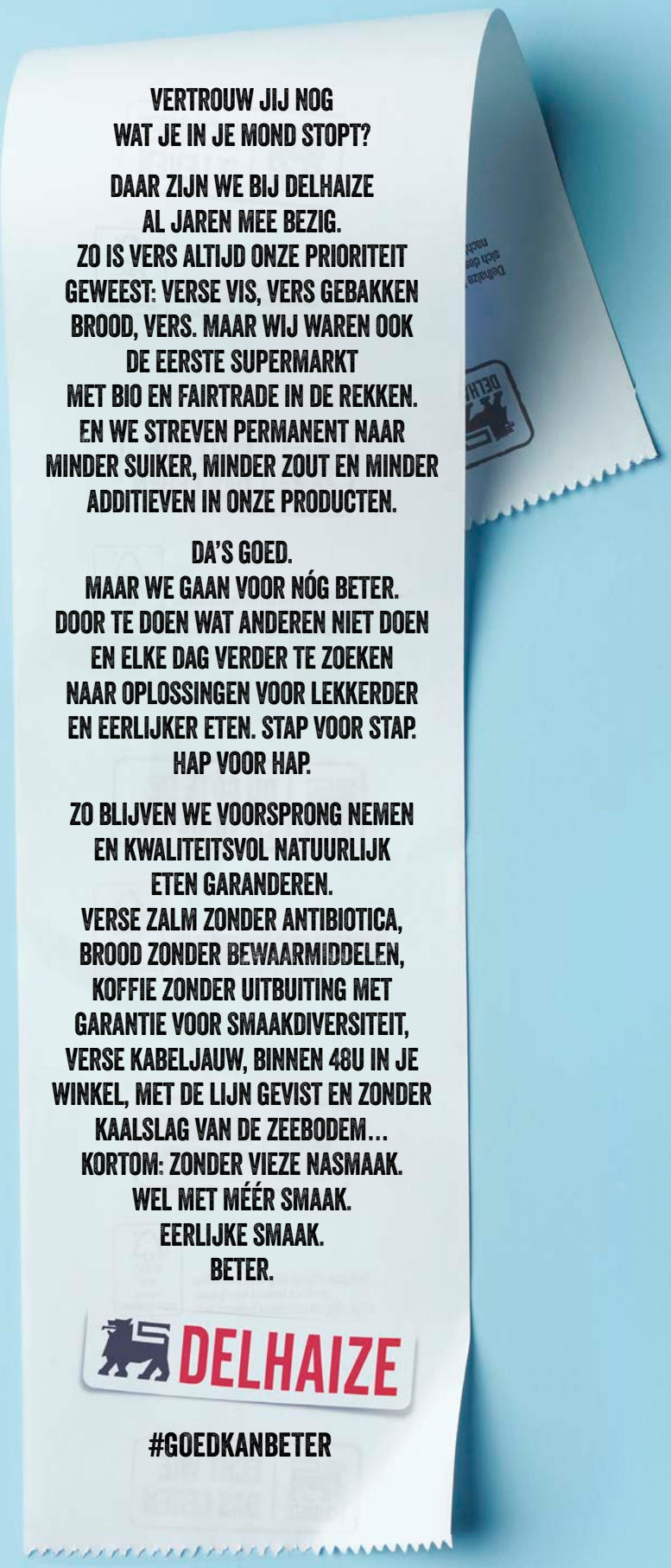
FOOD TRIP
CURRY'S

DELHAIZE | MEE MET 'T LEVEN

OKTOBER - NOVEMBER 2019

Delhaize magazine #46 Comfortfood / Curry's / Vers wild / Vegan / Desserts uit de oude doos

GOED KAN BETER



VERTROUW JIJ NOG
WAT JE IN JE MOND STOPT?

DAAR ZIJN WE BIJ DELHAIZE
AL JAREN MEE BEZIG.
ZO IS VERS ALTIJD ONZE PRIORITEIT
GEWEEST: VERSE VIS, VERS GEBAKKEN
BROOD, VERS. MAAR WIJ WAREN OOK
DE EERSTE SUPERMARKT
MET BIO EN FAIRTRADE IN DE REKKEN.
EN WE STREVEN PERMANENT NAAR
MINDER SUIKER, MINDER ZOUT EN MINDER
ADDITIEVEN IN ONZE PRODUCTEN.

DA'S GOED.
MAAR WE GAAN VOOR NÓG BETER.
DOOR TE DOEN WAT ANDEREN NIET DOEN
EN ELKE DAG VERDER TE ZOEKEN
NAAR OPLOSSINGEN VOOR LEKKERDER
EN EERLIJKER ETEN. STAP VOOR STAP.
HAP VOOR HAP.

ZO BLIJVEN WE VOORSPRONG NEMEN
EN KWALITEITSVOL NATUURLIJK
ETEN GARANDEREN.
VERSE ZALM ZONDER ANTIBIOTICA,
BROOD ZONDER BEWAARMIDDELEN,
KOFFIE ZONDER UITBUITING MET
GARANTIE VOOR SMAAKDIVERSITEIT,
VERSE KABELJAUW, BINNEN 48U IN JE
WINKEL, MET DE LIJN GEVIST EN ZONDER
KAALSLAG VAN DE ZEEBODEM…
KORTOM: ZONDER VIEZE NASMAAK.
WEL MET MÉÉR SMAAK.
EERLIJKE SMAAK.
BETER.

DELHAIZE

#GOEDKANBETER

Oktober - November 2019

Delhaize magazine

Het beste van **het seizoen**, **lokaal** en **gezond** lekkers
Tips om heerlijk en evenwichtig te eten
Een paar **keukenchallenges** voor het **weekend**
Superhandige **boodschappenlijstjes**

De herfst verwent je papillen

Houd je van producten met karakter? Dan ga je met volle teugen van de herfst kunnen genieten dankzij jouw Delhaize magazine. We hebben speciaal voor jou de beste seizoensproducten gekeurd: appelen en peren van bij ons, paddenstoelen in heerlijke geuren en kleuren, noten, (bijna) vergeten knolgroenten, brood met liefde gebakken om de hoek en lekker vers wild.

Bij Delhaize engageren we ons om jouw favoriete producten nog beter te maken. Zo kun jij genieten van nog meer kwaliteit en smaak. Tegelijk besteedt onze #goedkanbeter-campagne rond kwaliteit extra aandacht aan het milieu – en dus aan onze verpakkingen – maar ook aan onze producenten en het welzijn van hun dieren. Je verneemt er meer over in onze winkels en dit magazine staat ook boordevol tips waarmee jij zelf het verschil kunt maken.

In dit nummer vind je natuurlijk ook weer een heleboel heerlijke recepten, trucjes om tijd te winnen bij het koken tijdens je drukke werkweek, makkelijke technieken van de chef waar je thuis mee aan de slag kunt gaan, tips om minder eten te verspillen en om nog meer te genieten. Om goed te eten dus. We nemen je mee op bezoek bij onze producenten. En als je de zomerse zon al mist, dan hebben we een pittig kruidenfestival voor je waarin curry's van over de hele wereld het mooie weer maken. Afspraak in de keuken?

Smakelijk!
Het smulteam van je Delhaize magazine

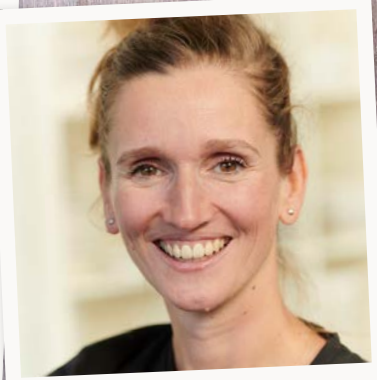
Zij maken jouw magazine.

+49 EXCLUSIEVE RECEPTEN

GLUTENVRIJ, ZONDER LACTOSE, VEGGIE, WIT OF ROOD VLEES, VIS, ZOETE ZONDEN ... JE VINDT **ALLE RECEPTEN IN ÉÉN OOGOPSLAG**
TERUG OP P. 116.

WAT MAAK JE MET DEZE INGREDIËNTEN?
EEN ZALIG KROKANTE SNACK!
ZIE P. 5.

Alexandra Ophoff
Account executive



Isabel Broes
Director Campaigning, Media & Broadcasting

www.delhaize.be Vind er alle informatie over je supermarkt en doe je boodschappen online in een paar clicks. Nog vragen? Stel ze ons via www.delhaize.be of telefonisch op 0800 95 713.

DE VERMELDE PRIJZEN zijn enkel geldig in de Delhaize supermarkten in België op 10/10/2019, onder voorbehoud van wijzigingen en drukfouten. Deze prijzen zijn enkel aanbevolen prijzen (A.P.) in de AD Delhaize, Proxy Delhaize en Shop & Go Delhaize.

PROEF VAN BETER

BIJ DELHAIZE GAAN WE ALTIJD VOOR KWALITEITSVOL, EERLIJK, LEKKER ETEN.
BETER.
DAAROM LATEN WE JE 5 WEKEN LANG PROEVEN HOEVÉÉL BETER. DAT ZIJN DE PRODUCTEN HIERNAAST, MAAR WE HEBBEN NOG VEEL MEER KWALITEITSPRODUCTEN IN DE AANBIEDING. DAT LEES JE ALLEMAAL IN ONS MAGAZINE ONDER #GOEDKANBETER.

MAAR PROEF DE KWALITEIT VAN ONZE PRODUCTEN VOORAL ZELF, IN DE WINKEL.
MET ELKE WEEK DAAR OOK NOG EENS VERSCHILLENDE PROMO'S BOVENOP.
NÓG BETER.

GOED KAN BETER

ZO DOEN WE DAT BIJ DELHAIZE

Meer informatie over onze producten op delhaize.be

Perfectie is een roeping

Tripel Karmeliet is het werk van liefde, geduld en passie. Zeven generaties van hard werken, gestaag vervolmaken van brouwerskennis en onophoudelijk streven naar perfectie, gingen vooraf aan dit uitzonderlijk staaltje vakmanschap in dit uitmuntende bier.

Tripel Karmeliet wordt gebrouwen volgens een 3 granen-recept uit 1679, dat zijn oorsprong vindt in een Dendermonds Karmelietenklooster. Een genuanceerde tripel, verfijnd en uitgebalanceerd. Een prachtige harmonie van gerst, haver en tarwe met zachte, bloemige tonen en een verrassend delicate smaak.

Dit tijdloze bier is de belichaming van onze onophoudelijke zoektocht naar schoonheid. Dit is Tripel Karmeliet.
7 generaties, 3 granen, 1 recept.

Sinds 1679.

BIER MET LIEFDE GEBROUWEN DRINK JE MET VERSTAND.

GO NUTS!

In de herfst, wanneer de seizoensvruchten op hun laatste benen lopen, halen we onze inspiratie bij de eekhoorns en grijpen we massaal naar … noten! Met een paar simpele smaakmakers en een vleugje verbeelding worden ze de ideale snack voor bij het aperitief, op school, op het werk of tijdens een boswandeling.

Laat je noten (hazelnoten, amandelen, cashewnoten …) een paar minuten in de oven bakken. Roer er met een houten lepel een ingrediënt onder dat voor een extra laagje smulplezier zorgt, zoals boter, olie, agavesiroop, honing, sojasaus of citroensap. Strooi er royaal wat specerijen over: komijn, grof zout, tijm, kaneel … Laat je gaan, want de hartige en zoete combinaties zijn eindeloos (je vindt alvast een paar toffe voorstellen op onze website). Steek je noten nog een tweede keer in de oven en smullen maar! Je zou voor minder een wintervoorraad aanleggen!

EXCLUSIEF RECEPT 'PIMP MY NUTS' OP DELHAIZE.BE

INHOUD

Bekijk al onze recepten op p. 116.

STARTER 5

Zelfgemaakte notensnacks.
Om je tanden in te zetten.

TREND VAN HET MOMENT 8

Een overheerlijke boswandeling.

SMULNIEUWS 10

VAN 'T SEIZOEN!

ALLES OM MAXIMAAL TE GENIETEN VAN HET BESTE VAN HET SEIZOEN.

SEIZOENSFRUIT EN -GROENTEN 14

De superhelden van het seizoen en hun *superpowers* in de keuken.

VANDAAG KOOP IK 26

Vers wild.
Het is pas herfst als er hinde, haas, fazant of everjong op tafel staat. En het is niet eens zo moeilijk te bereiden. Om het beste wild te kiezen en het thuis perfect klaar te maken, volg de gids!

HET MANDJE VAN SEPPE 41
Een mand vol lokale producten met daarbij een gerecht 'zoals op restaurant' en een recept 'voor thuis'. Dat is je vaste afspraak met **Seppe Nobels**, onze topchef die verlekkerd is op supergroenten.

EEN LEZERES ACHTER DE SCHERMEN 44

Pains & Tradition.
Voor elk nummer van jouw Delhaize magazine bezoeken we een van onze producenten samen met een uitverkoren lezer.

#tastyweekend

ZET DIE KOKSMUTS MAAR OP!

Met ***#tastyweekend*** transformeert Delhaize je kleine en grote gelegenheden in een waar festijn. **Volg ons op Facebook, YouTube, Instagram en in je magazine.**

DOSSIER OM IN TE BIJTEN 50

Comfortfood.
De herfst is het seizoen bij uitstek om je kooktalent een niveau hoger te tillen. Hoe ga je met een stoofpan aan de slag? Hoe gaar je vlees heerlijk traag? En wat maak je met de lekkerste producten van het seizoen? Volg de gids voor rustige momenten in de keuken en een heerlijke maaltijd om van te smullen met vrienden en familie.

PRODUCT IN DE KIJKER 74

Latitude 28-koffies.

KEUKENCHALLENGE 78

Vegan gerechten volgens 5 technieken van de chef.
Niet alleen veganisten zijn dol op fruit, groenten en 100% plantaardige geuren, kleuren en smaken.

113

103

KEUKENCHALLENGE

Vegan gerechten volgens 5 technieken van de chef.

81

WAT IS DE NUTRI-SCORE*?

Je vindt deze voedingswijzer op heel wat producten en gerechten in je winkel en voortaan ook in je Delhaize magazine. Met vijf letters en vijf kleuren zie je meteen welke recepten de meest evenwichtige voedingswaarden hebben**. Het was nog nooit zo makkelijk om verantwoord te smullen!

**De Nutri-Score wordt berekend per 100 g van een afgewerkt recept en houdt geen rekening met zout dat door de ingrediënten geabsorbeerd wordt wanneer ze in water gekookt worden of zout dat eventueel aan tafel nog wordt toegevoegd.

Wou je altijd al weten hoe je falafel maakt of een chocolademousse bereidt zonder eieren? We leggen het je tot in de puntjes uit om eindeloos te genieten. Want plant goed, al goed!

FOOD TRIP 90

Curry, een pittig kruidenfestival.

Geen curry zonder kleurenspektakel, pittige kruiden en een explosie van smaak. We nemen je mee op een reis rond de wereld om de lekkerste curry's te ontdekken.

ONZE KIDS AAN HET ROER 108

De carrot cake zonder gluten van Leentje en Lori.

#easyweek

DE DAGDAGELIJKSE KEUKEN

Met ***#easyweek*** doet Delhaize je dagelijkse zorgen smelten als boter in de pan. **Volg onze heerlijk praktische tips op Facebook, YouTube, Instagram en in je magazine.**

KOOK JE WEEK BIJ ELKAAR 98

Ken je *meal prep* al? Het principe is simpel. 's Zondags maak je een hele rits gerechten en ingrediënten klaar, zodat je door de week minder tijd in de keuken spendeert. Praktisch en heerlijk evenwichtig!

KOOK EVENWICHTIG 106

Griezelige soep.

Van foodblogster **@karolas_kitchen**

TOEMAATJE ...

HET GOEDE LEVEN!

DE BIERGIDS 24

Bovenste beste biobieren.

DE ZOETE BLADZIJDEN 110

Vintage desserts.

LEKKERS MET EEN STRIK 114

Zandkoekjes.

#DELHAIZEMAGAZINE

Volg ons op Facebook, YouTube en Instagram!

DELHAIZE | MEE MET 'T LEVEN

*Nutri-Score is een geregistreerd handelsmerk, ontwikkeld en ondersteund door Public Health France en de Franse overheid en ondersteund door de Belgische overheid. Meer info op www.delhaize.be/nutriscore.

De lekkerste HERFSTWANDELING

Wow, wandelen in het bos ... daar krijg je pas honger van! Niets beter dan een picknick met heerlijke producten van bij ons om uitgehongerde wandelaars weer op krachten te laten komen: krokant brood, Ardense worst, verse kaas ... Lang leve de herfst!

1 STELLENBOSCH VINEYARDS In de neus is deze Zuid-Afrikaanse wijn (van chenin-druiven) rijk en aromatisch. In de mond is hij fluweelzacht en onthult hij fruitige aroma's met een toets van honing en kruiden ... Een pareltje.
2 AMBACHTELIJKE VERSE BIOKAAS MET KOMKOMMER Deze verse biokaas komt uit Werbomont (provincie Luik) en wordt nog op traditionele manier gemaakt. Hoe dan? Door hem af te gieten in een zak. Zo komt hij aan zijn wat groffere textuur. Exclusief bij Delhaize. **3 BIOWOUDBROOD** Dit brood is het resultaat van een langzame gisting op kamertemperatuur en heeft een honingraat en een dikke korst die smaakt naar boter en hazelnoot ... Njammie! **4 ÉPOISSES TASTE OF INSPIRATIONS** Met z'n karakteristieke geur van kreupelhout, de smeltende textuur met licht brokkelende kern en de subtiele en fruitige smaak, is deze AOP kaas echt eentje uit de duizend. **5 RED STORM** Deze Engelse kaas, bedekt met rode was, is er eentje om te ontdekken! Hij is erg zacht, maar z'n lichtjes gebarsten textuur heeft complexe en verrassende aroma's voor je in petto. Exclusief bij Delhaize.
6 DRUIVEN ZONDER PIT Pitloze druiven zijn heerlijk zoet én lekker makkelijk. Dankzij een natuurlijke kruising zitten er alleen minuscule pitjes in, die je niet proeft. De pitloze druiven van Delhaize komen uit Spanje en doen er slechts 3 dagen over om van de wijngaard in je winkelmandje te belanden.
7 ARDENSE RINGWORST Een droge worst van 100% varkensvlees uit de Gaume, gerookt met berken- en eikenkrullen. Zijn fijne smaak doet denken aan het struikgewas. Een streling voor je smaakpapillen!
8 VOORGESNEDEN GROENTJES Dat zijn de helden van de apero! Ze smaken nog lekkerder in combinatie met een van de overheerlijke verse dips uit de apero-corner van Delhaize. **9 DELTA IPA** Deze heerlijke dorstlesser van Brussels Beer Project neemt je mee op een tropische trip door de stad. De frisse bitterheid wordt aangevuld met toetsen van lychee en passievrucht en 100% Belgische Saison-gist voor wat extra pit.

Bio supersoep

Naast verse soep, soep uit blik en soep uit zakjes verkopen we nu ook bio 'soepblokjes' uit de diepvries. Het voordeel van deze blokjes? Neem het aantal blokjes dat je nodig hebt uit de diepvries en zet in geen tijd soep voor 1, 2, 3 ... personen op tafel. Maak je keuze uit **tomatenvelouté** of **vijfgroentensoep**. Pimp met een wolkje room en kruid af naar smaak.

SMULNIEUWS

Nieuw of van het seizoen. Allemaal overheerlijk!

GROENTEN *in de mix*

Geen zin om seizoensverse groenten uit te kiezen, schoon te boenen en in stukken te snijden? Geen probleem! Kies een van onze **twee kant-en-klare wintergroentenmixen**, die je zo in de oven kunt schuiven.

Zoete aardappel
+ wortel
+ pastinaak
+ rode biet

JE OVEN DOET AL HET WERK!

Zoete aardappel
+ butternut
+ knolselder

SERVEER MET JE FAVORIETE STUKJE VLEES OF VIS.

Original bagels - New York Bakery Co.

Pompoendip met Griekse kaas en sesam

Gegrilde champignondip met look en peterselie

HO, HO, HERFSTAPERO MET ...

Blauwe kaasdip met een crumble van noten en droge vruchten

Witte pens met mandarijn (met een perfecte zout-zoet-balans). Koud op z'n best.

Selderhummus met chimichurri

VIVA ITALIA!

VERS, VEZELRIJK ÉN BIO

We hebben weer wat nieuwigheden uit Italië meegebracht, waaronder **verse eierpasta** op basis van volkorentarwe, haver of spelt. Tip: deze pasta's bevatten meer vezels, waardoor je slechts 100 à 150 g per portie nodig hebt. Al dente in max. 5 minuutjes! Ontdek ook de **Armando bio pappardelle**, **spaghetti en tortiglione**.

EXCLUSIEF BIJ DELHAIZE

HIPPE GROENTERIJST

Gezond en lekker alternatief voor 'gewone' rijst. Opbakken in een pan, kruiden en klaar is Kees, euh ... je geraspte groenterijst! Maak je keuze uit **broccolirijst met bloemkool en zoete-aardappelblokjes** of **broccolirijst met bulgur en edamame**.

ZIN IN EEN TRIOOTJE?

Haal onze **pizza verdure grigliata, pizza prosciutto cotto** én **pizza cannibale** dan alle drie in huis. Net zoals bij onze andere verse pizza's worden de pizzabodems gebakken in een houtoven op Italiaanse steen. Het resultaat is een ongelooflijk dunne, knapperige korst.

NUTRI-SCORE A B C D E

EXTRA SMEETS
EXTRA SMAAK

Spicy Juniper

50 ml Extra Smeets

Ginger Ale

2 dashes Angostura bitters

Ijsblokjes

1. Neem een Highball glas en vul deze volledig met ijsblokjes.
2. Voeg 50 ml Extra Smeets jenever toe aan het glas.
3. Neem een barlepel en steek deze tot beneden in het glas. Giet vervolgens de Ginger Ale langs de lepel in het glas.
4. Voeg 2 dashes Angostura bitters toe.
5. Roer in het glas zodat alles volledig gemengd is.

ONTDEK ALLE
JENEVERCOCKTAILS
OP SMEETS.BE

ONS VAKMANSCHAP DRINK JE MET VERSTAND.

DELHAIZE.BE/THELIONSFOOTPRINT

SAMEN VOOR MINDER VERSPILLING EN EEN KLEINERE ECOLOGISCHE VOETAFDRUK MET THE LION'S FOOTPRINT!

We willen ons 100% inzetten voor het klimaat, want het kan én moet gewoon beter. Ontdek hier drie initiatieven die we de afgelopen maanden lanceerden om onze voetafdruk te reduceren.

#LESSPLASTIC

Vul je herbruikbare Fresh Box

Ken je onze Fresh Ateliers al? De *on-the-go*-winkelformule van Delhaize. Hier vind je een ruime keuze aan *ready-to-eat*-oplossingen voor élk moment van de dag. Vaak krijgen we de vraag van klanten of ze een herbruikbaar doosje mogen meenemen van thuis om de maaltijden in mee te nemen. Daarom presenteren we met trots: de **fresh box**!

Hoe werkt het?

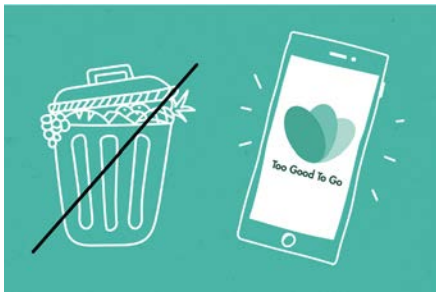
1. Koop je fresh box voor € 2,5.
2. Vul je box met producten van de pick & mix bar (zoals yoghurt en granola, salades, fruit ...) of warme gerechten.
3. Scan de barcode aan de zijkant van je box bij het afrekenen. De prijs van een gevulde box is € 4,99.

RESULTAAT?

111 kg plastic minder per jaar!

#LESSWASTE

Je vindt verschillende AD Delhaizes, Proxy Delhaizes en Shop & Go's nu ook op Too Good To Go!



Wat als het eten dat normaal bij sluitingstijd in de afvalbakken van restaurants en supermarkten zou belanden, toch nog gered kon worden? Die vraag hebben de makers van de **Too Good To Go-app** knap opgelost! En ook Delhaize doet mee!

Hoe werkt het?

1. **Download** de gratis app en strijd meteen mee tegen voedselverspilling door onze onverkochte producten last minute nog te kopen.
2. Elke **Too Good To Go-ervaring** is een verrassing, want we kunnen niet voorspellen wat er op het einde van de dag overblijft in onze winkels.
3. Kies in de app in welke winkel jij je pakketje wil afhalen, en dan staat het voor je klaar voor een heel aantrekkelijke prijs!

RESULTAAT?

Tot nu toe werden al meer dan 26.500 porties voedsel gered!

#LESSPLASTIC

Geen plastic verpakking meer voor onze verse look

Veel kleine aanpassingen zorgen voor een groots resultaat. Dus zijn we bij Delhaize constant op zoek naar mogelijke veranderingen met een grote impact binnen ons assortiment. Zo pasten we de verpakking van onze verse look aan. Die zit niet meer in plastic, maar krijgt alleen **een lintje rond de steel van de look**. Zo blijven de lookbollen mooi samen en besparen we heel wat plastic!

RESULTAAT?

1,2 ton plastic minder per jaar!

> **SOMS IS ÉÉN LINTJE GENOEG ...**

LIKE en deel je passie

Deze zomer had onze nectarinetaart met frangipane veel succes op sociale media. Bedankt **@Snuzemus** en **@Sokitch** voor jullie foto's! Heb jij ook iets lekkers uit dit Delhaize magazine gemaakt? *Share the love* via Facebook of Instagram met de hashtag #delhaizemagazine.

Met je duim en wijsvinger kun je juist onder de steelinplanting voelen of je peer rijp is. Als het vruchtvlees op deze plek iets meegeeft, is je peer rijp.

OOGST VAN DE HERFST

Peren

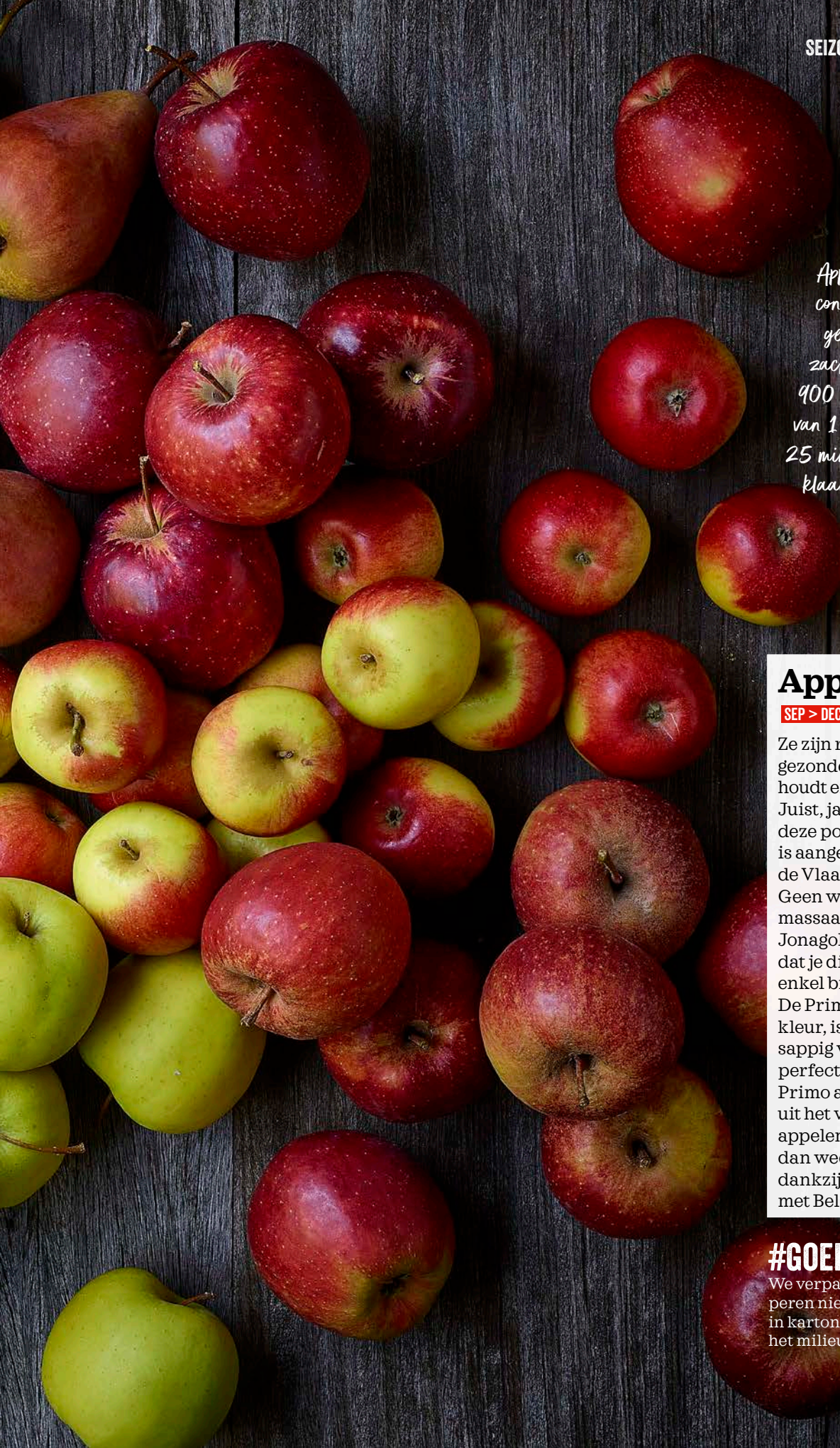
100% Belgium

SEP > DEC

De eerste handperen werden aan het einde van de 16de eeuw geteeld in Frankrijk en Italië. Vanwege hun sappige vruchtvlees werd hun textuur weleens vergeleken met boter. Sommige peren danken daar zelfs hun naam aan! Over sappige peren gesproken: ken je de **Early Desire** al? Deze peersoort wordt exclusief bij Delhaize verkocht. Hij heeft een mooie rode blos en is heel sappig en zoet. Je kunt de peer hard eten of laten doorrijpen voor nog meer sappigheid. Yum!

#GOEDKANBETER

Koop lokaal! Alle peren van Delhaize komen uit België, waarvan 75% uit Vlaamse boomgaarden.



Appelen over? Maak er confituur van! Laat 1 kg geschilde appelen 2 u zachtjes gaar worden met 900 g rietsuiker en het sap van 1 citroen. Laat vervolgens 25 min koken en je confituur is klaar om in potten te doen.

Appelen

SEP > DEC

Ze zijn rond, hebben een gezonde blos en iedereen houdt ervan. Wie zijn het? Juist, ja: appelen! Wist je dat deze populaire fruitsoort is aangeplant in 60% van de Vlaamse boomgaarden?! Geen wonder, want jullie eten massaal veel appelen: Gala, Jonagold, **Primo** ... Wist je dat je die laatste appelsoort enkel bij Delhaize vindt? De Primo heeft een dieprode kleur, is lekker krokant en sappig van smaak. Je kunt er perfect mee bakken, maar de Primo appel is ook ideaal om uit het vuistje te eten. De **Gala** appelen zijn sinds dit jaar dan weer 100% 'van bij ons' dankzij onze samenwerking met Belgische telers.

#GOEDKANBETER

We verpakken onze appelen en peren niet meer in plastic, maar in karton. Want da's beter voor het milieu!

Paddenstoelen

AUG > FEB

Wist je dat Delhaize het grootste assortiment paddenstoelen én biochampignons heeft? Goed om te weten: de oogst gebeurt nog steeds handmatig door ervaren plukkers. Daarna worden ze meteen in bakjes geplaatst, gekoeld tot 2 à 4°C en verstuurd naar jouw favoriete supermarkt. Verser kan niet, toch?

#GOEDKANBETER

Deze paddenstoelen worden zo gecultiveerd dat je ze niet hoeft te borstelen, alvorens te consumeren. Zo gaat er geen greintje smaak verloren!

WAT MAAK JE MET PADDENSTOELEN?

Onze 6 recepten helpen je op weg!

CAPPUCCINO VAN CHAMPIGNONS

BLADERDEEGGEBAKJES MET CHAMPIGNONS EN GEITENKAAS

http://dlhz.be/champignonsbladerdeeg

RISOTTO MET CANTHARELLEN EN PECORINO

KNOLSELDERRAVIOLI MET SHIITAKE'S

GEBAKKEN TONGSCHAR EN PORTOBELLO'S MET KRUIDENSTOEMP

http://dlhz.be/gebakkentongmetportobellos

MAALTIJDSOEP MET KIP EN OESTERZWAMMEN

EXCLUSIEF RECEPT OP DELHAIZE.BE

MEER RECEPTEN?
WWW.DELHAIZE.BE

De recepten vind je hier!

CAPPUCCINO VAN CHAMPIGNONS

20 MIN + 25 MIN KOOKTIJD · GEMAKKELIJK · €€€ · 6 PERS.

255 KCAL/PORT
Vetten: 22 g - Koolhydraten: 9 g
Vezels: 3 g - Eiwitten: 4 g

NUTRI-SCORE B

Houd de kleine roestkleurige champignons van **1 schaaltje champignons 'Gastronomische mix' (150 g)** apart en snipper de rest fijn. Snijd ook **250 g bruine kastanjepaddenstoelen**, **2 sjalotten** en **1 preiwit** fijn. Schil **1 grote bloemige aardappel** en snijd hem in kleine blokjes. Fruit alles gedurende 5 min op een vrij hoog vuur, in een kookpot met **40 g boter**. Voeg **2 l water**, **3 takjes tijm** en **3 verkruimelde groentebouillonblokjes** toe. Breng aan de kook en laat 25 min sudderen. Mix fijn met **20 g boter** en breng verder op smaak. Bak de kleine champignons in **1 el olijfolie**. Klop **2 dl room** op en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de soep over glazen kopjes. Werk ze af met room en gebakken champignons. Dien meteen op.

KNOLSELDERRAVIOLI MET SHIITAKE'S

20 MIN · GEMAKKELIJK · €€€ · 6 PERS.

310 KCAL/PORT
Vetten: 27 g - Koolhydraten: 6 g
Vezels: 6 g - Eiwitten: 7 g

NUTRI-SCORE C

Breng een grote kookpot gezouten water aan de kook. Snijd de steeltjes van **600 g shiitake's** (bewaar ze om soep of bouillon te maken) en snipper de hoedjes fijn, samen met **4 sjalotten**. Fruit alles gedurende 5 min op een vrij hoog vuur, in een braadpan met **3 el olijfolie**. Voeg **2,5 dl room**, **1 kl hazelnootolie**, **1 gehakte bussel bieslook** en peper en zout toe. Laat zachtjes sudderen. Snijd 20 grote en heel fijne plakjes uit **1 knolselder** (met een snijmachine). Dompel ze in het kokende water en giet ze na 2 min kooktijd af. Beleg ze met de uitgelekte paddenstoelenvulling en plooi ze in 2. Overgiet de ravioli met saus en met de rest van de champignons. Bestrooi met **4 el grofgehakte hazelnoten** en **4 takjes tijm**. Besprenkel met **1 scheutje olijfolie** en serveer meteen.

BLADERDEEGGEBAKJES MET CHAMPIGNONS EN GEITENKAAS

20 MIN + 15 MIN KOOKTIJD + 1 U KOELTIJD
GEMAKKELIJK · €€€ · 8 PERS.

333 KCAL/PORT
Vetten: 22 g - Koolhydraten: 23 g
Vezels: 2 g - Eiwitten: 10 g

NUTRI-SCORE D

Giet **de olie van 1 schaaltje halfgedroogde tomaten (220 g)** in een braadpan. Snipper **150 g champignons 'Gastronomische mix'**, **1 teentje knoflook**, **3 takjes oregano** en de uitgelekte tomaten fijn. Fruit alles goudbruin in de braadpan. Voeg **1 verse geitenkaasje Petit Rondin (120 g)** toe, meng en laat smelten. Haal de pan van het vuur en voeg nog **1 verkruimelde verse geitenkaas Petit Rondin** toe. Breng verder op smaak. Laat 1 u in de koelkast rusten. Verwarm de oven voor op 180°C en haal er het rooster uit. Leg een flinke lepel vulling op 1 helft van **1 vierkant plakje bladerdeeg** (x 8). Bevochtig de randen, plooi het deeg diagonaal in 2 en druk de randen vast met de tanden van een vork. Maak 8 bladerdeeggebakjes op dezelfde manier. Bedek het rooster van de oven met bakpapier. Schik er de gebakjes op en bestrijk ze met **1 losgeklopt ei**. Bak ze 15 min goudbruin in de oven. Dien warm op, met een slaatje. Of neem een gebakje mee in je lunchbox om er koud van te smullen.

RISOTTO MET CANTHARELLEN EN PECORINO

30 MIN · GEMAKKELIJK · €€€ · 4 PERS.

588 KCAL/PORT
Vetten: 33 g - Koolhydraten: 54 g
Vezels: 4 g - Eiwitten: 16 g

NUTRI-SCORE C

Breng **6 dl water** aan de kook met **1 groentebouillonblokje**. Zet het deksel op de pan om warm te houden. Hak **2 sjalotten** fijn. Fruit ze met **2 takjes tijm** en **200 g mini-champignons** gedurende 5 min op een zacht vuurtje, in een stoofpan met **20 g boter**. Strooi er **250 g arborio-rijst** bij, meng 2 min en overgiet dan met **2 dl witte wijn**. Voeg een pollepel warme bouillon toe, zodra de wijn geabsorbeerd is. Voeg beetje bij beetje bouillon toe naarmate hij door de rijst geabsorbeerd wordt, tot de rijst volledig gaar is (20 min in totaal). Maak intussen **450 g cantharellen** schoon en snijd ze in stukken. Bak ze met **2 ongepelde gehalveerde teentjes knoflook**, **1 takje rozemarijn** en **2 takjes tijm** in een braadpan met **3 el olijfolie**. Breng op smaak met peper en zout. Roer **60 g boter** en **100 g geraspte pecorino** onder de risotto, zet het deksel op de pan en laat 2 min rusten. Breng verder op smaak en dien meteen op, met de gebakken champignons.

GEBAKKEN TONGSCHAR EN PORTOBELLO'S MET KRUIDENSTOEMP

40 MIN · GEMAKKELIJK · €€€ · 4 PERS.

591 KCAL/PORT
Vetten: 39 g - Koolhydraten: 27 g
Vezels: 5 g - Eiwitten: 31 g

NUTRI-SCORE A

Schil **600 g bloemige aardappelen** en snijd ze in stukken. Kook ze 20 min in kokend water. Breng **4 portobello's** op smaak met peper en zout. Bak ze aan de 2 kanten op een vrij hoog vuur goudbruin, in een braadpan met **2 el olijfolie**. Schik ze in een ovenschaal en blus de braadpan met **5 cl water**. Laat een beetje inkoken en giet het vocht over de portobello's. Hak **50 g verse kruiden** naar keuze fijn (kervel, peterselie, basilicum, oregano ...), maar houd enkele takjes apart voor de afwerking. Meng de gehakte kruiden met **2 el olijfolie** en wat **fijngeraspte citroenzeste**.

Verwarm de oven voor op 180°C, met het rooster op de hoogste stand. Plet de aardappelen met **1 dl zure room**. Meng de puree met het kruidenmengsel en breng verder op smaak. Vul de portobello's met de stoemp en bak ze 10 min goudbruin in de oven. Snijd de randen van **4 tongscharren** weg. Haal de vis door de bloem en schud er de overtollige bloem af. Bak ze 4 min per kant op een matig vuurtje, in een grote braadpan met **100 g hete boter**. Voeg **4 el kappertjes** toe en breng verder op smaak. Dien heel warm op, met **citroenpartjes** en de rest van de kruiden.

NIEUWS

PROBEER DE NIEUWE BIO VOLKORENPASTA

GRANO 100% ITALIANO DI FILIERA

Gezond, kwalitatief en authentiek.

DE ARMANDO PRODUCTIEKETEN

De pasta van Armando bestaat uit 100% Italiaanse tarwe van hoge kwaliteit, die afkomstig is van onze productieketen op het Italiaanse platteland en voldoet aan onze strenge teeltnormen.

Die tarwe wordt vervolgens in verschillende fases gemalen in onze eigen molen. Zo krijgen we een griesmeel dat altijd vers is en zorgt voor een pasta die een unieke smaak geeft aan al je hoofdgerechten.

ARMANDO

VOLG ONS OP

PASTARMANDO.IT

Handige keukentrucjes

OM ZALIG TE GENIETEN VAN JE CHAMPIGNONS

MINIRECEPT, MAXISMULPLEZIER

Omelet met champignons

Bak **250 g champignons** in stukken in een braadpan, met **30 g boter**, **1 el olijfolie** en **1 geperst teentje knoflook**. Breng op smaak met peper en zout. Klop **4 eieren** los met gehakte **peterselie**. Voeg ze toe in de pan en laat de omelet naar eigen smaak stollen. Serveer met brood.

360 KCAL/PORT.

Vetten: 31 g - Koolhydraten: 1 g
Vezels: 2 g - Eiwitten: 19 g

NUTRI-SCORE A B C D E

LIKE A pro

Bekijk het recept op www.delhaize.be

TECHNIEK van de chef

Twee manieren om je paddenstoelen proper te maken.

1 De vijand van paddenstoelen? Water! Maak ze daarom proper met een borsteltje of een propere handdoek.

2 Of je kunt je champignons schillen met een scherp keukenmesje. Snijd zeker ook een stukje van de steel af, want die is bij champignons vaak vrij hard.

LIGHT IN SUIKERS*
HETZELFDE HEERLIJK RECEPT
DANONE
Actimel
LIGHT
IN SUIKERS
0% VET
NUTRI-SCORE
A B C D E
*-30% IN VERGELIJKING MET HET GEMIDDELDE VAN GELIJKAARDIGE NIET-LIGHT PRODUCTEN MET VRUCHTEN OP DE MARKT.

OOK VAN 'T SEIZOEN

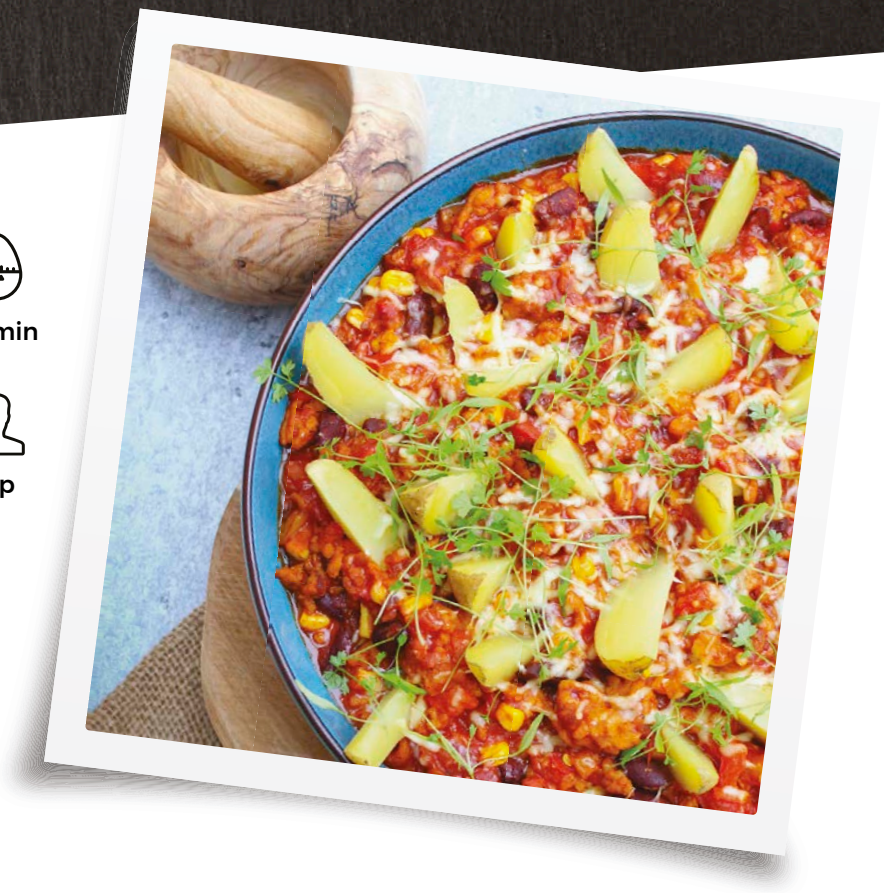
Vergeten groenten

De herfst is het uitgelezen seizoen om vergeten groenten op het menu te zetten. Bij Delhaize vind je het meest uitgebreide (bio-)aanbod van deze kleurrijke smaakbommetjes. De makkelijkste manier om deze toppers klaar te maken? Verwarm je oven voor op 180°C. Maak de vergeten groenten van je keuze schoon. Snijd ze in grove stukken, breng op smaak met olijfolie, peper en zout en gaar ze 20 à 30 min op een bakplaat met bakpapier. Lekker met een herfstige dip.

MEXICAANSE OVENSCHOTEL

45 min

3 p



1 rode paprika

1 gele paprika

250 g kerstomaten

6 krielaardappelen

2 rode uien

2 knoflookteentjes

½ bosje koriander

30 g geraspte kaas

300 g gehakt

200 ml Lacroix bio rundfond

400 g kidneybonen

140 g maïs

140 g dubbel geconcentreerde tomatenpuree

1 el olijfolie

een snufje kurkuma

een snufje paprikapoeder

½ kl chilivlokken

peper & zout naar smaak

1. Snij de paprika's en rode uien in blokjes. Halveer de kerstomaten. Pel de look en snij fijn.
2. Bak het gehakt in de olijfolie.
3. Doe er de look, paprika's en rode ui bij. Stoof beetgaar. Voeg nadien ook de kidneybonen, maïs, kerstomaten en de tomatenpuree toe.
4. Blus met de Lacroix bio rundfond.
5. Voeg de kurkuma, paprikapoeder, chilivlokken, peper en zout toe. Roer om en laat verder pruttelen.
6. Snij de aardappelen in 8 partjes en kook beetgaar.
7. Doe het Mexicaanse mengsel in een ovenschaal en verdeel er de aardappelen en geraspte kaas over.
8. Zet voor 10 minuten onder de grill in de oven. Werk af met koriander en serveer.

ONTDEK OOK ONZE ANDERE FONDS OP LACROIX.BE

Combineer deze ovenschotel met guacamole voor een extra Mexicaanse toets!

BOVENSTE BESTE BIO-BIEREN

Bierliefhebbers weten het maar al te goed: een lekker glas bier degusteren is even fijn als wijn proeven. Snuif de aroma's en proef vervolgens de diepe smaak van het bier. Knabbel als het ware op het bier. De geur en de smaak zijn intens met elkaar verbonden. Schol!

Gebruik het juiste glas. Vaak ontwerpen brouwers een aangepast glas bij een specifiek bier.

Exclusiviteit

GINETTE LAGER

Alcoholgehalte 4,5%

Herkomst
De eerste Ginettebieren werden 10 jaar geleden gebrouwen bij La Binchoise in de provincie Henegouwen. Het biologisch gecertificeerd bier wordt met veel respect voor de natuur gebrouwen.

Bijzonderheid
Ginettebieren zijn ontstaan uit de gemeenschappelijke passie van vrienden voor het milieu en ecologisch ondernemen.

Smaakprofiel
Een uiterst verfrissend bier, met een laag zuurgehalte.

Drink je bij ...
Een tartaar of een mi-cuit van zalm, een vegetarische hamburger of een frangipane.

Exclusiviteit

BELGOO BIO BLOND

Alcoholgehalte 6,4%

Herkomst
De brouwerij bevindt zich in Sint-Pieters-Leeuw, in de buurt van Brussel.

Bijzonderheid
Gebrouwen met een unieke combinatie van drie biograansoorten: gerst, tarwe en spelt.

Smaakprofiel
Gehopte smaak, met een subtiele citrustoets en een aangename, frisse bitterheid.

Drink je bij ...
Wildschotels, rood vlees.

Exclusiviteit

QUINOUX

Alcoholgehalte 4,5%

Herkomst
De brouwerij Belgian Brew Factory ligt in het West-Vlaamse Heule.

Bijzonderheid
Een organisch en glutenvrij blond bier, gebrouwen met duurzame quinoa. Dit bier heeft een laag suikergehalte, maar hoeft niet in te boeten aan smaak.

Smaakprofiel
Een blond bier met een elegant bittertje, dat doortrekt tot in de fruitige afdronk.

Drink je bij ...
Mi-cuit van tonijn, langoustines met curry, salade van courgetteslierten, kort gebakken zalm met sesamzaadjes, bloemkoolcurry.

DELHAIZE Bio

BIOWEEK

van 24 tot 30 oktober

KOM DEZE KNAPPE BIEREN ONTDEKKEN!

Schenk je bier op de juiste temperatuur, zoals vermeld op de fles.

LUPULUS ORGANICUS

Alcoholgehalte 8,5%

Herkomst
De brouwerij ligt in Gouvy, in de provincie Luxemburg.

Bijzonderheid
Een biobier met bloemige aroma's en een lichte gistige toets.

Smaakprofiel
Een fruitige en kruidige smaak met een frivole bitterheid in de finale.

Drink je bij ...
Wildschotels, gevogelte, zalm, geitenkaassalade met spekjes.

Exclusiviteit

ADRIAEN BROUWER TRIPEL

Alcoholgehalte 9%

Herkomst
De brouwerij Roman ligt niet zo ver van het stadscentrum van Oudenaarde.

Bijzonderheid
Dit biobier is een primeur voor de brouwerij, die al bestaat sinds 1545.

Smaakprofiel
Een kruidig bier, met wat sinaaszeste en een volle smaak met kruidige accenten.

Drink je bij ...
Gegratineerd vispannetje, kalkoenbereidingen.

Exclusiviteit

ADRIAEN BROUWER OAKED

Alcoholgehalte 10%

Herkomst
De brouwerij Roman ligt niet zo ver van het stadscentrum van Oudenaarde.

Bijzonderheid
Het bier wordt gerijpt op sherry- en whiskyvaten.

Smaakprofiel
Complexe aroma's en smaken met karamel, droge vruchten en een zachte houttoets.

Drink je bij ...
Kaasschotel, wildschotels met bospaddenstoelen.

BIER MET LIEFDE GEBROUWEN DRINK JE MET VERSTAND.

VANDAAG KOOP IK ...

VERS WILD

1+5. Fazant

Een verfijnd en smakelijk stukje vlees ... Wikkel er spek rond, laat je fazant aan alle kanten dichtschroeien en bak het nadien nog een half uurtje in de oven op een lage temperatuur (150°C). Zo blijft het lekker mals en zacht. Het vlees van de vleugels moet nog rosé zijn.

RIJK AAN VITAMINE B

Verkrijgbaar als filet of in zijn geheel, met of zonder vel.

2+3. Hinde

Hindevlees heeft een mooie dieprode kleur en zit boordevol ijzer. Je kunt het op verschillende manieren klaarmaken en dat hoeft helemaal niet lang te duren. Bak het bijv. gewoon 6 à 10 min in de pan. Een hammetje, met of zonder been, bereid je net zoals gebraad.

BRON VAN IJZER

Verkrijgbaar als hammetje of gebraad.

4+8. Haas

Haas is een bron van ijzer en eerder delicaat. Versnijd het daarom in verschillende delen voor je ermee aan de slag gaat. Om je hazenrug perfect klaar te maken, schroei je het stuk vlees eerst aan weerskanten dicht in de pan. Zet het nadien in de oven (7 min op 200°C) om het rosé op te dienen en been het stuk vlees voorzichtig uit met de bolle kant van een lepel.

MEER SMAAK DAN KONIJN

Verkrijgbaar als hazenrug of -bout.

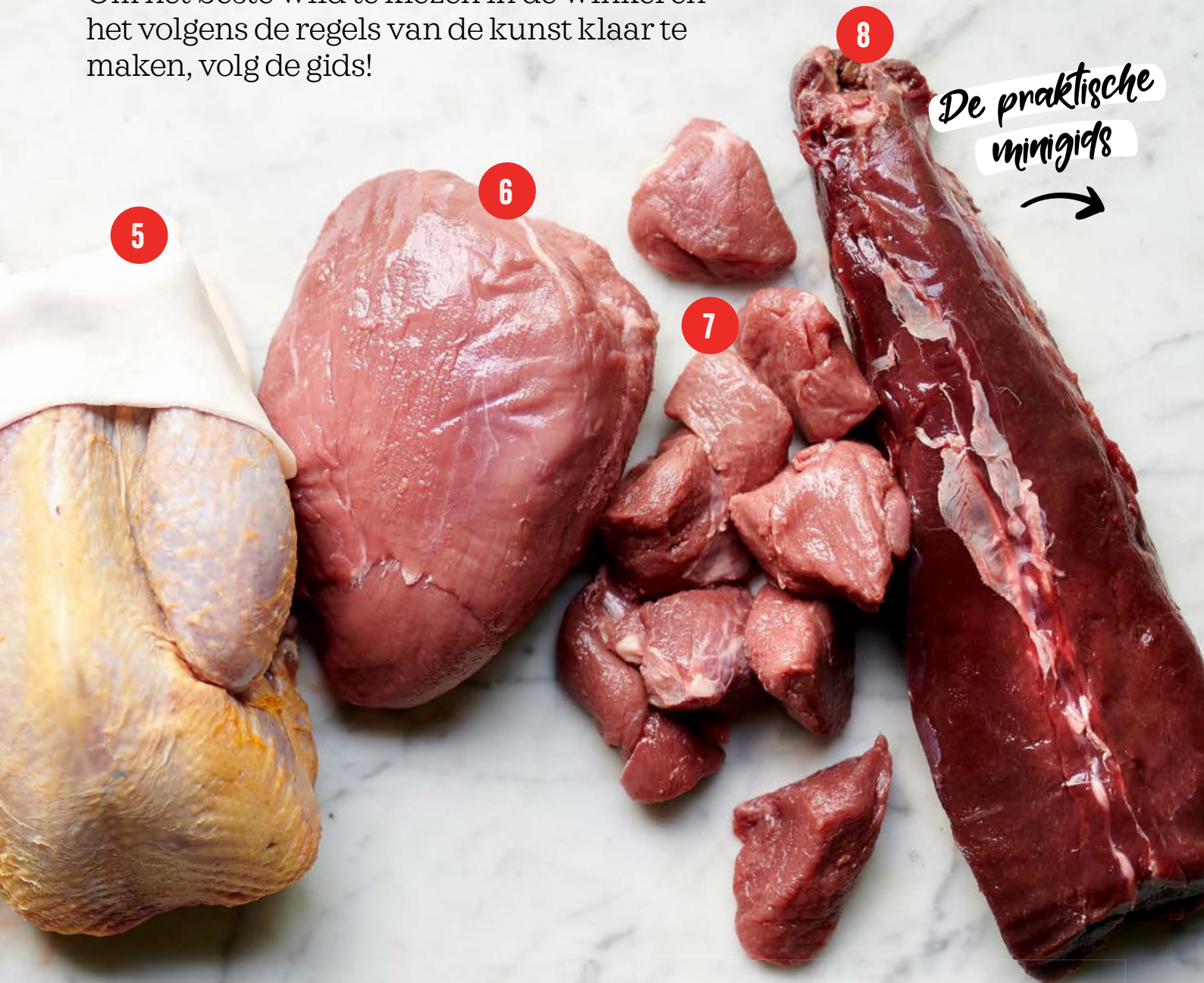
6+7. Everzwijnjong

Een everzwijnjong onder de 6 maanden brengt heerlijk rosé vlees voort met die typische wildsmaak. Laat de stukken vlees even dichtschroeien in een stoofpot met wat boter voor je het blust (met rode wijn of bouillon) en het verder bakt in de oven op 200°C. Dien het à point op.

DE WILDE VERSIE VAN EEN SPEENVARKEN

Verkrijgbaar als civet of gebraad.

Het is pas herfst als er hinde, haas, fazant of everzwijnjong op het menu staat! En ondanks de vooroordelen die de ronde doen, is wild helemaal niet zo moeilijk klaar te maken. Om het beste wild te kiezen in de winkel en het volgens de regels van de kunst klaar te maken, volg de gids!



De praktische minigids

Aan dit kwaliteitslabel zie je meteen dat je wild 100% vers is en dus nooit werd ingevroren. 100% wild en dus niet afkomstig van kweek. 100% Europees en dus perfect traceerbaar.

DELHAIZE ENGAGEERT ZICH OM JOU ZOVEEL MOGELIJK BELGISCH WILD AAN TE BIEDEN, DAT GEVANGEN WORDT MET RESPECT VOOR DE ECOSYSTEMEN.

DE PRAKTISCHE MINIGIDS

HOE HEB JIJ JOUW WILD HET LIEFST?

Uitgesproken	Delicaat	Gematigd
HAAS	**HINDE**	**FAZANT**

HOEVEEL PER PERSOON?

1 stuk (1,8 à 2 kg) voor ± 6 personen	± 200 g per persoon	350 à 450 g rauw gevogelte per persoon

KOOKTIPS

Rosé	Rosé of à point	Lichtjes rosé tot à point

Om het vlees sappig en mals te houden, bak je het eerst zonder zout in wat vetstof. Zo vermijd je dat het vlees zijn sappigheid verliest. Voor extra mals en smakelijk vlees laat je het rustig in een stoofpot pruttelen.

EN EVERZWIJNJONG?

- Gematigd
- ± 200 g per persoon
- À point!

Ontdek de wijnen op p. 38!

WIJN OF BIER?

Dat is eerder een kwestie van smaak, maar wild gaat bijzonder goed samen met een bruin bier dat ietwat zoet is.

3 foute vooroordelen over wild

1. **Wild smaakt te sterk af.**
   Het heeft inderdaad die typische smaak, maar dat ligt ook aan de leeftijd van het dier. Jongere dieren smaken veel minder sterk af.
2. **De jagers schaden de natuur.**
   Eigenlijk dragen ze net hun steentje bij om het ecosysteem in evenwicht te houden, door te voorkomen dat er te veel dieren van een bepaalde soort voorkomen, die op hun beurt weer bepaalde planten zouden vernietigen. Zo helpen ze andere dieren om te overleven.
3. **Wild is moeilijk verteerbaar.**
   Neen! Wild bevat drie keer minder vet dan mager rundvlees.

http://dlhz.be/everzwijngebraad

Na

EVERZWIJNGEBRAAD MET GROENE PEPER, PEREN IN WIJN EN KNOLSELDERPUREE

Het recept vind je op p. 35!

Ben je niet zo wild van zoete aardappelen? Vervang ze dan gewoon door butternut (die maak je op dezelfde manier klaar). Net zo lekker!

SANDWICHES MET HINDETERIYAKI

Het recept vind je op p. 35!

Bijgerecht

KRUIDIGE APPELEN UIT DE OVEN

Schil **6 appelen** gedeeltelijk en schik ze in een schaal. Leg er **2 ongepelde gehalveerde sjalotten** rond, samen met **4 ongepelde teentjes knoflook**, **4 jeneverbessen**, **4 takjes tijm**, **2 takjes rozemarijn** en **2 laurierblaadjes**. Besprenkel ze met **2 el olijfolie**, kruid met peper en zout. Schuif 30 min in een voorverwarmde oven van 180°C.

EVERZWIJNRAGOUT MET RODE WIJN EN KRUIDIGE APPELEN UIT DE OVEN

Het recept vind je op p. 37!

MARCASSOU

Fabriqué en ARDENNE

à l'Aise

goed leven, da's tijd nemen

De Saucisson d'Ardenne bevat de beste delen van het varken. De met zorg geselecteerde ingrediënten worden op traditionele wijze gerookt met beukenhout en jeneverbessen. Rijpt langer en dat proef je. Geniet van deze heerlijke delicatesse en voel je volledig à l'aise.

www.marcassou.be

Vache Bleue
Spécialiste belge • SINCE 1927 • Belgische specialist

100% SMAAK

MIX VAN 3 KAZEN

E.R.: Vache Bleue S.A. Grand' Route 552 - 1428 Lillois-Witterzée.

NIEUWE VERPAKKING

De Smurfen
in een nieuw jasje voor de herfst.

De fun snack
100% Kaas!

DE SMURFEN™

Niet-contractuele foto

www.vachebleue.com

© Peyo - 2019 - Licensed through I.M.P.S. (Brussels) - www.smurf.com

FAZANTENFILETS MET PORTO EN PRUIMENCHUTNEY

Bijgerecht

PRUIMENCHUTNEY

Snijd **2 grote uien** in reepjes en fruit ze 5 min op een zacht vuurtje, in een steelpan met **2 el olijfolie**. Snipper **2 kleine teentjes knoflook** fijn. Ontpit **1 kg pruimen** naar keuze en snijd ze in partjes. Voeg de knoflook, de pruimen, **1 takje rozemarijn**, **kruiden voor warme wijn**, peper en zout toe in de steelpan. Zet het deksel op de pan en laat 5 min sudderen. Laat vervolgens nog 15 min koken zonder deksel. Voeg **5 el rietsuiker** en **1 el balsamicoazijn** toe. Breng verder op smaak en laat nog 2 min sudderen.

Het recept vind je op p. 37!

EVERZWIJNGEBRAAD MET GROENE PEPER, PEREN IN WIJN EN KNOLSELDERPUREE

1.10 U | GEMIDDELD | €€€ | 6 PERS.

936 KCAL/PORT | Vetten: 59 g - Koolhydraten: 27 g | Vezels: 9 g - Eiwitten: 70 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 1 groot everzwijngebraad (1 kg)
- 500 g gerookt spek in dikke sneetjes
- 5 sjalotten
- ½ citroen
- 2,5 dl room
- 5 cl water
- 2,2 dl verse witte kalfsfond
- 30 g boter
- 2 teentjes knoflook
- 3 laurierblaadjes
- 4 takjes tijm
- 30 g groene peper in tros
- 1 el zwarte peperbollen
- Peper en zout

Voor de knolselderpuree:

- 1 knolselder
- 600 g kleine bloemige aardappelen
- 100 g boter
- ½ bussel bladpeterselie
- Peper en zout

Voor de peren in wijn:

- 6 peren
- 1 fles Glühwein (75 cl)
- 1 el olijfolie
- 2 laurierblaadjes
- 4 takjes tijm

1 Maak de puree: schil de knolselder en snijd hem in stukken. Doe ze met de ongepelde aardappelen in een kookpot, bedek met koud water en breng aan de kook. Laat ± 45 min sudderen tot alles mals is.
2 Verwarm de oven voor op 180°C. Schik de sneetjes spek in 2 rijen die elkaar deels overlappen, om een grote rechthoek te vormen. Leg het gebraad op het spek en wikkel het erin. Bind vast met de tijm, de laurierblaadjes en de teentjes knoflook in plakjes. Leg het gebraad in een ovenschaal met het water. Bestrooi het met de zwarte peper en leg er 3 ongepelde gehalveerde sjalotten rond. Laat 45 min braden en overgiet intussen af en toe met het braadvocht.
3 Maak de peren in de wijn: schil de peren gedeeltelijk, zonder het steeltje te verwijderen. Schik ze rechtop in een stoofpan waar ze net in passen. Voeg de tijm, de laurier, de Glühwein en een beetje water toe (maximum 20%), zodat de peren tot aan hun steel onderstaan. Breng langzaam aan de kook en laat 25 min sudderen. Laat de peren in het sap lauw worden.
4 Fruit de groene peper en 2 fijngesnipperde sjalotten gedurende 5 min op een zacht vuurtje, in een braadpan met de gesmolten boter. Voeg de kalfsfond en 2 dl kookwijn van de peren toe. Laat op een vrij hoog vuur voor de helft inkoken. Giet er de room bij en laat 5 min pruttelen. Voeg een scheutje citroensap toe en breng verder op smaak.
5 Schil de gekookte aardappelen en plet ze tot puree met de selder, de boter, de gehakte peterselie, peper en zout. Werk de peren af met een scheutje olijfolie. Snijd het gebraad in sneetjes en serveer het met de puree, de saus en de peren.

Tip Controleer de gaarheid van de peren en de aardappelen door er met een scherp mesje in te prikken om te voelen of ze goed mals zijn.

SANDWICHES MET HINDETERIYAKI

25 MIN | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

618 KCAL/PORT | Vetten: 11 g - Koolhydraten: 79 g | Vezels: 5 g - Eiwitten: 48 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 1 klein hindegebraad (500 g)
- 1 slahartje
- 1 citroen
- 1 kleine heel rijpe mango
- 1 grote zoete aardappel
- 4 kleine ruitvormige biobroodjes
- 3 el honing
- 8 cl sojasaus
- 8 cl mirin
- 2 el olijfolie
- ½ rode peper
- 2 citroengrasstengels

1 Meng het citroensap, de honing, de sojasaus, de mirin en de fijngesnipperde rode peper. Verwijder de 2 buitenste lagen van de citroengrasstengels, hak ze fijn en voeg ze toe aan de marinade.
2 Snijd het gebraad in sneetjes van 1 cm dikte. Schil de zoete aardappel en de mango. Snijd ze in fijne plakjes. Bak de plakjes zoete aardappel 3 min per kant goudbruin op een hoog vuur, in een grote braadpan met de olijfolie. Haal de aardappelen uit de pan en giet de marinade in de hete braadpan. Laat 1 min inkoken. Voeg de hindesneetjes toe en laat de saus inkoken tot de sneetjes vlees mooi gelakt zijn.
3 Snijd de sneetjes vlees fijn en beleg er de broodjes mee, samen met de zoete aardappelen, de mango en de slahartblaadjes. Tast meteen toe!

Tip Mag het nog lekkerder zijn? Voeg wat mayonaise met Espelettepeper of gember toe en/of gril de gehalveerde broodjes lichtjes.

HOPTIMIST

Een blond en licht degustatiebier.
De smaak is vol, de afdronk zacht.
Het bier is aangenaam koppig, in balans met het fruitkarakter van de gisten.

A.P. **€ 5,99**
4 x 33 cl (€ 4,54/l)

't Is klaar!

DIEPVRIESAFDELING

KNOLSELDERPUREE – DELHAIZE ❄

Heerlijk smeuïge bereiding met knolselder, voorgekookte aardappelen en room.

(HER)ONTDEK DE BIEREN EN KAZEN VAN CHIMAY:

een uitzonderlijk moment om van te genieten

Weinig bieren passen zo goed bij je maaltijd als de trappistenbieren van Chimay. Maar … wat weet jij over deze bieren, de bijpassende kazen en de gelijknamige abdij? We trokken naar Chimay in Henegouwen en ontdekten een authentiek verhaal.

Tijdens de zomer van 1850 vestigt een kleine groep monniken zich op het wilde hoogland van Scourmont bij Chimay. Rond het klooster worden een boerderij, een brouwerij en een kaasmakerij gebouwd. De Abdij van Scourmont stond aan de wieg van verschillende economische activiteiten, waardoor de regionale ontwikkeling op gang kwam.

TRAPPISTENBIER? HIER!

Chimay is een authentiek trappistenbier, omdat het wordt gebrouwen volgens een natuurlijk brouwprocedé binnen het trappistenklooster, onder toezicht van de kloostergemeenschap en het grootste deel van de opbrengsten gaat naar sociale werken. Wist je trouwens dat de brouwers nog steeds dezelfde unieke gistcellen gebruiken die Pater Theodoor in 1948 selecteerde?

Chimay Rood en **Chimay Blauw** waren de eerste bieren, gevolgd door **Chimay Tripel**. Je kunt sinds 2013 ook meegenieten van **Chimay Goud**. Voorheen was het lichte, verfrissende bier enkel voorbehouden voor de kloostergemeenschap, haar gasten en medewerkers.

VERANTWOORD GE(S)MAAKT

Verder verliest de gemeenschap het milieu niet uit het oog. Integendeel, elk jaar investeert de brouwerij in haar materiaal en installaties om steeds duurzamer te werken. Zo opende de brouwerij in 2019 een nieuwe hal om bier te bottelen. Op het dak van de hal liggen maar liefst 1.200 zonnepanelen.

MUST TRY AT HOME: BIER- & KAASPAIRING

GRAND CHIMAY

Authentieke, zachte en smeuïge trappistenkaas met de verse romige melk van het Land van Chimay.

Lekker met Chimay Rood.

À LA CHIMAY ROUGE

Onder de natuurlijke gewassen bierkorst schuilt een smeuïge trappistenkaas met de typische smaak van Chimay Rood.

Lekker met Chimay Blauw.

GOED OM TE WETEN: onze verse romige melk wordt opgehaald bij 200 boeren binnen een straal van 30 km van de kaasmakerij.

Ontdek de verschillende bieren en kazen van Chimay bij Delhaize.

BIER MET LIEFDE GEBROUWEN DRINK JE MET VERSTAND

EVERZWIJNRAGOUT MET RODE WIJN EN KRUIDIGE APPELEN UIT DE OVEN

40 MIN + 2 U KOOKTIJD (+ 24 À 48 U MARINEERTIJD) GEMAKKELIJK €€€ 6 PERS.

602 KCAL/PORT
Vetten: 21 g - Koolhydraten: 46 g
Vezels: 9 g - Eiwitten: 54 g
NUTRI-SCORE A B C D E

- 1 kg everzwijnragout
- 3 wortelen
- 2 uien
- 2 el bloem
- 5 el honing
- 1 fles rode wijn (75 cl)
- 2,2 dl verse witte kalfsfond
- 3 el mosterd op oude wijze
- 50 g boter
- 1 el olijfolie
- 4 takjes tijm
- 1 takje rozemarijn
- 2 laurierblaadjes
- 1 groot teentje knoflook
- 5 jeneverbessen
- 1 el zwarte peperbollen
- Peper en zout

Voor de appelen uit de oven:

- 6 appelen
- 2 sjalotten
- 2 el olijfolie
- 4 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- 2 laurierblaadjes
- 4 teentjes knoflook
- 4 jeneverbessen
- Peper en zout

1 Snijd de wortelen en de uien in grote stukken. Plet het gepelde teentje knoflook. Doe alles in een schaal met de wijn, de tijm, de rozemarijn, de laurierblaadjes, de jeneverbessen, de zwarte peperbollen en het zout. Roer er de everzwijnragout onder, dek af en laat 24 à 48 u in de koelkast marineren. Meng intussen af en toe.
2 Laat de vleesblokjes goed uitlekken en bak ze in 2 beurten rondom goudbruin op een hoog vuur, in een grote braadpan met de helft van de boter en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Doe het vlees in een stoofpan met de marinade en breng aan de kook. Zet het deksel op de pan en laat 2 u op een heel zacht vuurtje sudderen.
3 Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de appelen gedeeltelijk en schik ze in een schaal. Leg er de ongepelde gehalveerde sjalotten rond, samen met de hele ongepelde teentjes knoflook, de jeneverbessen, de tijm, de rozemarijn en 2 laurierblaadjes. Besprenkel met olijfolie, kruid met peper en zout. Schuif 30 min in de oven.
4 Laat het vlees uitlekken, zodra het gaar is, en filter het kookvocht. Smelt de rest van de boter langzaam in een steelpan, bestrooi ze met bloem en meng 1 min. Voeg al kloppend het gefilterde kookvocht en de kalfsfond toe. Breng aan de kook. Voeg de honing en de mosterd toe en laat 5 min pruttelen. Doe alles (vlees + saus) terug in de stoofpan en breng verder op smaak. Dien warm op, met de appelen. Geef er bijv. aardappelpuree bij.

FAZANTENFILETS MET PORTO EN PRUIMENCHUTNEY

30 MIN + 20 MIN KOOKTIJD GEMAKKELIJK €€€ 4 PERS.

665 KCAL/PORT
Vetten: 31 g - Koolhydraten: 51 g
Vezels: 12 g - Eiwitten: 40 g
NUTRI-SCORE A B C D E

- 2 dubbele fazantenfilets met vel (± 600 g)
- 4 sjalotten
- ½ citroen
- 1 bolle el bloem
- 2 dl rode porto
- 5 cl witte wijn
- 2 x 2,2 dl verse lichte gevogeltefond
- 50 g boter
- 1 el olijfolie
- 4 takjes tijm
- 4 takjes oregano
- 2 laurierblaadjes
- 4 teentjes knoflook
- 1 kl zwarte peperbollen
- Peper en zout

Voor de pruimenchutney:

- 1 kg pruimen (naar keuze)
- 2 grote uien
- 5 el rietsuiker
- 1 el balsamicoazijn
- 2 el olijfolie
- 1 takje rozemarijn
- 2 kleine teentjes knoflook
- 1 kl kruiden voor warme wijn 'Gluwein Mix' Market Fresh
- Peper en zout

1 Maak de chutney: snijd de uien in reepjes en fruit ze 5 min op een zacht vuurtje, in een steelpan met de olijfolie. Snipper de teentjes knoflook fijn. Ontpit de pruimen en snijd ze in partjes. Voeg de knoflook, de pruimen, de rozemarijn, de kruiden voor warme wijn 'Gluwein Mix', peper en zout toe in de steelpan. Zet het deksel op de pan en laat 5 min sudderen. Laat vervolgens nog 15 min koken zonder deksel. Voeg de suiker en de azijn toe. Breng verder op smaak en laat nog 2 min sudderen.
2 Verwarm intussen de oven voor op 170°C. Snijd de fazantenfilets in 2 en bak ze kort goudbruin op een hoog vuur, in een braadpan met de olie en de helft van de boter. Breng op smaak met peper en zout. Doe de filets in een ovenschaal met de hele gepelde sjalotten, de hele ongepelde teentjes knoflook, de gevogeltefond, de tijm, de oregano, de laurierblaadjes en de zwarte peper. Schuif 20 min in de oven en overgiet af en toe met braadvocht. Haal de schaal uit de oven, verlaag de temperatuur tot 50°C en laat de deur op een kier.
3 Haal de helft van de sjalotten uit de braadschotel en snipper ze fijn. Fruit ze op een zacht vuurtje in een steelpan, met de rest van de boter en de bloem. Meng 2 min en voeg, al kloppend, de witte wijn, de porto en het gefilterde braadvocht toe. Laat de saus voor de helft inkoken op een hoog vuur. Bedek de fazantenfilets met aluminiumpapier en houd ze in de oven warm, op 50°C. Voeg een scheutje citroensap toe aan de saus en breng verder op smaak.
4 Snijd de fazantenfilets in sneetjes en breng ze lichtjes op smaak. Serveer ze met de saus en de chutney. Geef er bijv. krieltjes uit de oven bij.

't Is klaar!

TRAITEURAFDELING

GEBAKKEN JONAGOLDAPPELEN - DELHAIZE

Licht gekaramelliseerde appelen die smelten op je tong. Een lekker alternatief voor compote.

't Is klaar!

TRAITEURAFDELING

VEENBESSEN BEREID MET RODE WIJN - DELHAIZE

Een compote van veenbessen met rode wijn, ideaal als bijgerecht bij wild, samen met onze gekookte appelen of peertjes.

En wat drink je bij wild?

Die typische smaak van wild verdient een passende wijn die je gerecht een niveau hoger tilt. Laat je verleiden door de selectie van onze sommelier.

Deze verfijnde Brunello bezit al de aroma's van rood fruit op alcohol, champignontoetsen en wat tabakimpressies, maar dit alles in evenwicht en elegantie. Een perfecte begeleider bij de fazantenfilet.

BIJ CIVET VAN EVERZWIJNJONG

SAINT JOSEPH 2017
Frankrijk - Côtes du Rhône
Een dieprode, krachtige wijn met aroma's van rode vruchten en een zalige textuur.
A.P. **€ 9,99**

BIJ EEN BROODJE HINDETERIYAKI

FINESSE VAN DANIE DE WET 2018
Zuid-Afrika
Een pure, evenwichtige chardonnay met lichte houttoetsen en een vleugje citrusvrucht.
A.P. **€ 10,99**

ALAIN PARDOMS
AANKOPER WIJNEN

België, Chili, Zuid-Afrika ... Alain Pardoms trekt van land naar land om voor Delhaize op zoek te gaan naar de beste wijnen.Elk jaar proeft hij meer dan 8.000 wijnen. Hij kent dus als geen ander de verhalen van de wijnbouwers.

BIJ EVERZWIJNGEBRAAD

CHÂTEAU TRUQUET 2015
Frankrijk - Saint-Émilion
Deze saint-émilion heeft veel *body* en een ronde fijne smaak die lekker wegdrinkt. De aroma's van zwarte bes passen perfect bij die typische smaak van wild.
A.P. **€ 10,99**

BIJ FAZANTENFILET

ASTORRE NOTT BRUNELLO 2013
Italië
Een soepele, rijke wijn met een granaatrode robe met aroma's van zwarte en rode bessen.
A.P. € **24,99**

BIJ EVERZWIJNRAGOUT

WHALE POD 2016
Zuid-Afrika
Een goed gestructureerde wijn met vlotte tannines en een aroma van hout en specerijen die zijn maritieme oorsprong alle eer aandoet.
A.P. **€ 11,29**

INNOVATIE IS ONS BELANGRIJKSTE INGREDIËNT.

En dat van jou?

Vandemoortele heeft een rijke geschiedenis in het produceren van oliën. Vandaag blaast het Belgische merk 120 kaarsjes uit. Ter gelegenheid van hun verjaardag ontwikkelde Vandemoortele 2 nieuwe oliën. Ontdek ze samen met ons!

vandemoortele
ANNO 1899

Een kwaliteitsvolle mix van 3 plantaardige oliën voor warme bereidingen

- Op basis van geraffineerde olijfolie, druivenpitolie, rijstolie.
- Rijk aan onverzadigde vetten.
- Ideaal om mee te bakken, braden, grillen, wokken, enzovoort.

Een kwaliteitsvolle mix van 5 plantaardige oliën voor koude bereidingen

- Op basis van koolzaadolie, olijfolie van eerste persing, amandelolie, zwarte komijnolie, pompoenzaadolie.
- Rijk aan onverzadigde vetten en omega 3.
- Ideaal om je salades en andere koude bereidingen op smaak te brengen.

Waarom zijn deze oliën een must in je keuken?

- 100% plantaardig
- Elk ingrediënt van deze oliën is met zorg geselecteerd voor een complementaire, veelzijdige mix.
- Een evenwichtige smaak die fruitigheid en bitterheid als geen ander combineert, verrijkt met een nootachtige toets.
- Een complementair duo voor al uw bereidingen met olie.

HET MANDJE VAN SEPPE

SMAAKMAKERS

Deze maand heeft Seppe Nobels met butternut, linzen en spelt twee gerechten klaargemaakt: een doordeweeks gerecht en een hoogstaand bordje dat zo op de menukaart van zijn restaurant kan ... of op jouw tafel bij bijzondere gelegenheden.

MOSTERD À L'ANCIENNE - TIERENTEYN*

"De ambachtelijke mosterd heeft die typische scherpe smaak die elk gerecht instant pit geeft. Ideaal bij ingrediënten met een zachte smaak zoals varkensvlees of witte vis."

BIOBUTTERNUT

"Deze biologische flespompoen heeft een gladde, eetbare schil en mals vruchtvlees met weinig pitjes. Als je 'm klaarmaakt in de oven wordt die zalige zachtzoete smaak nog intenser."

De recepten vind je hier!

WIE IS SEPPE?

Seppe is niet alleen je gastheer in het Delhaize magazine, maar hij is ook de chef van het bekende restaurant **Graanmarkt 13** in Antwerpen. Hij heeft meerdere kookboeken op zijn naam staan en is een vast jurylid in het tv-programma **Grillmasters** op *Vier*.

*Je vindt de meeste lokale producten in de supermarkten in de omgeving van onze producenten. Waar precies? Ontdek het op www.delhaize.be/inspiration/local.

#easyweek

"Mijn geheime ingrediënt? Biociderazijn zorgt altijd voor een frisfruitige toets. Za-lig!"

LAUWE PENNESALADE
MET SPELT, BUTTERNUT, LINZEN EN ARDENSE RINGWORST

1.10 U | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

853 KCAL / PORT

Vetten: 6 g - Koolhydraten: 112 g
Vezels: 14 g - Eiwitten: 30 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 150 g Ardense ringworst
- 1 biobutternut
- 50 g veldsla
- 1 biocitroen
- 80 g koraallinzen
- 375 g penne rigate met spelt
- 80 g spelt
- 2 el mosterd op oude wijze
- 3 el biociderazijn
- 5 el koolzaadolie (of mix van 4 bio-oliën)
- 3 takjes rozemarijn
- 2 teentjes knoflook
- 4 steranijzen
- 4 kruidnagels
- Peper
- Fleur de sel

1 Verwarm de oven voor op 160°C. Snijd de butternut in 2, op de scheiding van het rechte en ronde deel. Ontpit het ronde deel van de butternut en snijd het in 8 parten. Schik de ongeschilde butternutparten in een grote ovenschaal en besprenkel ze met 2 el olie. Kruid met peper en fleur de sel. Voeg de rozemarijn, de gehalveerde ongepelde teentjes knoflook, de anijs en de kruidnagels toe. Zet het deksel op de schaal en schuif hem 50 min in de oven. Verhoog de oventemperatuur tot 190°C en laat nog 10 min zonder deksel bakken.

2 Kook de penne, de spelt en de linzen afzonderlijk, volgens de instructies op hun verpakkingen.

3 Snijd de rest van de butternut met de mandoline in lange fijne plakjes en dan in fijne staafjes. Snijd de Ardense ringworst in kleine blokjes. Meng alles met de penne, de spelt, de linzen, de veldsla, 3 el olie, de azijn, peper en fleur de sel.

4 Verdeel de geroosterde butternut over de borden en leg er de pastasalade bovenop. Werk af met enkele toefjes mosterd en bestrooi met geraspte citroenzeste. Dien lauw op.

"Zeetong meunière is een klassieker uit de Belgische keuken. We maken het gerecht nog Belgischer door het gebruik van streekproducten zoals ambachtelijke mosterd van Tierenteyn en Brabantse mandjeskaas."

ZEETONG MEUNIÈRE MET GEROOSTERDE BUTTERNUT, SPELT, LINZEN EN VERSE KAAS MET MOSTERD

1.15 U | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

739 KCAL/PORT. Vetten: 36 g - Koolhydraten: 56 g
Vezels: 9 g - Eiwitten: 41 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 4 grote zeetongen (kaliber 3)
- 1 biobutternut
- 50 g veldsla
- 1 citroen
- 80 g koraallinzen
- 80 g spelt
- 50 g bloem
- 150 g magere verse kaas
- 1 el mosterd op oude wijze
- 1 el biociderazijn
- 80 g geklaarde boter
- 6 el koolzaadolie (of mix van 4 bio-oliën)
- 3 takjes rozemarijn
- 3 teentjes knoflook
- 4 steranijzen
- 4 kruidnagels
- Peper
- Fleur de sel

1 Verwarm de oven voor op 160°C. Snijd de butternut in 2, op de scheiding van het rechte en ronde deel. Ontpit het ronde deel van de butternut en snijd het, zonder het te schillen, in 8 parten. Snijd het rechte deel in dikke halve schijven. Schik alles in een grote ovenschaal en besprenkel met 3 el olie. Kruid met peper en fleur de sel. Voeg de rozemarijn, de gehalveerde ongepelde teentjes knoflook, de anijs en de kruidnagels toe. Zet het deksel op de schaal en schuif hem 50 min in de oven. Verhoog de oventemperatuur tot 190°C en laat nog 10 min zonder deksel bakken. Houd de butternutparten apart en mix de rest tot puree, met 3 el olie en de azijn. Breng verder op smaak.

2 Kook intussen de spelt en de linzen afzonderlijk, volgens de instructies op hun verpakkingen.

3 Meng de verse kaas, de mosterd, het citroensap en 1 geperst teentje knoflook. Breng verder op smaak.

4 Snijd de randen van de zeetongen weg, haal de vis door de bloem en schud er de overtollige bloem van af. Bak de vis op een vrij hoog vuur aan beide kanten goudbruin, in de hete geklaarde boter. Breng op smaak met peper en fleur de sel.

5 Serveer de zeetong met de butternutpuree, de butternutparten, de linzen, de spelt, de veldsla en de verse kaas met mosterd.

Anne Karler,
onze gelukkige lezeres

Jean Kircher,
stichter Pains & Tradition

“Wij bakken zoals 50 jaar geleden en daar zijn we bijzonder trots op!”

ONTDEK DE VIDEO VAN ONZE TRIP NAAR LUXEMBURG OP
HTTPS://DLHZ.BE/BROODENTRADITIE

Pains & Tradition

AMBACHTELIJK BIOBROOD OM VAN TE SMULLEN

Voor elk nummer van jouw Delhaize magazine bezoeken we een van onze producenten samen met een uitverkoren lezer. Deze keer bezochten we met Anne het atelier van Jean Kircher in Hautcharage (Luxemburg). Deze vermaarde molenaar-bakker met zijn typische strohoed verklapte ons een paar van de geheimen achter zijn brood. In ruil gaf Anne hem het recept voor haar heerlijke wentelteefjes (een verwennerij die hij met plezier ging uitproberen).

ANNE'S REPORTAGE *in een notendop*

Wie is Anne?
Anne, 71 jaar, gepensioneerd, getrouwd met (een andere) Jean en moeder van Xavier (37). Ze is fan van tekenen, aquarellen, borduren en aquagym. Anne doet haar boodschappen al sinds 1971 bij Delhaize, want ze houdt van kwaliteit en producten waar een mooi verhaal achter zit. Ook het Delhaize magazine valt bij haar in de smaak … want er staan beeldschone foto's in om aquarellen van te maken!

Reisdatum
27/08/2019.

Bestemming
Hautcharage, Groothertogdom Luxemburg.

Weerbericht
Temperatuur: 27°C in het atelier en nog veel warmer wanneer het brood uit de oven gehaald wordt!

Team
Julie (inkoopster brood)
Valérie (verantwoordelijke van het magazine)
Sandra (marketing bakkerij)
Vincent (hoofdredacteur)
Dimitri en Anne-Catherine (fotografen)
Jeroen (chef)
Andries en Tim (videoteam)

De familie Kircher is al negen generaties lang molenaar. Hun familiale molen in Ebersheim in de Elzas begon al in 1760 te draaien. Jean is dus bij wijze van spreken in de bloem geboren. Het was dan ook niet meer dan logisch dat hij het malen (en de molen) van zijn vader overnam. Toen hij 37 werd, besloot hij om zijn passie en expertise met anderen te delen. Hij kwam aan het hoofd te staan van de Nonnemillen-molen in Echternach en startte later ook nog een bakkersschool in Luxemburg. 10 jaar later heeft de molenaar naam gemaakt in de bakkerswereld. "Molenaar en bakker zijn twee beroepen die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn", benadrukt hij.

Maar Jean weigert om een industriële bakkerij te worden: "Technologie vervangt vandaag de dag de vaardigheden en expertise van de bakker … Dat leidt alleen maar tot minder aroma en minder smaak."
De bakker droomde ervan om opnieuw authentiek biobrood te bakken. Hij nam de koe bij de horens (of eerder zijn ovenpaal in de hand) en stichtte 'Pains & Tradition'. Het geheim van zijn brood? De ingrediënten: kwaliteitsgranen (tarwe, rogge, spelt) die in de familiale molen gemalen worden, water, zout, desem, gist … En niets anders! Voor de rest zweert hij bij zoveel mogelijk manuele handelingen en vooral tijd (voor het kneden en het gisten). Zo krijg je ambachtelijk brood op oude wijze dat goed bewaart, met een echte korst en heerlijk kruim.
Terwijl we de dag in de heerlijke broodgeuren van zijn bakkerij doorbrengen, ontdekt Anne dat Jean niet alleen een gedreven bakker is, maar ook filosoof: "Voor mij moet brood eerlijk gemaakt worden – met respect voor de natuur en de mens – en met een zuivere samenstelling."
Een mooiere les in bakkerskunde is er niet.

ANNE KARLER: **"Dag Jean. Laten we bij het begin beginnen: waar komen de grondstoffen vandaan die je voor je brood gebruikt?"**
JEAN KIRCHER: "Hallo. In grote lijnen komen onze grondstoffen uit de Elzas en Lotharingen. Ik werk met verschillende bioleveranciers en -coöperatieven samen: de landbouwers brengen me hun 100% biologisch geteeld graan dat vervolgens in mijn molen gemalen wordt (Jean heeft 5 jaar geleden de familiale molen overgekocht). Je kunt dus gerust stellen dat de biobloem die we voor Pains & Tradition gebruiken van de Kirchermolen komt."

ANNE: **"Jouw brood is duidelijk anders. Wat is jouw bakkersgeheim?"**
JEAN: "Je kunt het in twee woorden samenvatten: water en tijd. Vandaag de dag zijn heel wat broden eigenlijk helemaal niet af, omdat hun deeg te weinig water bevat. Het is nochtans cruciaal dat er genoeg water in het deeg zit, zodat de aroma's zich goed kunnen ontwikkelen tijdens het rijzen. Voor onze broden gebruiken we tussen 68 en 72% water, waardoor

"Ons recept zit in onze handen!"

het ook langer bewaart en aan smaak wint!
Wij gebruiken weinig gist en laten het brood daarom veel langer rijzen. Zo duurt het 6 à 8 uur om een brood te bakken en dat verschil proef je! Ik zeg altijd: we bakken zoals 50 jaar geleden en daar zijn we bijzonder trots op!"

ANNE: **"Waaraan herken je een brood van Pains & Tradition?"**
JEAN: "Je voelt het, want ons brood is zwaarder. En je proeft het natuurlijk. Neem bijv. ons biospeltbrood met pompoenpitten: dat is een absolute topper dankzij zijn smaak. Weet je, onder onze klanten vind je maar liefst 140 sterrenrestaurants. Ik moet er geen tekening bij maken dat ze dus heel veeleisend zijn. Nog een ander verschil zit 'm in de korst. Omdat we meer water in ons deeg gebruiken, laten we het langer bakken, waardoor er zich een prachtige krokante korst vormt."

ANNE: **"Wat zijn de verschillende stappen in het brood bakken?"**
JEAN: "Het begint met het kneden, dat bij ons langzaam gaat: we gebruiken maar 600 kneedbewegingen, wat erg weinig is. Vervolgens laten we het brood een eerste keer in grote bakken rijzen op kamertemperatuur, zo'n 23 à 24°C. Dat neemt 3 à 4 uur in beslag, terwijl we elk uur het deeg nog een keer doorkneden om er meer zuurstof in te brengen. Dat maakt een groot verschil, want het is in deze fase dat de aroma's zich ontwikkelen. Vervolgens rollen we het deeg tot verschillende broden, wat ook handmatig gebeurt. Nadien laten we het nog een tweede keer rijzen, maar minder lang, voor we het in de oven bakken."

ANNE: **"Welk brood is jouw persoonlijke favoriet en hoe eet je het liefst?"**
JEAN: "Ik heb altijd mijn twee favoriete broden in huis: het speltbrood met pompoenpitten, ideaal voor hartige boterhammen met kaas of charcuterie en het woudbrood, dat ik graag bij andere gerechten eet. Als ik naar een onbewoond eiland zou vertrekken, dan zitten deze twee broden gegarandeerd in mijn knapzak."

ANNE: **"Hoe zie je de toekomst van Pains & Tradition?"**
JEAN: "De toekomst van het bedrijf is al verzekerd dankzij mijn zoon Nicolas, mijn dochter Sophie en mijn schoonzoon Geoffrey die nu al in de bakkerij aan de slag zijn. Ik heb ze alle drie opgeleid volgens de regels van de kunst om de bakkersstiel op mijn manier verder te zetten!" (lacht)

WEINIG GLUTEN, EVEN LEKKER

Pains & Tradition gebruikt enkel oude graansoorten die maar 15% gluten bevatten.

Ieder z'n job

Een engagement voor een betere wereld!

Jean Kircher deelt graag zijn passie en geeft mensen die het nodig hebben een duwtje in de rug. 70% van de medewerkers die hij aanwerft, hebben geen opleiding. Ze krijgen die in het opleidingslabo van Pains & Tradition. De leerlingen worden vervolgens door een begeleider opgevolgd in het atelier. 2 jaar later, als alles goed verlopen is, stuurt Jean hen naar Parijs om een officieel bakkersdiploma te behalen op kosten van Pains & Tradition. Een mooi verhaal, en dat is precies waar we bij Delhaize van houden.

6 À 8 UUR **Dat is de tijd die nodig is voor een brood van Pains & Tradition.**

#GOEDKANBETER

Evenwichtiger brood met de echte (goede) smaak van brood? Delhaize engageert zich om jou dagvers brood zonder bewaarmiddelen voor te schotelen.

Ambachtelijk brood net zoals vroeger

IN 6 STAPPEN

Bij Pains & Tradition wordt nog brood gebakken volgens de regels van de aloude bakkerskunst, zonder in te boeten op de kwaliteit.

1 Samenstelling

Je brood wordt gemaakt met biograan geproduceerd door landbouwers uit de Elzas en tot bloem gemalen door Jean Kircher in de familiale molen. Er wordt veel water aan toegevoegd (en dat is een pluspunt!), zout uit de Guérande en bakkersgist (een klein beetje volstaat!).

2 Kneden in een mengbak

De bakker mengt eerst de bloem met het water en laat het deeg vervolgens rusten. Hij voegt vervolgens het zout en de gist toe en kneedt het deeg langzaam met schuine deeghaken voor een optimaal resultaat.
Na 600 kneedbewegingen is het brooddeeg perfect.

3 Eerste rijzing

Het deeg rijst een eerste keer 3 à 5 u in grote bakken op kamertemperatuur (23 à 24°C). Elk uur wordt het deeg nog een keer doorkneed om er meer zuurstof in te brengen. Dat maakt een groot verschil want het is in deze fase dat de aroma's zich ontwikkelen.

4 Portioneren

Het deeg wordt in een machine in gelijke stukken gesneden. Dit is een van de weinige handelingen die niet met de hand gebeuren bij Pains & Tradition. Vervolgens laat men het deeg nog zo'n 20 à 30 min rusten.

5 Broden vormen en tweede rijzing

De broden worden met de hand gevormd. Daarna kunnen de deegbollen nog een tweede keer rijzen, maar minder lang.

6 Bakken

Het brood wordt vervolgens 25 à 35 min op steen gebakken in de oven. In jouw Delhaize supermarkt wordt het brood dan enkel nog afgebakken, zodat het meerdere keren per dag heerlijk warm en vers in de rekken ligt.

Bio DELHAIZE

DE BRODEN VAN Pains & Tradition BIJ DELHAIZE

BIOMULTIGRANENBROOD

Heerlijk krokant met een vaste kruim en een geroosterde nasmaak.
SMULTIP Perfect voor een broodnodige dosis vezels bij het ontbijt.

BIOSPELTBROOD MET POMPOENPITTEN

De smaak van spelt (een oude graansoort met een subtiele notensmaak) en een krokante toets van de pompoenpitten.
SMULTIP Heerlijk met kaas, charcuterie of gerookte vis.

BIOWOUDBROOD

Een luchtige kruim met een dikke korst die smaakt naar boter en hazelnoot.
SMULTIP Ideaal voor bij een warm gerecht of om in je saus te dippen (mmmm!).

Het recept van Anne!

WENTELTEEFJES MET VERSE VIJGEN

10 MIN | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 STUKS

380 KCAL PORT

Vetten: 19 g - Koolhydraten: 41 g
Vezels: 3 g - Eiwitten: 12 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 3 eieren
- 4 vijgen
- 4 dikke sneetjes (oud) biospeltbrood met pompoenpitten
- 8 cl melk
- 4 bolle el volle Griekse yoghurt
- 3 el ahornsiroop
- 50 g gezouten boter

1. Klop de eieren los met de melk en 1 el ahornsiroop. Dompel de sneetjes brood in dit mengsel, laat ze lang genoeg weken als ze heel dik zijn. Bak ze aan de 2 kanten goudbruin op een matig vuurtje, in een grote braadpan met 40 g hete boter.
2. Snijd intussen de vijgen in 6 en bak ze kort goudbruin in een braadpan, met de rest van de boter en de ahornsiroop.
3. Dresseer de wentelteefjes met de yoghurt en de vijgen. Dien meteen op als ontbijt, vieruurtje of dessert.

Laat de vijgen niet te lang bakken of ze vallen in moes uiteen.

OM LEKKER AF TE RONDEN

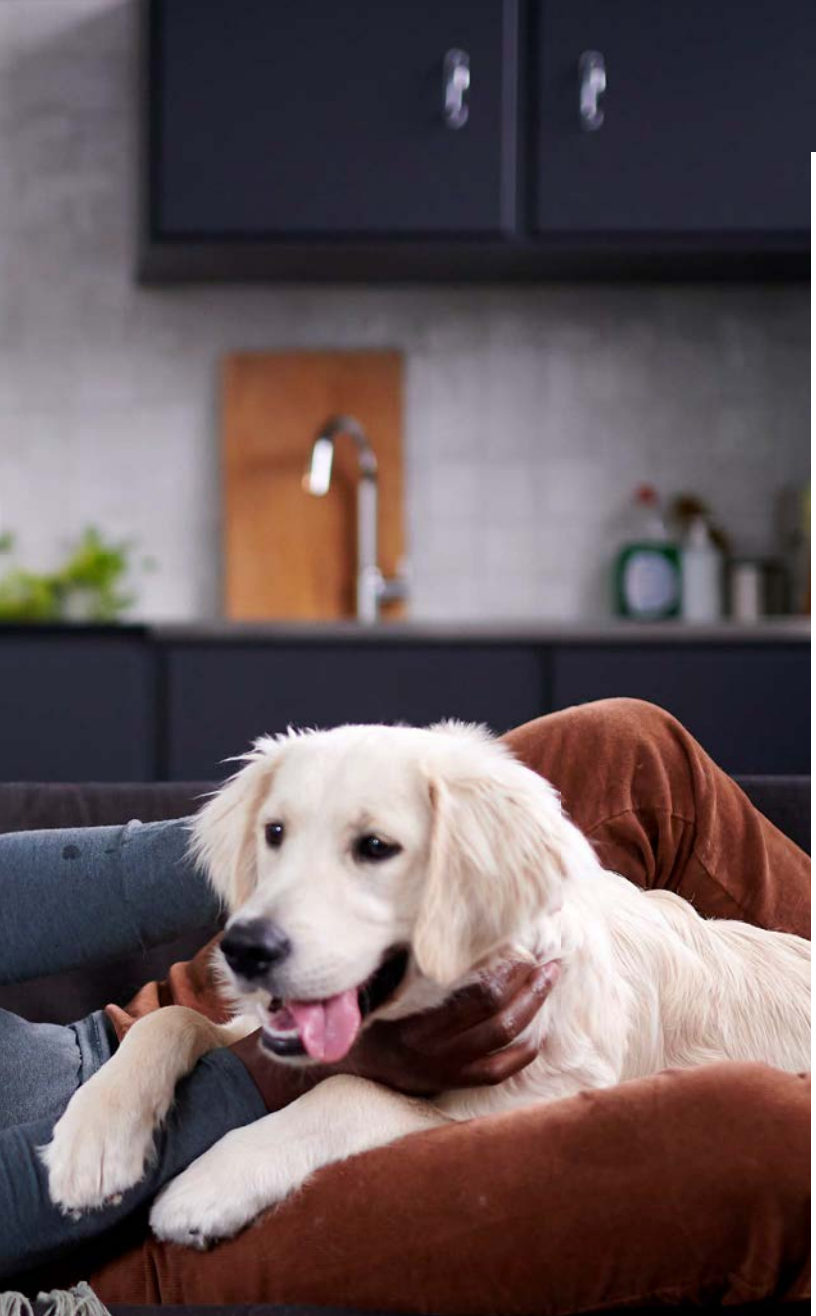
"Ik vond het superleuk om deze bakkerij en de drijvende kracht - Jean - erachter te leren kennen. Ik was aangenaam verrast dat er echt nog op de traditionele manier brood gebakken wordt. Het deed deugd om te zien hoe de bakkers elke stap van de productie met passie en zorg uitvoeren. Het team van het magazine heeft me meteen op mijn gemak gesteld. De sfeer zat er snel in. Het was een privilege om mooie producten van dichterbij te leren kennen, want vaak staan we niet bij stil bij het vakwerk dat ervoor nodig is."

WIL JIJ OOK EEN DELHAIZE AMBASSADEUR WORDEN? SCHRIJF JE DAN IN OP
WWW.AMBASSADEURS.DELHAIZE.BE

AMBASSADEURS DELHAIZE

COMFORT-food

Je herfstgids voor gezellige ovengerechten



De herfst is het uitgelezen seizoen om je oven aan het werk te zetten. Wat zijn de geheimen van *slow cooking* ook weer? Wat kun je allemaal op tafel toveren met een gietijzeren pot? En welke ingrediënten zijn nu op hun best? Volg deze gids en geniet zonder zorgen van een heerlijke herfstkeuken met familie en vrienden.

In de oven of gietijzeren pot?

De beste vrienden van jouw comfortfood? De stoofpot en ovenschaal, natuurlijk! Wij leggen je nog eens helemaal uit wat ze jou te bieden hebben.

P. 52

Time to relax!

Want met deze 7 *must-haves* bespaar je heel wat tijd in de keuken.

P. 66

Regenbooggerechtjes

Een tafel vol kleurrijke groentjes, fruit en ander lekkers waar je kids van zullen smul-smul-smullen!

P. 68

Comfort drinks!

Er is niets beter dan je op een koude dag te verwarmen met een zoete mok chocolademelk. Deze 4 topcombinaties zullen je sowieso verleiden.

P. 72

Pruttelen in de

GIETIJZEREN POT

OMA WEET WAAROM!

Haal 'm uit de kast voor ...

Stoofpotjes die lang op het vuur of in de oven staan zoals stoofvlees, blanquette, bœuf bourguignon, navarin, pot-au-feu, vis en cocotte, ossobuco, goulash, tajine ...

PROBEER 'M OOK EENS VOOR ...

Brood gebakken in een gietijzeren pot is superluchtig en heeft een krokante korst, omdat een gietijzeren pot de hitte gelijkmatig verdeelt. Hierdoor is de pot niet alleen ideaal voor het bakken van brood maar ook voor gebak, waaronder dé Franse klassieker: tarte tatin. Appelpartjes met suiker kort stoven in boter, bladerdeeg erop en 15 à 20 min garen in een oven van 200°C, zonder deksel.

HET GEHEIM VAN DE PERFECTE GIETIJZEREN POT?

Het deksel!

Je bereiding blijft lekker sappig als je traag gaart op een laag vuur mét het deksel op de pot. Wil jij je saus indikken? Haal het deksel dan van de pot en gaar verder op een hoog vuur.

Zuiders of oosters?
Jij kiest hoe je dit snelle stoofpotje afwerkt! Pick & mix je favoriete groenten, kruiden ...

STOOFPOTJE VAN GAMBA'S MET GROENTEN

Het recept vind je op p. 57!

STOOFPOTJE VAN KONIJN MET ABRIKOZEN EN BRUIN BIER

http://dlhz.be/stoofpotjevankonijn

De meeste stoofpotjes zijn opgewarmd nog lekkerder, ook deze versie met konijn. Maak het dus gerust 's morgens klaar voor 's avonds (of zelfs een dag op voorhand).

Van de oven op je tafel in 1, 2, 3. Roer om tot de ingrediënten mooi zijn verdeeld en werk af met verse groene kruiden en een snufje fleur de sel.

OP DE COVER

STOOFPOTJE VAN GROENTEN OP TAJINEWIJZE

De recepten vind je op p. 57!

Gebruik peren die nog een beetje hard zijn zodat ze de tijd hebben om op smaak te komen voor ze moes worden.

PEREN IN KOFFIE GEPOCHEERD

Het recept vind je hier.

STOOFPOTJE VAN GAMBA'S MET GROENTEN

20 MIN + 30 MIN KOOKTIJD · GEMAKKELIJK · €€€ · 4 PERS.

530 KCAL/PORT. Vetten: 35 g - Koolhydraten: 14 g
Vezels: 3 g - Eiwitten: 39 g

NUTRI-SCORE B

- 800 g hele tijgergarnalen ❄
- 1 schaaltje minimais (125 g)
- 1 schaaltje groene aspergepunten (110 g)
- 1 venkelknol
- ½ paksoi
- 2 sjalotten
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 2,5 dl room
- 2 dl pastis
- 5 dl gevogeltebouillon Fundo
- 4 el mix van 4 oliën
- 2 teentjes knoflook
- 6 cm gember
- 1 citroengrasstengel
- ½ rode peper
- Peper en zout

1 Maak een insnijding in de ontdooide garnalen en verwijder het darmkanaaltje.
2 Snijd de minimais en de gember in 2. Snipper de venkel en de ontpitte peper fijn. Snijd de paksoi in grote stukken. Verwijder de buitenste laag van de citroengrasstengel en plet hem lichtjes.
3 Hak de sjalotten en fruit ze 2 min in een stoofpan met de olie. Voeg de garnalen toe en kleur ze op een hoog vuur. Zet de dampkap af, besprenkel de garnalen met pastis en flambeer ze. Voeg de bouillon, de tomaten, de geplette teentjes knoflook, de room en de groenten toe. Breng aan de kook, zet het deksel op de pan en laat 30 min sudderen.
4 Breng verder op smaak en serveer met basmatirijst.

Tip Geef een extra exotische boost aan dit recept en vervang de room door kokosmelk.

STOOFPOTJE VAN KONIJN MET ABRIKOZEN EN BRUIN BIER

20 MIN + 1.30 U KOOKTIJD · GEMAKKELIJK · €€€ · 4 PERS.

883 KCAL/PORT. Vetten: 39 g - Koolhydraten: 63 g
Vezels: 10 g - Eiwitten: 69 g

NUTRI-SCORE A

- 1 versneden konijn
- 500 g wortelen
- 2 sjalotten
- 300 g gedroogde abrikozen
- 1 el 4-rodevruchten-confituur
- 75 cl bruin bier
- 2 x 2,2 dl verse bruine kalfsfond
- 50 g boter
- 4 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- Peper en zout

1 Schil de wortelen en snijd ze in schijfjes. Snipper de sjalotten.
2 Bak de helft van de stukken konijn aan de 2 kanten goudbruin in een grote stoofpan, met de helft van de boter. Breng op smaak met peper en zout. Haal het vlees uit de pan en bak de andere stukken konijn ook goudbruin in de rest van de boter. Doe al het vlees terug in de stoofpan, samen met de vleesresten uit de verpakking, de wortelen, de sjalotten, de abrikozen, het bier, de confituur, de kalfsfond, de helft van de tijm en van de rozemarijn. Breng aan de kook en zet het deksel op de pan. Laat 1 u sudderen met het deksel en vervolgens nog 30 min zonder deksel.
3 Breng verder op smaak en werk af met tijm en rozemarijn. Dien warm op met puree of frietjes.

Tip Vervang de abrikozen in het recept gerust door dadels, vijgen of pruimen. En voor een op-en-top Belgische toets vervang je de confituur door Luikse siroop.

STOOFPOTJE VAN GROENTEN OP TAJINEWIJZE

20 MIN + 1 U KOOKTIJD · GEMAKKELIJK · €€€ · 4 PERS.

522 KCAL/PORT. Vetten: 14 g - Koolhydraten: 73 g
Vezels: 30 g - Eiwitten: 12 g

NUTRI-SCORE A

- 600 g trostomaten
- 4 pastinaken
- 4 paprika's (kleuren naar keuze)
- 4 grote wortelen
- 1 bussel rapen
- 1 bussel gele rapen
- 4 sjalotten
- 1 biocitroen
- 6 Medjooldadels
- 1,5 l water
- 2 groentebouillonblokjes
- Harissa in tube
- 4 el olijfolie
- 4 takjes tijm
- 1 bussel koriander
- 2 teentjes knoflook
- 2 afgestreken el 'Ras el hanout' Al'Fez
- 2 afgestreken el kruidenmix 'Baharat' Al'Fez
- Peper en zout

1 Schil de pastinaken, de 2 soorten rapen, de wortelen en de sjalotten. Ontpit de paprika's. Snijd het vel van de tomaten lichtjes in, maar laat ze heel. Snijd alle andere groenten in grote stukken.
2 Fruit de gepelde en gehalveerde teentjes knoflook gedurende 2 min in een grote stoofpan met de olie. Voeg alle groenten toe, samen met de citroen in stukken, de ontpitte en gehalveerde dadels, het water, de verkruimelde bouillonblokjes, harissa naar eigen smaak, de 2 kruidenmixen, de tijm en de helft van de gehakte koriander. Meng alles, leg er de tros tomaten bovenop en breng aan de kook. Zet het deksel op de pan en laat 1 u op een zacht vuurtje sudderen.
3 Breng verder op smaak, werk af met de rest van de gehakte koriander en serveer met couscous.

Tip Prik in de groenten om hun gaarheid te controleren: ze moeten heel mals zijn, zonder uiteen te vallen.

PEREN IN KOFFIE GEPOCHEERD

10 MIN + 15 MIN KOOKTIJD · GEMAKKELIJK · €€€ · 4 PERS.

195 KCAL/PORT. Vetten: 5 g - Koolhydraten: 32 g
Vezels: 4 g - Eiwitten: 3 g

NUTRI-SCORE A

- 4 peren
- 200 g rietsuiker
- 10 bolle kl sterke oploskoffie
- 5 dl water
- 5 cl rum
- 1 vanillestokje

Extra:
- 0,5 l vanille-, speculaas- of notenijs

1 Snijd het vanillestokje overlangs en schraap er het merg uit. Giet het water in een stoofpan en breng het langzaam aan de kook met de suiker, de oploskoffie, de rum en het vanillestokje.
2 Schil de peren en snijd ze in 2. Doe ze ook in de stoofpan en laat ± 15 min sudderen, zonder deksel, tot de peren mals zijn.
3 Dien lauw op en schep er een bolletje ijs bij.

THE ALLROUNDER

DE OVEN(SCHOTEL)

doet het werk

Haal 'm uit de kast voor ...

Hachis parmentier, witloofrolletjes, hete bliksem, lasagne, cannelloni, moussaka, gevulde groenten (zie p. 83) ... (Bijna) alles past in een ovenschotel! De schotel is niet alleen populair dankzij zijn veelzijdigheid, maar ook dankzij zijn gemak. Vullen, oven in, wachten en klaar.

PROBEER 'M OOK EENS VOOR ...

We maken vaak hartige creaties in een ovenschotel, maar hij doet je desserts ook alle eer aan. Wat dacht je bijv. van een brownie, crumble of verloren-oven-brood?

HET GEHEIM VAN DE PERFECTE OVENSCHOTEL?

Laagjes!

Maak mooie lagen voor een overrompelende smaakervaring.

KIPPENBLOKJES UIT DE OVEN MET BUTTERNUT EN KOKOSMELK

Het recept vind je op p. 65!

Breng je gehakt op smaak met originele ingrediënten (in dit geval: appel, champignons en pancetta).

VLEESBROOD MET WITLOOF

LAMSPARMENTIER MET ZOETE AARDAPPELEN EN SPINAZIE

Liever veggie? Vervang het lamsgehakt door het biotofoegehakt van Delhaize.

De recepten vind je op p. 65!

CHOCOLADEFONDANT MET DADELS EN HAZELNOTEN

Lekker met gegrilde banaan (die in dezelfde oven kan!) en een dot slagroom.

Het recept vind je op p. 65!

ONTDEK PUKKA THEE
met 'Incredible Organic Herbs'

Ken je de biologische thee en kruidenthee van Pukka al? De thee heeft een buitengewone smaak door het gebruik van kwaliteitskruiden. Daarnaast besteedt Pukka aandacht aan je welzijn, dat van hun producenten en het milieu. Een interview met Sebastian Pole, mede-oprichter en herborist.

Het proces voor het maken van deze heerlijke thee begint bij de keuze van kruiden van de hoogste kwaliteit. Ze zijn afkomstig uit meer dan 50 landen. Na de oogst verzamelt Sebastian Pole de kruiden om er heerlijke thee of kruidenthee van te maken. **Sebastian:** "De biologische criteria van onze thee verbieden elke toevoeging van kunstmatige aroma's. Volgens ons bevat de natuur al voldoende aroma's om een heerlijke kop thee te maken."

Kennis van het leven

Sebastian: "We hebben alle producten van Pukka ontwikkeld op basis van de voorschriften van Ayurveda. We willen je helpen om een natuurlijk evenwicht te vinden tussen lichaam en geest, dankzij de heilzame krachten van planten." Ayurveda is Sanskriet voor 'kennis van het leven'. De oude Indiase holistische filosofie toont hoe je meer kan bereiken door een verbinding tussen lichaam en geest.

100% verantwoord

Sinds de oprichting heeft Pukka er voortdurend naar gestreefd om zijn prestaties op het gebied van de duurzaamheid te verbeteren.

Sebastian: "Respect voor het milieu maakt deel uit van de kern van onze onderneming. Alle theesoorten zijn 100% biologisch. Zelfs het katoen van het koordje van de theezakjes is biologisch (lacht). De natuurlijke bronnen beschermen is een voorwaarde om in harmonie te leven met onze planeet. Toch?"

Wereldwijd drinken we dagelijks 1 miljoen koppen thee van Pukka. En jij?

fair for life fair trade

FAIR WILD

1% FOR THE PLANET

pukka

NEW

ENJOY THE Light & Free SPIRIT

LIGHT* IN SUIKERS EN CALORIEËN
& **FREE** : ZONDER VET

Ontdek het hele gamma

NUTRI-SCORE
A B C D E

*LIGHT IN SUIKERS EN CALORIEËN: -30% IN VERGELIJKING MET HET GEMIDDELDE VAN GELIJKAARDIGE NIET-LIGHT PRODUCTEN OP DE MARKT.
NV DANONE SA, WERKHUIZENKAAI 160 - 1000 BRUSSEL - BELGIUM

KIPPENBLOKJES UIT DE OVEN MET BUTTERNUT EN KOKOSMELK

15 MIN + 1 U KOOKTIJD | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

594 KCAL/PORT

Vetten: 33 g - Koolhydraten: 31 g
Vezels: 5 g - Eiwitten: 39 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 600 g kipfilets
- 1 biobutternut
- 5 dl kokosmelk
- 4 el mix van 4 oliën
- 2 laurierblaadjes
- 5 cm gember
- 2 teentjes knoflook
- ½ rode peper
- 1 kl gedroogde zoete basilicum Blue Elephant
- Kruidenmolen 'Lime Pepper' Santa Maria
- Peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180°C. Snipper de teentjes knoflook en de rode peper fijn. Schil de butternut en snijd hem in grote blokken. Snijd de kip in stukken. Meng de butternut en de kip in een schaal met de olie, de laurierblaadjes, de geschilde en geraspte gember, de knoflook, de rode peper, het verkruimelde zoete basilicum, de 'Lime Pepper'-kruiden, peper en zout. Giet er de kokosmelk bij en schuif 1 u in de oven.
2 Serveer met basmatirijst.

Tip Ook superlekker met bloemkool in plaats van butternut. Voeg de bloemkool pas na 30 min bakken toe.

VLEESBROOD MET WITLOOF

15 MIN + 50 MIN KOOKTIJD | GEMAKKELIJK | €€€ | 6 PERS.

634 KCAL/PORT

Vetten: 54 g - Koolhydraten: 5 g
Vezels: 4 g - Eiwitten: 32 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 1 kg varkens- en rundsgehakt zonder kruiden
- 120 g pancetta carbonara
- 1 ei
- 1 kg witloof
- 100 g minichampignons
- 1 appel
- 50 g boter
- 4 takjes tijm
- 2 laurierblaadjes
- 1 bussel salie
- Peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de appel en de champignons in kleine blokjes. Meng het gehakt met de pancetta, het ei, de appel, de champignons, de geriste tijm, de fijngehakte salie, peper en zout.
2 Snijd het witloof in dikke schijfjes. Vorm een vleesbrood in een grote ovenschaal. Leg er de laurierblaadjes bovenop en schik er de witloofschijfjes rond. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi alles met kleine stukjes boter en bak 50 min goudbruin in de oven.
3 Serveer met een lekkere aardappelpuree.

Tip Geen tijd voor een kooktijd van 50 min? Vorm balletjes van de grootte van een pingpongbal, snipper het witloof fijn en schuif alles 20 min in de oven.

LAMSPARMENTIER MET ZOETE AARDAPPELEN EN SPINAZIE

40 MIN + 25 MIN KOOKTIJD | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

978 KCAL/PORT

Vetten: 73 g - Koolhydraten: 32 g
Vezels: 9 g - Eiwitten: 43 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 600 g lamsgehakt zonder kruiden
- 1 kg zoete aardappelen
- 900 g spinazie
- 1 sjalot
- 200 g geraspte kaas 'Gratin mix'
- 50 g boter
- 4 el olijfolie
- 4 takjes tijm
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de zoete aardappelen, snijd ze in kleine blokjes en meng ze in een ovenschaal met de helft van de olijfolie, peper en zout. Schuif ze 30 min in de oven.
2 Fruit de gehakte sjalot 5 min op een zacht vuurtje in een sauteerpan met de boter. Prik ½ teentje knoflook op een vork en gebruik deze om de bereiding te mengen en op smaak te brengen. Voeg beetje bij beetje de spinazie toe, laat ze volledig slinken en laat ze daarna goed uitlekken.
3 Bak het gehakt in een braadpan, met de rest van de olijfolie en de geriste tijm. Breng op smaak met peper en zout. Laat uitlekken.
4 Plet de zoete aardappelen met een pureestamper en haal ze uit de schaal. Verdeel het gehakt over de bodem van de schaal, bedek het met de puree en vervolgens met de spinazie. Bestrooi met geraspte kaas en bak 25 min goudbruin in de oven.

Tip Zijn zoete aardappelen net iets te zoet voor jou? Gebruik een klassieke aardappelpuree ... *back to basics*!

CHOCOLADEFONDANT MET DADELS EN HAZELNOTEN

15 MIN + 25 MIN KOOKTIJD | GEMAKKELIJK | €€€ | 12 PERS.

442 KCAL/PORT

Vetten: 29 g - Koolhydraten: 38 g
Vezels: 2 g - Eiwitten: 5 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 4 eieren
- 100 g hazelnoten
- 6 Medjooldadels
- 100 g + 1 el bloem
- 250 g kristalsuiker
- 1 el bloemsuiker
- 150 g 'Callets Dessert' Jacques (of culinaire pure chocolade)
- 250 g + 10 g boter
- 1 snufje zout

1 Verwarm de oven voor op 160°C. Beboter een ovenschaal, bestrooi ze lichtjes met bloem en draai ze om zodat de overtollige bloem eruit valt.
2 Laat heel langzaam de boter in een kookpot smelten, met de 'Callets' (of de gehakte chocolade) erbovenop. Haal de pan van het vuur zodra het mengsel glad is. Voeg één voor één en al kloppend de suiker, de 100 g bloem, de eieren en het zout toe.
3 Hak de hazelnoten grof en snijd de ontpitte dadels in stukken. Roer ze onder het deeg, giet het deeg in de schaal en schuif 25 min in de oven, tot het oppervlak begint te barsten.
4 Serveer op kamertemperatuur en bestuif met bloemsuiker.

Tip Komt de taart net uit de oven? Perfect, deze fondant is warm ook overheerlijk, zeker met een bolletje vanille-ijs. Mmmm!

7 MUST-HAVES

voor chille chefs

Elke minuut die je wint in de keuken kun je elders spenderen: in je zetel, in je bed … of toch maar gewoon op de loopband? Maar eerst weten hoe je die minuut uitspaart, hé!

1

POMPOEN UIT DE DIEPVRIES

Top, top, supertop om je soep, stoofpot, puree … van extra kleur, smaak en vitamines te voorzien, en dat zonder spoel- en snijwerk.

2

VOORGEGAARDE GROENTEN

Zelfde verhaal, maar ook nog eens geblancheerd zodat je helemaal niets meer hoeft te doen. Behalve opwarmen. En kruiden!

3

KANT-EN-KLARE VERSE SOEP

Uit de diepvries of vers en al dan niet bio, maar altijd op basis van de beste seizoensgroenten: vergeten groentesoep, preisoep, wortelsoep met kruiden, erwtensoep, champignonsoep …

3 TIPS OM DE HERFST VLOTJES DOOR TE KOMEN

1 **Houd onze kastenvullers in de gaten.**
Peulvruchten, pasta, rijst, *non-food* … Geregeld koop je 1 + 1 producten gratis bij Delhaize. Ideaal om je voorraadkast aan te vullen. Houd de promoties in de gaten via www.delhaize.be (en doe je boodschappen ineens online!).

2 **Vul je diepvries tot de nok.**
Groenten en fruit uit de diepvries bevatten evenveel vitamines als hun verse tegenhangers, omdat ze meteen na de oogst worden ingevroren. Daarnaast zijn ze vaak al gesneden en/of geblancheerd, waardoor je ze meteen kan verwerken in je smoothie, soep, puree … Mooi meegenomen: onze biobonen, -erwtjes en spinazie zijn 100% Belgisch vanaf de nieuwe oogst in september. **#goedkanbeter**

3 **Investeer in smaakmakers.**
Vul je kasten niet alleen met basisproducten, maar verlies ook de smaakmakers niet uit het oog zoals twee goede olijfolies (eentje om te bakken, eentje om te dresseren), azijn, sojasaus, peper, zout, zeezout en gedroogde kruidenmixen zoals die van Delhaize.

5 MOET ER NOG GRATIN ZIJN?

Jazeker! Maak je keuze uit een grote aardappelgratin of kleinere decoratieve aardappel-broccoligratin. Schuif in de oven en bak ondertussen je favoriete stukje vlees of vis, zodat je straks snelsnel aan tafel kan.

4 VERSPAKKET MY MENU BOX

Wij zijn fan van onze verspakketten boordevol groenten, waarmee je in geen tijd wereldse gerechten op tafel kan zetten zoals nasi goreng. Handig: de ingrediënten die je nog nodig hebt, staan op het etiket op de verpakking, samen met het recept.

6 SMEUÏGE RACLETTEKAAS

Niet alleen top bij de raclette, maar ook tussen je croque monsieur of panini. Mmm!

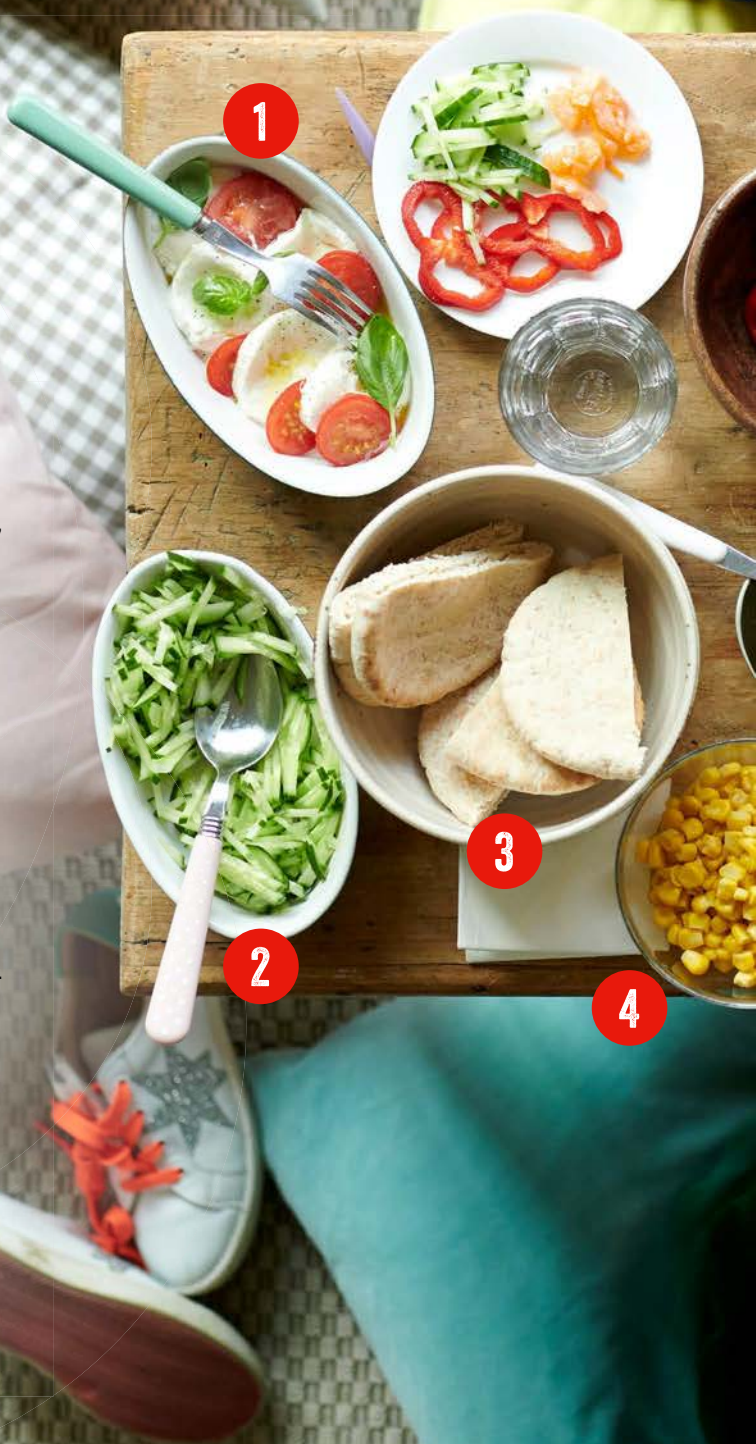
7 EN ALS DESSERT? MOELLEUX!

Als je oven nog warm is van die gratin kan je moelleux er meteen in. Met of zonder karamel? Sowieso genieten voor twee! *Love is in the air*, euh … oven.

REGENBOOGBUFFET

voor je mini-me's

Serveer je kinderen alle groenten, fruit en ander lekkers in alle kleuren van de regenboog zodat ze zelf hun pitabroodjes kunnen pimpen. Je kinderen zullen in geuren en kleuren genieten van hun fingerfood, terwijl jij in je vuistje lacht omdat ze zo ongemerkt vitaminen en mineralen binnenkrijgen.



1 **Tomaten, mozzarella, basilicum** en olijfolie, en natuurlijk een beetje peper en zout: je krijgt er gewoon geen genoeg van! 2 Om de **komkommer** gemakkelijker in de pitabroodjes te krijgen, snijd je hem eerst in schijfjes en vervolgens in staafjes. 3 Gooi niets weg: snijd de (opgewarmde) **pitabroodjes** gewoon in de helft, in plaats van het topje te verwijderen. Halve pitabroodjes zijn bovendien veel makkelijker te vullen. 4 **Mais** is zacht en krokant tegelijk, perfect voor grote en kleine fijnproevers. Laat hem goed uitlekken en klaar is Kees! 5 Geen paniek, de **ramiropaprika's** zijn heerlijk zoet en perfect om rauw te eten. Snijd ze in fijne stukjes en smullen maar. 6 Zin in een originele, knapperige salade? Makkelijk: meng **linguine van courgettes**, **schijfjes appel en radijs** met wat citroensap, olijfolie, peper en zout, en je hebt de perfecte salade. 7 Voor de kleine matrozen serveren we vis. Voeg wat citroen en oregano toe aan reepjes **gerookte zalm**. Hop, enteren maar! 8 **Rauwe ham** voor een Italiaanse toets of **gekookte ham** voor wie het liever klassiek houdt. Of waarom niet alle twee? 9 Voor kip met een ongeëvenaarde smaak, laat je de **kipfilets** met een scheutje olijfolie en kipkruiden in de pan bakken tot ze goudbruin zijn. Blus ze met wat water en snijd ze in reepjes die makkelijk zonder bestek te eten zijn. 10 Voor een zoete verwennerij zonder al te veel werk, plet je **Chevridougeitenkaas** in een kom met wat olijfolie. Ben je niet zo verzot op geitenkaas? Neem dan gewoon een lekker dikke Griekse yoghurt, dat is ook superlekker. 11 Er zijn altijd lekkerbekken die graag zoet en hartig combineren. Voor hen is er **verse fruitsalade** om in de pitabroodjes te stoppen of om erbij te eten.

5
7
8
10
11
6
9

BIJ ELK POTJE

past een kindje

Zet verschillende smaakmakers op tafel, zodat je kinderen hun bananenmousse kunnen afwerken naar eigen smaak.

BANANENMOUSSE

20 MIN + 2 U KOELTIJD | GEMAKKELIJK | €€€ | 6 À 8 PERS

634 KCAL/PORT

Vetten: 54 g - Koolhydraten: 5 g
Vezels: 4 g - Eiwitten: 32 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 2 eiwitten (op kamertemperatuur)
- 4 kleine rijpe bananen
- ½ mango
- 1 limoen
- 200 g Turkse yoghurt
- 4 el agavesiroop
- 2 gelatineblaadjes

1. Week de gelatineblaadjes in koud water.
2. Klop de eiwitten tot stevig schuim.
3. Mix het vruchtvlees van de bananen kort met het vruchtvlees van de mango, de agavesiroop en het limoensap in een grote kom. Giet 2 el van dit mengsel in een kleine steelpan, laat er de uitgelekte gelatineblaadjes zachtjes in smelten en haal de pan van het vuur. Voeg enkele lepels vruchtenpuree toe, meng en giet al roerend in de grote kom.
4. Voeg de yoghurt toe, meng en schep er voorzichtig de eiwitten bij. Verdeel over glazen en laat 2 u in de koelkast opstijven.
5. Dien koel op. Werk naar eigen smaak af met droge vruchten, noten, grof verkruimelde speculaas, bananenschijfjes, chocoladehagelslag, suikerparels ...

Tip Een bereiding met banaan wordt al snel grijsbruin bij het afkoelen. Een beetje mango erbij zorgt voor een smakelijker kleurtje!

#LESSWASTE

(Her)gebruik confituur- en yoghurtpotjes als dessertglaasjes.

NIEUW

DE PERFECTE LATTE MAAK JE NU GEWOON THUIS

Nutroma
PREMIUM QUALITY

DE LEKKERSTE LATTE OF CAPPUCCINO MAAK JE NU ZÉLF MET DE NUTROMA LATTE OPSCHUIMMELK. EVEN OPSCHUIMEN EN JE GENIET VAN ZALIG ZACHT MELKSCHUIM MET EEN OVERHEERLIJK VOLLE SMAAK.

Met de opschuimmelk van Nutroma creëer je zelf de lekkerste koffie-met-melkbereidingen. Ga meteen aan de slag en maak van elke kop koffie een verrukkelijke melksensatie, net als in een echte koffiebar. En dat gewoon bij je thuis. Want de beste latte of cappuccino verdient fluweelzacht melkschuim. Écht onweerstaanbaar!

Perfect melkschuim maak je zelf, met Nutroma Latte opschuimmelk en ...

- een volautomatische espressomachine
- een mechanische melkopschuimer
- een manuele melkopschuimer

Te vinden bij de koffiemelk

WWW.NUTROMA.BE

DE PERFECTE CHOCOMELK?

Die maak je zelf!

Buiten koud, binnen warm met de perfecte chocomelk. Perfect? Yes, want we spelen met de drie basisingrediënten. Creatievelingen steken chocolade op een stokje om later laaangzaaam in de warme melk te smelten ... of cadeau te doen aan de snoeper in de familie (#lief!).

SWEET MONKEY BUSINESS

Voor 2 kopjes:

5 dl plantaardige amandeldrink + 100 g witte chocolade Delicata + 1 of 2 kl pindakaas.

430 KCAL/PORT.

Vetten: 28 g - Koolhydraten: 38 g
Vezels: 2 g - Eiwitten: 7 g

NUTRI-SCORE A B C D E

JAFFA CHOCO

Voor 2 kopjes:

5 dl volle melk + 100 g melkchocolade Delicata + 1 lange sliert zeste van een biosinaasappel (om te laten trekken).

429 KCAL/PORT.

Vetten: 25 g - Koolhydraten: 40 g
Vezels: 1 g - Eiwitten: 12 g

NUTRI-SCORE A B C D E

DE 3 BASICS VAN CHOCOMELK

1 Melk

Wie van een volle romige chocolademelk houdt, kiest best voor verse volle melk zoals die van Delhaize Bio. De Belgische coöperatie van biologische melkveehouders (Biomilk) levert biomelk voor het huismerk van Delhaize. Op die manier ontvangen onze Belgische melkveehouders een faire verloning ... want **#goedkanbeter**, toch?

2 Chocolade

Wit, bruin of zwart? Bij chocolade gaat het om meer dan alleen de kleur. Kies bijv. voor de chocolade van Delicata: onweerstaanbaar lekker en gemaakt van 100% traceerbare cacao die wordt ingekocht bij betrouwbare partnerorganisaties die respectvol samenwerken met de cacaoboeren. Zo kiezen we weer voor **#goedkanbeter**.

3 Extra's

Luchtig melkschuim of smeuïge slagroom, een zoete toets met een vleugje honing of een pittige hint met kaneel, chili ... Mo-ge-lijk-he-den te over. Durvers *mixen & matchen*. En jij?

AZTEC DRINK

Voor 2 kopjes:

5 dl plantaardige kokosdrink + 100 g pure chocolade 'Dark' Delicata + 1 kaneelstokje en 2 overlangs gesneden en ontpitte rode minipepers (om te laten trekken).

316 KCAL/PORT.

Vetten: 18 g - Koolhydraten: 33 g
Vezels: 4 g - Eiwitten: 3 g

NUTRI-SCORE A B C D E

CLASSIC EXTRA

Voor 2 kopjes:

5 dl volle melk + 125 g pure chocolade 'Extra Dark 70%' Delicata.

509 KCAL/PORT.

Vetten: 35 g - Koolhydraten: 30 g
Vezels: 8 g - Eiwitten: 13 g

NUTRI-SCORE A B C D E

Latitude 9

Latitude 6

+28°

-28°

LATITUDE 28

EEN WERELD VOL DIVERSITEIT

Wist je dat de opwarming van de aarde een bedreiging vormt voor het aantal koffiesoorten dat we kennen? Ons nieuwe Latitude 28-assortiment biedt hier een ambitieus antwoord op. We willen je laten genieten van de beste koffiebonen terwijl we alles in het werk stellen om de verschillende koffiesoorten (en smaken) ter wereld te beschermen.

#GOEDKANBETER

ETHIOPIA

100% Arabica

Soort: Heirloom

Oorsprong: Sidamo

Hoogte: 1.400 à 2.000 meter

Smaak: zacht met een vleugje jasmijn en tropische vruchten.

INDONESIA

100% Arabica

Soorten: Djember, Typica, Timtim, Catimor

Oorsprong: Sumatra

Hoogte: 1.100 à 1.600 meter

Smaak: gekruid met aroma's van hout en aromatische kruiden.

Alle koffiesoorten ter wereld groeien tussen 28° noorderbreedte en 28° zuiderbreedte.

MEXICO COLOMBIA PERU LUNGO

100% Arabica
Soorten: Castillo, Typica, Bourbon, Cattura, Mundo Novo
Oorsprong: Mexico, Colombia, Peru
Smaak: zacht en evenwichtig met een vleugje geroosterde noten.

MEXICO COLOMBIA PERU ESPRESSO

100% Arabica
Soorten: Castillo, Typica, Bourbon, Cattura, Mundo Novo
Oorsprong: Mexico, Colombia, Peru
Smaak: pittig met een toets van cacao, karamel en geroosterde amandelen.

JE VINDT DEZE KOFFIES ZOWEL IN BONEN ALS GEMALEN IN ONZE REKKEN.

LATITUDE 28 STAAT VOOR EEN BREDE WAAIER AAN SMAKEN, HET BEHOUD VAN DE VERSCHILLENDE KOFFIESOORTEN IN DE WERELD EN 100% FAIRTRADE SAMENWERKING.

GUATEMALA

100% Arabica
Soorten: Bourbon, Cattura, Catuai
Oorsprong: Huehuetenango
Hoogte: 1.500 à 2.000 meter
Smaak: licht zurig met citroen- en karamelaroma's.

MEER INFO OP WWW.LATITUDE28.BE

Latitude 14

Doritos
FOR THE BOLD

NIEUW

NIEUW Doritos Roulette Blue!

De meeste Doritos chips in deze zak hebben een heerlijke taco smaak, maar in elke hand kan er één zo spicy zijn dat je tranen in je ogen krijgt EN die nu je tong blauw kleurt. Zoals het vertrouwde Doritos Roulette spel, maar dit keer mét extra blauwe twist! Durf jij het aan? Probeer nu en daag je vrienden uit! #blauwetong

BIER #1 KWAREMONT (6,6% ALC)

Pittige dorstlesser

BROUWERIJ Brouwerij De Brabandere (Harelbeke)
TYPE Blond speciaalbier
GEUR Mandarijn en hints van marsepein.
SMAAK Zachte, volle smaak met een lichte, aangename bitterheid en een kruidige toets. Hoppig karakter.

BIER #2 CHERRY CHOUFFE (8% ALC)

Voor echte lekkerbekken

BROUWERIJ Brasserie D'Achouffe (Achouffe)
TYPE Fruitbier
GEUR Rood fruit (kers en aardbei), amandel, specerijen en porto.
SMAAK Vol van smaak, zoet en delicaat met een fijne bitterheid in de afdronk.

BIER #3 CORNET (8,5% ALC)

Gebrouwen met eikenhout

BROUWERIJ Brouwerij De Hoorn (Steenhuffel)
TYPE Belgian Strong Ale Oaked
GEUR Fris en fruitig.
SMAAK Een unieke zachte smaak dankzij het brouwen met eikenhouten snippers.

Voor jou uitgetest: 6 HERFSTBIEREN

AAAH, DE HERFST. HET MOMENT OM EEN (STREEK)BIER TE KRAKEN IN AANGENAAM GEZELSCHAP VAN FAMILIE OF VRIENDEN, EEN BELGISCHE KAASPLANK EN EEN SPANNEND GEZELSCHAPSSPEL. WELK BIER VERLEIDT JOU STRAKS MET ZIJN GEUR EN SMAAK?

BIER #4 BUSH CARACTÈRE (12% ALC)

4 à 6 weken lagering

BROUWERIJ Brasserie Dubuisson (Pipaix)
TYPE Belgian Strong Ale
GEUR Rijp fruit (banaan), cuberdon en karamel.
SMAAK Volmondig en bitterzoet met wat zoethout in de afdronk.

BIER #5 OMER. (8% ALC)

Met gerstemout uit de Loire

BROUWERIJ Brouwerij Omer Vander Ghinste (Bellegem)
TYPE Belgian Strong Ale
GEUR Fijn en fruitig.
SMAAK Volle smaak en lichtbittere afdronk dankzij de combinatie van 3 aromatische hopsoorten.

BIER #6 VICARIS TRIPEL (8,5% ALC)

100% natuurlijk en ongefilterd

BROUWERIJ Dilewyns (Dendermonde)
TYPE Tripel
GEUR Fruitig met hints van appel en banaan.
SMAAK Zacht en toegankelijk bier met een fruitige toets met een milde bitterheid en een lichte moutigheid.

BIER MET LIEFDE GEBROUWEN DRINK JE MET VERSTAND.

VEGAN *feel good food*

VOLGENS 5 TECHNIEKEN VAN DE CHEF

Niet alleen vegans genieten van groenten, fruit en 100% plantaardige geuren, kleuren en smaken. Hun trendy keuken bevat heel wat *feel good food*, waar iedereen het water van in de mond krijgt. Ja, ook jij! Zelf yoghurt, falafel of lactosevrije chocomousse maken? *Let's go for it* met 5 sterproducten en dito technieken van onze chefs.

VEGAN GEVULDE GROENTEN

Het recept vind je op p. 87!

TECHNIEK #1

HOMEMADE PLANTAARDIGE YOGHURT

STERPRODUCT
agar-agar

Zelf yoghurt maken is makkelijker dan je denkt. Zowel voor vegans als niet-vegans. Voor gewone yoghurt gebruik je melk, die je op een bepaalde temperatuur laat rusten. Voor vegan yoghurt gebruik je een plantaardige drink (zoals kokosdrink), die je indikt met agar-agar. Dat is een smaak- en reukloze substantie op basis van zeewier, met een sterk gelerende werking.

VEGAN SMOOTHIEBOWL MET GRANOLA EN VRUCHTEN

DE KIDS DOEN MEE!

TERWIJL MAMA OF PAPA DE YOGHURT MAAKT, KUN JIJ DE INGREDIËNTEN VOOR DE GRANOLA MENGEN.

TECHNIEK #2

BALLETJES ZONDER VLEES

★ STERPRODUCT kikkererwten

Vroeger was het een wereldse vleesvervanger, vandaag is het trendy *street food*: falafel. Dat zijn gefrituurde of gegrilde balletjes van gestampte kikkererwten of tuinbonen. Het geheim van malse falafel met een krokant korstje? Voeg citroensap, tahini en polenta toe. Meng het geheel tot een gladde massa en bak of gril op een hoge temperatuur. Serveer meteen.

BUDDHABOWL MET FALAFELS

DE KIDS DOEN MEE!

WIE WIL ER BALLETJES ROLLEN? IKKE, IKKE, IKKE!

De recepten vind je op p. 85!

TECHNIEK #3

VEGAN MIXED GRILL

STERPRODUCT
biogroenten

Als je groenten op de juiste manier grilt, verdampt een deel van het water dat ze bevatten, waardoor de smaak intenser wordt. Spoel je groenten en dep ze droog, alvorens ze de oven ingaan. Breng op smaak met olie en kruiden. Houd je van die typische goudbruine gekaramelliseerde toets? Voeg dan iets zoets toe, zoals agave, in de plaats van honing, om 100% vegan te blijven.

VEGAN COUSCOUS

http://dlhz.be/vegancouscous

DE KIDS DOEN MEE!

DRESSEER DE BORDEN ZOALS OP RESTAURANT: BEETJE COUSCOUS, BEETJE KIKKERERWTEN, BEETJE GROENTEN. TIP: WERK AF MET EEN TAKJE OF EEN PLUKJE GROEN.

TECHNIEK #4

100% GROEN(TEN)

★ STERPRODUCT tofoe

Vul je groenten eens … met groenten. Op die manier versterk je de smaak van de gebruikte ingrediënten. Zeker als jij je uitgeholde groenten op voorhand roostert én je groentevulling goed op smaak brengt met pittige specerijen. Tip: de textuur van zijden tofoe is ideaal om de vulling van je groenten te binden. Zijden tofoe is een zijdezachte tofoesoort zonder die typische sojabonensmaak, waar sommigen zo'n hekel aan hebben.

VEGAN GEVULDE GROENTEN

DE KIDS DOEN MEE!

BRENG JE GROENTEVULLING OP SMAAK (MET DE HULP VAN JE OUDERS) EN VUL DE GROENTEN OP.

De recepten vind je op p. 87!

TECHNIEK #5

MOUSSE ZONDER EI

★ STERPRODUCT aquafaba

Vervang 1 eiwit eens door 2 eetlepels aquafaba. Aquawatte? Aquafaba is het vocht in blikjes kikkererwten. Niet weggooien (#nowaste), want als je dat vocht opklopt, krijg je dik schuim … Net zoals eiwit! Goed om te weten: het gemiddelde blikje kikkererwten bevat 8 à 12 eetlepels aquafaba, wat overeenkomt met 4 à 6 eiwitten. Gebruik het niet alleen in je vegan chocomousse, maar ook voor je vegan meringue.

VEGAN CHOCOLADEMOUSSE

http://dlhz.be/veganchocolademousse

DE KIDS DOEN MEE!

WIE KAN HET LUCHTIGSTE EIWIT, EUH … AQUAFABA OPKLOPPEN?

Het recept vind je hier!

VEGAN SMOOTHIE BOWL MET GRANOLA EN VRUCHTEN

20 MIN + 20 MIN KOOKTIJD (+ 2 U KOELTIJD) GEMAKKELIJK €€€ 2 À 4 PERS.

448 KCAL/PORT.

Vetten: 35 g - Koolhydraten: 24 g
Vezels: 4 g - Eiwitten: 7 g

NUTRI-SCORE D

- 200 g druiven
- 2 pruimen
- 5 dl kokosdrink
- 1 zakje agar-agar (2 g)
- 2 el ahornsiroop

Voor de granola:

- 75 g amandelen
- 75 g cashewnoten
- 75 g macadamianoten
- 75 g paranoten
- 30 g havervlokken
- 20 g gepofte quinoa
- 80 g agavesiroop

1 Klop de agar-agar met een beetje kokosdrink los en meng ze dan met behulp van een garde met de rest van de kokosdrink, in een steelpan. Breng langzaam aan de kook en laat 2 min al roerend pruttelen. Voeg de ahornsiroop toe, giet in een grote kom en laat minstens 2 u in de koelkast opstijven.
2 Maak de granola: verwarm de oven voor op 160°C. Bedek een grote schaal met bakpapier. Stamp de verschillende noten lichtjes fijn en verdeel ze over de schaal. Meng ze goed met de rest van de ingrediënten. Schuif 20 min in de oven en laat afkoelen.
3 Klop de kokosroom op tot een gladde massa en verdeel hem over de kommen. Werk af met granola, gehalveerde druiven en plakjes pruim. Dien koel op.

Tip De hoeveelheden zijn goed voor meer dan 400 g granola, maar dat is natuurlijk te veel voor dit recept! Laat de granola goed afkoelen en bewaar de rest in een luchtdichte doos.

AMANDELDRINK
Delhaize
Heerlijk natuurlijke en nootachtige amandelsmaak. Lekker verfrissend en ideaal voor bij het ontbijt, in smoothies of gewoon op zichzelf!
A.P. **€ 1,69**

VEGAN CHOCOLADEMOUSSE

10 MIN (+ 2 U KOELTIJD) GEMAKKELIJK €€€ 8 PERS.

135 KCAL/PORT.

Vetten: 3 g - Koolhydraten: 23 g
Vezels: 1 g - Eiwitten: 3 g

NUTRI-SCORE B

- 150 g rode vruchten naar keuze
- 3 el bruine amandelen
- 2 blikken kikkererwten (2 x 400 g)
- 400 g 'Callets Dessert' Jacques (of culinaire pure chocolade)

1 Laat het vocht van de kikkererwten in een grote kom uitlekken en klop het tot stevig schuim (net als eiwitten, maar iets soepeler).
2 Smelt de chocolade (in stukken) au bain-marie. Spatel voorzichtig de gesmolten chocolade onder het kikkererwtenschuim. Meng goed tot een mooi homogene massa. Verdeel over 8 kommen en laat minstens 2 u in de koelkast opstijven.
3 Werk af met de rode vruchten en de fijngestampte amandelen. Dien koel op.

BEST OF OUR PLANET
Italië - Sicilië
Een zachte, rijpe en verfrissende pinot grigio afkomstig van het warme mediterraanse klimaat van Sicilië. Met aroma's van citroen en gedroogde kruiden en een uitgesproken fruitsmaak. Mooi meegenomen: ook deze wijn is vegan!
A.P. **€ 5,99**

BUDDHA BOWL MET FALAFELS

40 MIN (+ 12 U WEEKTIJD) GEMAKKELIJK €€€ 4 PERS.

776 KCAL/PORT.

Vetten: 35 g - Koolhydraten: 80 g
Vezels: 20 g - Eiwitten: 26 g

NUTRI-SCORE A

- 2 grote zoete aardappelen bio
- 2 little gemharten
- 50 g spinazieblaadjes
- 1 kleine sinaasappel
- 1 citroen
- 150 g cashewnoten
- 240 g 5-granenmix
- 1 el ahornsiroop
- 2 el miso 'Shiro Miso Paste' Saitaku
- 2 el olijfolie
- 3 cm gember
- 'Chili Mix' Market Fresh

Voor de falafels:

- 3 lente-uitjes
- 1 biocitroen
- 1 blik kikkererwten (240 g, uitgelekt gewicht)
- 30 g polenta
- 1 el tahini
- 1 el olijfolie
- 1 bussel koriander
- 1 bussel basilicum Pistou
- 1 kl komijnpoeder
- ½ kl kurkuma
- Peper en zout

1 Laat de cashewnoten een dag op voorhand in koud water weken.
2 Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de ongeschilde zoete aardappelen in dikke schijfjes en snijd deze vervolgens in 4. Meng ze met 1 el miso, het sap van ½ sinaasappel, de olijfolie en een mespunt Chili Mix. Bedek de ovenplaat met bakpapier, verdeel er de aardappelen over en bak ze 15 min goudbruin in de oven.
3 Maak de falafels: houd een beetje koriander en basilicum apart voor de afwerking. Meng de uitgelekte kikkererwten met het sap en de geraspte zeste van de citroen, de polenta, de tahini, de komijn en de kurkuma. Hak het basilicum, de koriander en de lente-uitjes grof. Mix de gehakte kruiden, peper en zout met de andere ingrediënten fijn, tot een dikke homogene puree. Breng verder op smaak. Verlaag de temperatuur van de oven tot 170°C. Vorm 12 kleine balletjes. Bestrijk een schaal met olie, schik er de falafels in en bak ze 15 min goudbruin in de oven.
4 Kook de granenmix volgens de instructies op de verpakking.
5 Laat de cashewnoten uitlekken en pers het sap van de geraspte gember met je vingers. Mix de noten, een beetje water, de rest van de miso, het gembersap, de ahornsiroop, het sap van de andere ½ sinaasappel en van de citroen, tot een smeuïge crème.
6 Verdeel de granen, de zoete aardappelen en de falafels over grote diepe borden. Werk af met de spinazieblaadjes, de little gemharten in partjes en de rest van de kruiden. Bestrooi met een beetje Chili Mix en serveer met de cashewnotensaus.

Tip Gebruik heel weinig peper en zout: de miso en de kruiden zorgen voor voldoende smaak!

PROEF DE HERFST MET Dilea Zero Lactose Licht verteerbaar

- Breedste gamma gegarandeerd **100% lactosevrije** zuivelproducten
- Met de **authentieke smaak** & de **nutritionele voordelen** van de klassieke zuivelproducten
- **Natuurlijker*** dan plantaardige dranken & met **minder suiker** dan andere "lactosearme" melkdranken

MOUSSAKA 0% LACTOSE

Ontdek ons assortiment van lactosevrije zuivelproducten op www.dilea.be of op /DileaBelgium

Ingrediënten VOOR 4 PERSONEN

- 2 grote aubergines
- 4 aardappelen
- 400 g rundergehakt, ongekruid
- 200 ml gepelde tomaten
- 1 zoete ui
- 20 g boter **Dilea Zero Lactose®**
- 300 ml halfvolle melkdrank **Dilea Zero Lactose®**
- 3 afgestreken el maïzena
- 2 el olijfolie
- Nootmuskaat

Bereiding

- Snipper de ui en fruit ze in een el olie. Voeg het rundergehakt toe en vervolgens de tomaten. Kruid met peper en zout en laat 20 min. sudderen op een middelhoog vuur.
- Was de aubergines en schil de aardappelen. Snijd ze in dunne plakjes. Leg de aardappelen op de bodem van een ingevette ovenschaal en giet er een beetje van de hete tomatensaus over. Bak deze onder de grill (± 10 min.) tot de aardappelen goudbruin zijn.
- Bak de aubergines in een pan met antiaanbaklaag, zet ze apart. Haal de ovenschaal uit de oven en verwarm deze tot 200°C.
- Maak ondertussen de bechamelsaus. Smelt de boter **Dilea Zero Lactose®** in een pan op een laag vuur. Voeg de bloem toe en klop met een garde. Voeg hierna geleidelijk aan en al roerend de melkdrank **Dilea Zero Lactose®** toe, tot er een dikke saus ontstaat. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- Giet over de aardappelen een laag tomatensaus en voeg daarna een laag aubergines toe. Wissel de lagen af. Giet tot slot de bechamelsaus over het geheel. Bak in de oven gedurende 45 min.

*Dilea halfvolle meldrank is natuurlijker dan de plantaardige dranken, omdat het geen additieven, toegevoegde aroma of toegevoegde suiker bevat, maar van nature rijk aan calcium.

V.U. Vache Bleue nv – Grand'route 552, 1428 Lillois-Witterzée

VEGAN COUSCOUS

40 MIN | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

613 KCAL/PORT.

Vetten: 24 g - Koolhydraten: 69 g
Vezels: 21 g - Eiwitten: 20 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 1 biobutternut
- 500 g biowortelen
- 3 uien
- 1 blik kikkererwten (240 g, uitgelekt gewicht)
- 1 el goudgele rozijnen
- 1 el gedroogde veenbessen
- 240 g volkorencouscous
- 1 el agavesiroop
- 1 klein blikje tomatenconcentraat (70 g)
- 5 dl groentebouillon Fundo
- 8 el olijfolie
- 2 verse teentjes knoflook
- 6 takjes tijm
- 1 el ras el hanout
- ½ kl komijnpoeder
- 1 kl korianderpoeder
- 1 kl kurkuma
- 1 mespunt 'Chili Mix' Market Fresh
- Peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 200°C. Bekleed een grote ovenschaal met bakpapier. Meng de uitgelekte kikkererwten met een beetje olijfolie, de agavesiroop, de komijn, de koriander, de kurkuma en de Chili Mix. Verdeel het mengsel over de schaal en bak het 10 min goudbruin in de oven. Bedek de ovenplaat met bakpapier. Snijd de ongeschilde butternut in dikke halve schijven, verdeel ze over de ovenplaat, besprenkel ze met 2 el olijfolie en schuif ze in de oven. Reken 20 min kooktijd (dus 30 min in totaal voor de kikkererwten) en roer af en toe.
2 Snipper de uien en fruit ze 5 min op een zacht vuurtje in een stoofpan met olijfolie, de hele gepelde teentjes knoflook en de ras el hanout. Voeg de ongeschilde wortelen in kleine stukjes toe, samen met het tomatenconcentraat en de helft van de takjes tijm. Meng 2 min, overgiet met de bouillon en laat 10 min op een zacht vuurtje sudderen. Voeg de rozijnen en de veenbessen toe. Laat nog 10 min sudderen.
3 Kook de couscous volgens de instructies op de verpakking en meng hem met de rest van de olijfolie.
4 Doe de stukken butternut in de stoofpan en breng verder op smaak. Serveer met de geroosterde kikkererwten en de couscous. Werk af met verse tijm.

Tip Biowortelen en -butternut hebben nog een voordeel: je hoeft ze niet te schillen. Handig, toch?

BEST OF OUR PLANET
Spanje - Valencia
Een levendige wijn met licht fruitige aroma's en bloemige toetsen. De afdronk is lang en fris.
A.P. **€ 5,99**

BEST OF OUR PLANET
Frankrijk - Pays d'Oc
Deze wijn wordt verbouwd met groot respect voor zijn *terroir*. Het resultaat is een volsmakende, fijne en evenwichtige cabernet sauvignon met toetsen van rood fruit en zwarte bes.
A.P. **€ 5,99**

VEGAN GEVULDE GROENTEN

35 MIN + 50 MIN KOOKTIJD | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

538 KCAL/PORT.

Vetten: 28 g - Koolhydraten: 40 g
Vezels: 12 g - Eiwitten: 24 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 400 g zijden tofoe
- 8 niet te grote groenten naar keuze: tomaten, paprika's, courgettes, aubergines
- 30 g rucola
- 2 uien
- 60 g pijnboompitten
- 4 el basmatirijst
- 4 el paneermeel
- 1 el tomatenconcentraat
- 1 el miso 'Shiro Miso Paste' Saitaku
- 3 el tamari
- 4 el olijfolie
- 2 verse teentjes knoflook
- 1 bokaal kappertjes (70 g)
- 1 bussel basilicum Pistou
- ½ bussel koriander
- 5 takjes rozemarijn
- 7 takjes tijm
- ½ kl 'Chili Mix' Market Fresh
- Peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 190°C. Snijd de hoedjes van de tomaten en de paprika's en/of snijd de courgettes en de aubergines in 2. Haal de groenten leeg.
2 Schik ze (met de hoedjes!) in een ovenschaal. Besprenkel ze met olijfolie en bak ze 15 min (tomaten en courgettes) of 20 min (aubergines en paprika's).
3 Gril de pijnboompitten op een matig vuurtje in een braadpan, zonder toevoeging van vetstof.
4 Laat de zijden tofoe uitlekken en plet hem met een vork. Hak de uien en de knoflook. Fruit ze 5 min op een zacht vuurtje in een grote braadpan met de rest van de olijfolie. Meng ze 2 min met 3 gehakte takjes rozemarijn en 5 gehakte takjes tijm. Voeg dan de kappertjes, het tomatenconcentraat, de miso, de tamari, de Chili Mix en, eventueel, het gehakte vruchtvlees van de aubergines en/of de courgettes toe. Fruit nog 2 min, voeg de tofoe toe en meng 2 min, steeds op een zacht vuurtje.
5 Hak de rucola, de koriander en de helft van het basilicum fijn. Haal de pan van het vuur. Voeg de rijst toe, samen met het paneermeel, de pijnboompitten en de fijngehakte kruiden. Breng verder op smaak. Verlaag de temperatuur van de oven naar 170°C. Vul de groenten, zet er de hoedjes op en bak ze 30 min goudbruin in de oven.
6 Werk af met tijm, rozemarijn en basilicum. Dien warm op, met een slaatje.

Tip Voor een versie zonder gluten, vervang je het paneermeel gewoon door polenta.

't Is klaar!

GROENTENAFDELING

MY MENU BOX MAROKKAANSE COUSCOUS - DELHAIZE

Deze box zit boordevol kruiden en groenten: courgette, aubergine, rode paprika ... Een smaakbommetje dus! Laat het rundsgehakt dat je er zelf nog aan moet toevoegen achterwege of vervang het door bio tofoegehakt en je tovert in een handomdraai een vegan gerechtje op tafel!

Easy VEGAN

Flexitariërs, veggies én vegans zijn dol op deze veganistische ingrediënten, waarmee je zoveel lekkers & leuks kunt maken ...

Ontdek ze allemaal tijdens het Vegan Festival van 31/10 tot 06/11.

Girasolipasta met champignons of met spinazie & cannellinibonen

Prosociano wedge

Smeersalades: met fijne kruiden, 3 pepers of gemarineerde tomaten

Biolasagne met linzen, kikkererwten en spinazie

Bioquinoaburger met rode biet en amandel

Biozeewierballetjes

Bio fijne kruidendip

Smeerbare spread

Raw cakes met chocolade- & karamelsmaak

Bloemkoolbodem voor pizza

Haverkoekjes met chocolade, krokante hazelnoten & dadelkaramel

Biocarpaccio

Fruit- & notenrepen 'Blueberry Muffin'

Agar-agar plantaardig geleermiddel
Nori snack - gedroogde algen met olijfolie
Agavesiroop
Biosojasaus
Biociderazijn
Biokikkererwten
100% PLANTAARDIGE SMAAKMAKERS, IDEAAL OM EEN VEGANISTISCHE DRAAI TE GEVEN AAN JOUW RECEPTEN.
Kokosolie
Thaise kokoscrème
Wit sesamzaad
Bio kokosbloesemsuiker
Amandeldrink
Zijden tofoe
Kokosmelk
Alternatief voor yoghurt met kokosnoot
Soja keuken

CURRY

Een pittig kruidenfestival

Curry is niet weg te denken uit heel wat exotische keukens. Eigenlijk is curry geen specerij op zich, maar wel een subtiele combinatie van kruiden met verrassende smaken en karakters. Elk land en elke streek heeft zo z'n eigen specialiteiten, wat leidt tot zoveel verschillende recepten als er chefs zijn. Ze brengen naargelang de ingrediënten van het gerecht verschillende vleugen exotisme samen. De kleur en geur van de specerijen wordt bepaald door de hoeveelheid die je ervan gebruikt (een snufje, uit de losse pols of vol overgave) en of de kruiden droog of vers zijn. Ze variëren van geel, rood, groen, bruin tot oranje of van mild of lichtjes pikant tot uiterst ontvlambaar. De kruidenmengelingen bestaan als poeder of pasta om je maaltijd een spicy of zoetzure toets te geven of een hint van toast, anijs, nootmuskaat … Welkom in de wondere wereld van de curry's!

SRI LANKA

LAMSCURRY UIT CEYLON (KARDEMOM)

Engelse thee & curry

Het eiland Sri Lanka (vroeger Ceylon genoemd) staat bekend voor zijn Ceylonthee. Het kruidige en soms pikante eten heeft heel wat weg van zijn Zuidwest-Indiase buur, maar de kokosmelk of geraspte kokosnoot geeft de Sri Lankaanse specialiteiten een zachtere toets. Een ander trucje om het vuur uit pikante sausgerechten te halen, is de verfrissende yoghurt die bij de rijst geserveerd wordt, net zoals in Zuid-Indië.

Goed om te weten ...

Er zijn twee soorten kardemom: de zwarte en de groene, waarbij die laatste iets kleinere zaaddozen heeft. Met hun sterk uitgesproken aroma's, zijn ze echt aan elkaar gewaagd. Je gebruikt ze dus best met mate, ofwel in hun geheel met zaaddoos en al, of enkel de zaden. En als je adem ooit naar knoflook ruikt, dan bijt je gewoon op wat kardemom en je knoflookadem is weg.

Lekker bij ...

Raita: meng geraspte komkommer en heel kleine tomaten- of mangoblokjes onder wat Griekse yoghurt. Voeg een paar blaadjes koriander en wat zout toe en ... smullen maar!

Het recept vind je op p. 95!

THAILAND

GROENE CURRY MET KIP

(KAFFERLIMOENBLADEREN)

De zachtheid van kokos

Het Thaise culinaire repertoire is heerlijk aromatisch. Het combineert zoet, zuur, hartig, pikant, vet en vers. De basisingrediënten van ontelbare Thaise curry's zijn citroenmelisse (blaadjes of stengels), verse koriander, Thaise basilicum, groene of rode pepers, groene peperbolletjes, gember, galanga en kafferlimoen. In heel wat recepten wordt kokosmelk gebruikt om de pikante pepers wat in te tomen. Moeilijk om eraan te weerstaan!

Goed om te weten ...

Kafferlimoen, ook wel wilde limoen genoemd, is een verre neef van de limoen. Zijn ruwe schil wordt fijngesneden tot zeste en het sap en de pulp geven je salades of soepen een frisbittere toets. Met de bladeren (vers of gedroogd) breng je dan weer soepen en sausgerechten op smaak. Deze citrusvrucht smaakt goed af, dus spring er voorzichtig mee om.

Aan jou de keuze!

Eet je graag geparfumeerde rijst? Kies dan voor pandanrijst die ten noordoosten van de Thaise grens geteeld wordt, of basmatirijst, zijn Indiase evenknie. Maar zelfs als je een Indiase curry eet, houdt niets je tegen om er Thaise rijst bij te eten.

Het recept vind je op p. 95!

INDIA

CURRY MET BLOEMKOOL EN KIKKERERWTEN (KURKUMA)

Geen Indiase keuken zonder curry

Het woord 'kari' komt uit het Hindi en verwijst naar sausgerechten. De klassiekers zijn de alom bekende masalakruidenmengeling, de garam masala (pittige mengeling met koriander, kardemom, kruidnagel, kaneel, peper en muskaatnoot), de vindaloo (eerder pikant), de madras waar onder andere bladeren van de kerrieboom inzitten … Omdat heel wat Indiërs vegetariër zijn, vind je er 13 groentecurry's in een dozijn. Een lekker bewijs hiervan is deze bloemkool-linzencurry met kurkuma.

Goed om te weten …

De krachtige kurkuma zorgt voor de mooie okergele kleur van heel wat curry's. Let dus goed op dat je niet met gele vingers eindigt wanneer je ermee werkt!

Slimme keukentip

Ook al gebruiken Indiërs veel kruiden, toch kopen ze hun specerijen liever in kleine hoeveelheden om ze beetje bij beetje te malen en te mengen. Grootmoeders oude koffiemolen is daar perfect voor.

Het recept vind je op p. 97!

DE ANTILLEN

ANTILLIAANSE CURRY MET TIJGERGARNALEN (FENEGRIEK)

Piratencurry

De Britse kolonisatoren brachten hun mand met Indische kruiden mee naar de Antillen. De colombo is een curry aangepast aan de Caraïbische eilanden. Naargelang de lokaal voorhanden specerijen, ontstond er zo een geheel eigen curry in Martinique, Guadeloupe, Jamaica, Haïti en Barbados (om er maar een paar op te noemen). Vaak speelden de lokale groenten hierin de hoofdrol, maar ook zeevruchten, schelpdieren of vis. Kleine waarschuwing: Creoolse curry's zijn vaak erg pikant!

Goed om te weten ...

Fenegriek heeft een ietwat rare vorm (kleine, blonde, rechthoekige zaden) en wordt in veel currymengelingen gebruikt voor zijn bittere en lichtjes pikante smaak. Zoals veel van de kruiden achterin je keukenkast, kun je ze even roosteren in een antiaanbakpan om de aroma's weer tot leven te brengen.

Lekker met een mocktail

Meng eenzelfde hoeveelheid kokoswater en ananassap. Voeg ijsblokjes toe en een paar druppels limoensap.

Het recept vind je op p. 97!

LAMSCURRY UIT CEYLON

45 MIN + 1.15 U KOOKTIJD (+ 1 U MARINEREN) GEMAKKELIJK €€€ 6 PERS.

690 KCAL/PORT
Vetten: 46 g - Koolhydraten: 27 g
Vezels: 9 g - Eiwitten: 38 g

- 1 lamsbout (± 1,2 kg)
- 600 g zoete aardappelen
- 4 uien
- 1 citroen
- 50 g kokospoeder
- 75 g geroosterde en gezouten cashewnoten
- 2,5 dl kokosmelk
- 400 g yoghurt natuur
- 5 dl water
- 2 el wijnazijn
- 9 el druivenpitolie
- 4 el ghee
- 1 bussel koriander
- 3 teentjes knoflook
- 5 cm gember
- 1 kleine rode peper
- 1 el kurkuma
- 2 kl mosterdzaadjes
- Peper en zout

Voor de curry:

- 1 citroengrasstengel
- 2 el garam masala
- 2 el korianderzaadjes
- 2 el komijnzaadjes
- 2 el mosterdzaadjes
- 1 el venkelzaadjes
- ½ el kruidnagels
- ½ el kardemompeulen
- 1 el kaneelpoeder
- 2 el zwarte peperbollen

1 Snijd de ontbeende en ontvette lamsbout in blokjes (± 800 g). Pers het sap van de geraspte gember met de vingers. Meng het vlees met de geperste teentjes knoflook, het gembersap, de ontpitte en fijngehakte rode peper, de azijn, 1 el olie, de kurkuma en zout. Laat 1 u in de koelkast rusten.

2 Bak het kokospoeder op een matig vuurtje goudbruin in een braadpan, zonder toevoeging van vetstof. Meng de yoghurt met 2 el olie, de helft van de mosterdzaadjes, de helft van de gehakte koriander, peper en zout. Houd apart.

3 Maak de curry: verwijder de 2 buitenste lagen van de citroengrasstengel en hak het hart fijn. Mix het citroengras en alle kruiden voor de curry in een kleine hakmolen tot poeder. Doe het poeder in een stoofpan en gril het op een matig vuurtje, zonder toevoeging van vetstof, tot de kruiden hun aroma's vrijgeven. Voeg 4 el van de olie en de uien in reepjes toe. Fruit 10 min op een zacht vuurtje.

4 Bak de lamsblokjes goudbruin op een hoog vuur, in een grote braadpan met de ghee, en kruid ze met zout. Voeg het vlees toe in de stoofpan. Giet er het water en de kokosmelk bij. Breng aan de kook en laat 1.15 u op een heel zacht vuurtje sudderen.

5 Verwarm de oven voor op 220°C. Schil de zoete aardappelen, snijd ze in dikke schijfjes en meng ze in een schaal met 2 el olie. Schuif ze 20 min in de oven en kruid ze dan met zout.

6 Voeg citroensap in de stoofpan toe en breng verder op smaak. Bestrooi met de rest van de mosterdzaadjes en dien heel warm op. Geef er de zoete aardappelen, de yoghurt, de cashewnoten, het geroosterde kokospoeder, de rest van de verse koriander en basmatirijst bij.

Tip Zet ook naanbrood van de afdeling wereldkeuken op tafel: heerlijk met deze curry.

GROENE CURRY MET KIP

45 MIN GEMAKKELIJK €€€ 4 PERS.

984 KCAL/PORT
Vetten: 78 g - Koolhydraten: 29 g
Vezels: 7 g - Eiwitten: 37 g

- 600 g kipfilets met vel
- 1 bussel groene asperges
- 200 g sugar snaps
- 250 g datterinotomaten
- 4 limoenen
- 1 l kokosmelk
- 4 el rietsuiker
- 3 el druivenpitolie
- 20 g boter
- 1 bussel Thaise basilicum
- 1 citroengrasstengel
- 1 kleine groene peper
- 4 blaadjes kaffirlimoen Blue Elephant
- Zout

Voor de groene currypasta:

- 3 sjalotten
- 1 biolimoen
- 2 el vissaus
- 4 el druivenpitolie
- 2 bussels koriander
- 1 bussel Thaise basilicum
- 3 teentjes knoflook
- 4 cm gember
- 5 citroengrasstengels
- 1 kleine groene peper
- 2 bolle kl Minced galangal (in bokaal)
- 5 blaadjes kaffirlimoen Blue Elephant
- 2 el korianderzaadjes
- 1 el komijnzaadjes

1 Maak de groene currypasta: verwijder de 2 buitenste lagen van de citroengrasstengels en hak de harten fijn. Pers het sap van de geraspte gember met de vingers en verwijder de nerven van de kaffirblaadjes. Doe het citroengras in een kleine hakmolen, samen met de geraspte zeste en het sap van de limoen, de vissaus, de verse koriander en het Thaise basilicum, de gehakte teentjes knoflook, het gembersap, de ontpitte en gehakte peper, de galanga, de kaffirblaadjes, de koriander- en komijnzaadjes, de gehakte sjalotten en de olie. Mix alles tot een pasta.

2 Bak de kipfilets kort aan de 2 kanten goudbruin op een hoog vuur, in een braadpan met de boter en 1 el olie.

3 Fruit de helft van de currypasta gedurende 5 min op een matig vuurtje, in een stoofpan met 2 el olie. Voeg de kokosmelk toe, samen met de rietsuiker, de licht geplette hele citroengrasstengel, de kaffirblaadjes, de gehalveerde en ontpitte peper, het sap van de limoenen en zout. Leg de kipfilets in deze saus en laat 10 min op een heel zacht vuurtje sudderen.

4 Verwijder intussen het harde uiteinde van de asperges (schil ze indien ze dik zijn) en doe ze in een pot kokend water. Reken in functie van de dikte van de asperges 3 à 5 min kooktijd zodra het water weer kookt, voeg de sugar snaps toe en laat nog 2 min koken. Giet de groenten af en laat ze schrikken in ijskoud water.

5 Haal de kipfilets uit de saus en snijd ze in sneetjes. Filter de saus. Doe alles terug in de stoofpan. Voeg de groenten en de gehalveerde datterinotomaten toe. Laat nog 2 min sudderen en breng verder op smaak. Werk af met Thaise basilicum en serveer met Thaise rijst.

Tip Een overschot currypasta? Gewoon invriezen voor een volgende keer!

REIS-ROND-DE-WERELD
met Santa Maria

Werelds koken? Doe het met één van deze wereldse kruidenmixen, die je gerechten heerlijke geuren en smaken schenken. Santa Maria reist de wereld rond, zodat jij vanuit je keuken kunt meegenieten.

GEEF SMAAK AAN JE WEEK

Bij Santa Maria reizen we al meer dan 100 jaar de wereld rond om de zuiverste en lekkerste specerijen te vinden. En door de jaren heen hebben we bijzonder veel geleerd over specerijen. Zo weten we dat de ene kaneel niet de andere is. Dat de hoogte waarop peper groeit een grote rol speelt. En dat de zorgvuldig schoongemaakte oregano, die op kleine schaal gekweekt wordt in Peru, veel lekkerder smaakt dan andere oregano. In dit recept maken we o.a. gebruik van onze Tellicherry Pepper, de beste kwaliteit zwarte peper uit Kerala in India met een heerlijk en fruitig aroma.

GEBRADEN KIP MET YOGHURT EN CITROENSCHIL

• 1,5 kg kip • 750 g aardappelen • 7 wortels • 2 rode uien • 2 citroenen • 200 ml yoghurt • 50 g boter • 2 el olie • 3 tl 'Chicken & Steak' Santa Maria • 'Tellicherry Black Pepper' Santa Maria • 'Rock Salt' Santa Maria

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Smelt de boter in een steelpan. Plaats de kip in een grote braadslede.
2. Snijd 1 citroen in stukken, steek in de kip en wrijf de buitenkant van de kip in met de gesmolten boter. Kruid de kip rijkelijk met de Chicken & Steak kruidenmix.
3. Borstel de aardappelen schoon. Schil de wortels en pel de uien. Snijd de groenten in grove stukken en leg rond de kip. Besprenkel met olie en breng op smaak met Tellicherry Black Pepper en Rock Salt.
4. Braad de kip ongeveer 70 min in de oven, totdat hij goudbruin en gaar is.
5. Meng ondertussen de yoghurt met de schil van 1 citroen. Breng op smaak met Tellicherry Black Pepper en Rock Salt en zet in de koelkast.
6. Haal de kip uit de braadslede en plaats op een snijplank om enkele minuten te laten rusten. Snijd de kip vervolgens in stukken.
7. Serveer de kip en groenten op een groot bord en giet het vocht uit de braadslee erover.
8. Werk af met de yoghurt-citroensaus.

Serveertip: bladpeterselie en citroenzeste zorgen voor (nog) meer kleur.

Santa Maria

CURRY VAN BLOEMKOOL EN KIKKERERWTEN

35 MIN | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

614 KCAL/PORT

Vetten: 29 g - Koolhydraten: 53 g
Vezels: 23 g - Eiwitten: 23 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 1 bloemkool
- 4 uien
- 3 limoenen
- 240 g groene linzen van Puy
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 blik kokosroom (16,5 cl) Blue Elephant
- 2 el rietsuiker
- 2 el water
- 8 el ghee
- 1 bussel koriander
- 1 kleine rode peper
- 2 teentjes knoflook
- 5 cm gember
- 4 el 'Curry Madras' Market Fresh
- 4 el korianderpoeder
- 2 el komijnpoeder
- 1 el kurkuma
- Zout

1 Kook de linzen volgens de instructies op de verpakking.
2 Verwarm de oven voor op 180°C. Bedek de ovenplaat met bakpapier. Snijd de bloemkool in dikke plakjes en schik ze op de ovenplaat. Meng de madrascurry met de helft van de ghee en het water. Smeer de bloemkoolplakjes aan beide kanten in met dit mengsel en schuif ze 20 min in de oven.
3 Pers het sap van de geraspte gember met de vingers. Brand de koriander en de komijn zonder toevoeging van vetstof, op een matig vuurtje, in een stoofpan. Voeg, zodra de kruiden hun aroma's vrijgeven, de rest van de ghee, de fijngesnipperde uien en de geperste teentjes knoflook toe. Fruit alles 10 min op een zacht vuurtje. Voeg dan de tomatenblokjes, de kokosroom, de suiker, de gehalveerde en ontpitte peper, het gembersap en de kurkuma toe. Laat 10 min sudderen.
4 Doe de bloemkool en de linzen in de saus, voeg naar eigen smaak limoensap toe en breng verder op smaak. Werk af met verse koriander en limoenpartjes. Serveer met basmatirijst.

Tip Geen kokosroom in huis? Gebruik dan het vaste deel uit een pakje kokosmelk.

BRANCOTT ESTATE SAUVIGNON GRIS

Nieuw-Zeeland Marlborough

Nieuw-Zeeland is wereldberoemd voor zijn sauvignon blanc. Dit is echter een wijn met de sauvignon gris. Hij is wat rijker en aromatischer van stijl en heeft een ultralichtroze kleur.
A.P. **€ 7,99**

't Is klaar! DIEPVRIESAFDELING

THAI GREEN CURRY - DELHAIZE ❄
Kip, knapperige groentjes en basmatirijst met een Thaise groene currysaus met kokosmelk. Daar krijg je 't lekker warm van!

ANTILLIAANSE CURRY MET TIJGERGARNALEN

1.10 U | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

607 KCAL/PORT

Vetten: 38 g - Koolhydraten: 26 g
Vezels: 13 g - Eiwitten: 34 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 800 g hele tijgergarnalen ❄
- 4 grote biowortelen
- 1 courgette
- 3 tomaten
- 250 g kerstomaten
- 2 uien
- 4 limoenen
- 2,5 dl kokosmelk
- ½ kl kristalsuiker
- 5 dl gevogeltebouillon Fundo
- 50 g boter
- 6 el druivenpitolie
- 1 bussel koriander
- 4 cm gember

Voor de curry:
- 1 kleine rode peper
- ½ groene peper
- 2 teentjes knoflook
- 1 el kurkuma
- Zout
- 1 el mosterdzaadjes
- 1 el kruidnagels
- 1 el cajunkruiden
- ½ el korianderzaadjes
- 1 kl kurkuma
- 1 kl komijnzaadjes
- 1 el zwarte peperbollen

1 Maak de curry: doe alle ingrediënten in een kleine hakmolen en mix ze tot poeder.
2 Dompel de tomaten kort in kokend water, schil ze en snijd ze in grote stukken. Pers het sap van de geraspte gember met de vingers. Snijd de rode peper in 2 en ontpit hem. Fruit de gehakte uien 10 min op een zacht vuurtje, in een stoofpan met de helft van de boter. Bestrooi met het currypoeder en meng 1 min. Voeg de tomaten toe, samen met het gembersap, de gevogeltebouillon, de kokosmelk en de rode peper. Laat 45 min op een zacht vuurtje sudderen.
3 Doe de ontdooide garnalen in een schaal en voeg het sap van 1 limoen, de geperste teentjes knoflook, de kurkuma, de gehakte groene peper, ⅓ van de olie en zout toe. Dek af en zet in de koelkast.
4 Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de wortelen overlangs in 4 en de kerstomaten in 2. Verdeel ze over een grote ovenschaal en bestrijk ze langs alle kanten met 3 el olie. Kruid met zout en bestrooi de tomaten met de suiker. Schuif 10 min in de oven. Ontpit de courgette, snijd ze in staafjes, bestrijk ze langs alle kanten met 1 el olie en voeg ze toe in de schaal. Laat nog 10 min bakken.
5 Verwarm de andere helft van de boter in een grote braadpan en bak de garnalen met hun marinade goudbruin in de hete boter. Doe ze in de stoofpan, voeg de groenten toe en het sap van 1 of 2 limoenen, naar eigen smaak. Breng verder op smaak en laat nog 2 min sudderen.
6 Dien warm op, werk af met limoenpartjes en verse koriander. Geef er langkorrelrijst bij en brood.

Tip Liever een budgetvriendelijke variant? Dit recept is ook heerlijk met verse calamaresringen in plaats van garnalen.

IN TOTAAL
±2.30u

5
MAALTIJDEN

4
PERS.

Maandag

ROODBAARS IN PAPILLOT MET VENKEL EN GEGRILDE PAPRIKA'S, PESTOSAUS

Dinsdag

GEPANEERDE KALFSKOTELETTEN, GEROOSTERDE WORTELGROENTEN, TIJMSAUS

1 keer koken,

EEN HELE WEEK SMULLEN

Meal prep is een handige manier om tijd te winnen en toch lekker en evenwichtig te eten! Het principe is eenvoudig: 's zondags maak je een hele rits gerechten en ingrediënten klaar, zodat je door de week minder tijd in de keuken spendeert.

De recepten vind je hier!

Woensdag

GEBAKKEN RUNDVLEES MET BROCCOLI EN PINDA'S

Donderdag

FUSILLONE MET SPINAZIE

Vrijdag

WATERZOOI VAN KIP

KLAAR, START, PREPPEN MAAR!

IN TOTAAL ± 2.30u

MIJN BOODSCHAPPENLIJSTJE

INGREDIËNTEN VAN DE VERSAFDELING

- 4 kipfilets (700 g)
- 4 kalfskoteletten
- 500 g rumsteak
- 700 g roodbaarshaasjes
- 2 eieren
- 1 kit 'bouillongroenten' My Menu
- 1 bussel wortelen
- 4 pastinaken
- 2 venkelknollen
- 1 broccoli
- 2 x 450 g spinazie
- 3 uien
- 1 biocitroen
- 2 schaaltjes mix gegrilde paprika's in olie (2 x 125 g)
- 2 schaaltjes 'Formaggio tapenade' (2 x 125 g)
- 1,2 kg vastkokende aardappelen
- 400 g cottage cheese
- 150 g geraspte parmigiano
- 2,5 dl room
- 2,2 dl verse bruine kalfsfond
- 125 g boter
- 1 bussel basilicum
- 1 bussel tijm
- ¼ bussel peterselie
- 3 takjes rozemarijn
- 4 teentjes knoflook
- 1 rode peper

INGREDIËNTEN VAN DE AFDELING KRUIDENIERSWAREN

- 80 g geroosterde gezouten pinda's met peper
- 50 g pijnboompitten
- 150 g basmatirijst
- 500 g fusillone
- 100 g panko
- 3 el honing
- 1 volle el mosterd op oude wijze
- 1 gevogeltebouillonblokje
- 1 groentebouillonblokje
- 8 el sojasaus
- 1,5 dl slaolie
- 7 el olijfolie
- Kruidenmolen 'Chicken & Steak' Santa Maria
- 2 el 'Seroendeng' Conimex
- Peper en zout

1 Snijd de kipfilets in grote blokken. Schil de groenten van de bouillonkit. Snipper de ui en de selder fijn en snijd de wortelen en de prei in schijfjes. Schil 800 g aardappelen en snijd ze in 2. Doe de kip en de groenten in een stoofpan met 1 l water, het verkruimelde gevogeltebouillonblokje en de tijm uit de bouillonkit. Laat 30 min op een zacht vuurtje sudderen.

2 Schil 400 g aardappelen en snijd ze in blokjes. Bedek ze met koud water, breng aan de kook en laat 15 min sudderen.

3 Schil de wortelen en de pastinaken. Snijd de pastinaken in lange staafjes. Doe alles in een pot kokend gezouten water en laat 5 min sudderen. Giet de groenten af en laat ze 2 min in ijskoud water schrikken. Laat ze uitlekken en doe ze in een luchtdichte pot. Sluit de pot en zet hem in de koelkast.

4 Klop de eieren met mosterd op oude wijze. Haal de kalfskoteletten door dit mengsel en vervolgens door de panko. Bak 2 koteletten kort in 25 g boter, tot ze aan beide kanten bruin kleuren. Doe opnieuw 25 g boter in de braadpan en bak de 2 andere koteletten. Doe het vlees in een luchtdichte pot en laat het afkoelen. Sluit de pot en zet hem in de koelkast.

5 Giet de aardappelblokjes af (zie stap 2) en laat ze onder koud water schrikken. Doe ze in een luchtdichte pot. Laat afkoelen, sluit de pot en bewaar hem in de koelkast.

6 Hak 1 ui, 1 teentje knoflook en ½ bussel tijm fijn. Fruit ze 5 min op een zacht vuurtje, in een steelpan met 25 g boter. Voeg de bruine kalfsfond toe en laat voor de helft inkoken op een matig vuurtje. Giet de saus in een luchtdichte pot en laat ze afkoelen. Sluit de pot en bewaar hem in de koelkast.

7 Giet de room in de stoofpan met de kip (zie stap 1), breng verder op smaak en doe alles in 1 (of meerdere) luchtdichte pot(ten). Laat afkoelen, sluit en zet in de diepvriezer.

8 Verdeel de broccoli in roosjes, kook ze 2 min in kokend gezouten water, giet ze af en laat ze schrikken in koud water. Laat de broccoliroosjes goed uitlekken en fruit ze 2 min op een vrij hoog vuur, in een grote braadpan met 2 el olijfolie, 1 gehakt teentje knoflook, de grofgehakte pinda's, de honing en de sojasaus. Snijd de rumsteak in fijne reepjes. Haal de broccoliroosjes met een schuimspaan uit de pan en voeg het vlees toe. Breng op smaak met 'Chicken & Steak'-kruiden en bak het vlees op een hoog vuur, tot het is dichtgeschroeid en tot de saus voor de helft is ingekookt. Doe alles in luchtdichte potten. Laat afkoelen, sluit en bewaar in de koelkast.

9 Snipper de venkelknollen en 1 ui fijn. Meng ze in een luchtdichte pot met de 2 schaaltjes gegrilde paprika's en hun olie. Sluit de pot en bewaar hem in de koelkast.

10 Breng 4 dl water aan de kook met het verkruimelde groentebouillonblokje. Voeg beetje bij beetje 450 g spinazie toe, laat ze smelten en haal dan meteen de pan van het vuur. Mix de spinazie fijn met de cottage cheese en breng verder op smaak. Giet in een luchtdichte pot en laat afkoelen. Sluit de pot en zet hem in de diepvriezer.

11 Fruit 1 gehakte ui 5 min op een zacht vuurtje in een sauteerpan, met 50 g boter en 1 geperst teentje knoflook. Voeg beetje bij beetje en al roerend 450 g spinazie toe. Laat ze slinken en breng verder op smaak. Doe de spinazie in een luchtdichte pot, laat afkoelen, sluit de pot en zet hem in de diepvriezer.

12 Doe het basilicum in de hakmolen of in de beker van de blender. Mix het tot een homogene pesto met de pijnboompitten, 50 g geraspte parmigiano, 1 geperst teentje knoflook, de slaolie, peper en zout. Bewaar je pesto in een hermetisch afgesloten potje in de koelkast.

13 Doe de roodbaarshaasjes in een luchtdichte pot, sluit de pot en bewaar hem in de koelkast.

AL JOUW INGREDIËNTEN
GELEVERD AAN HUIS OF IN JE FAVORIETE COLLECT-PUNT

Maandag

Roodbaars in papillot met venkel en gegrilde paprika's, pestosaus

http://dlhz.be/zeebaarsinpapillot

ONTDEK HET VOLLEDIGE RECEPT OP WWW.DELHAIZE.BE

10 MIN + 20 MIN KOOKTIJD | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

Verwarm de oven voor op 180°C. Plooi 4 grote rechthoekige vellen bakpapier in 2 tot vierkanten. Verdeel er het venkel- en paprikamengsel, de aardappelblokjes en de roodbaarshaasjes over. Kruid met peper en zout, voeg fijne sneetjes citroen toe, sluit de papillotten en schuif ze 20 min in de oven. Serveer ze met de pesto.

733 KCAL/PORT.

Vetten: 53 g - Koolhydraten: 18 g
Vezels: 6 g - Eiwitten: 43 g

NUTRI-SCORE A B C D E

Solo
SINDS - DEPUIS 1929

Crèmefine

VOOR HEERLIJK ROMIGE GERECHTEN

NEW

SCAMPI DIABOLIQUE
Vind dit recept op solo.be

SOLO, DA'S GOUD IN JE KEUKEN

Dinsdag

Gepaneerde kalfskoteletten, geroosterde wortelgroenten, tijmsaus

30 MIN GEMAKKELIJK €€€ 4 PERS.

Verwarm de oven voor op 180°C. Verdeel de wortelen en de pastinaken over een grote schaal en meng ze met 3 el olijfolie. Kruid met peper en zout en voeg de rozemarijn toe. Rooster de groenten 10 min in de oven. Bedek de ovenplaat met bakpapier, leg er de kalfskoteletten op en schuif ze in de oven. Laat nog 15 min bakken (dus in totaal 25 min voor de groenten). Warm de tijmsaus langzaam op. Werk de groenten en de kalfskoteletten af met wat tijm en serveer ze met de saus.

907 KCAL/PORT

Vetten: 53 g - Koolhydraten: 45 g
Vezels: 13 g - Eiwitten: 55 g

NUTRI-SCORE A B C D E

ONTDEK DE VOLLEDIGE RECEPTEN OP WWW.DELHAIZE.BE

Woensdag

Gebakken rundvlees met broccoli en pinda's

15 MIN GEMAKKELIJK €€€ 4 PERS.

Kook de basmatirijst volgens de instructies op de verpakking. Warm het rundvlees en de broccoli op in een wok. Voeg de gekookte rijst toe en fruit alles 1 min op een hoog vuur. Bestrooi met de Seroendeng en de gehakte rode peper.

LAAT DE 2 BEREIDINGEN MET SPINAZIE LANGZAAM IN DE KOELKAST ONTDOOIEN VOOR DE VOLGENDE DAG.

547 KCAL/PORT

Vetten: 18 g - Koolhydraten: 52 g
Vezels: 6 g - Eiwitten: 41 g

NUTRI-SCORE A B C D E

Donderdag

Fusillone met spinazie

15 MIN GEMAKKELIJK €€€ 4 PERS.

Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Giet ze af en fruit ze in een sauteerpan met 2 el olijfolie, de spinaziesaus en de gebakken spinazie. Serveer met de 'Formaggio tapenade' en 100 g geraspte parmigiano.

LAAT DE WATERZOOI LANGZAAM IN DE KOELKAST ONTDOOIEN VOOR DE VOLGENDE DAG.

1086 KCAL/PORT

Vetten: 55 g - Koolhydraten: 98 g
Vezels: 9 g - Eiwitten: 44 g

NUTRI-SCORE A B C D E

ONTDEK DE VOLLEDIGE RECEPTEN OP WWW.DELHAIZE.BE

Vrijdag

Waterzooi van kip

10 MIN GEMAKKELIJK €€€ 4 PERS.

Warm de waterzooi op een zacht vuurtje op. Dien hem heel warm op en werk hem af met gehakte peterselie.

639 KCAL/PORT

Vetten: 34 g - Koolhydraten: 39 g
Vezels: 8 g - Eiwitten: 43 g

NUTRI-SCORE A B C D E

Vernieuwd recept

SOUBRY

Nu nog meer al dente.

De lekkere smaak en de 'al dente' beet zijn kenmerkend voor Soubry pasta. De stevige eiwitstructuur geeft perfecte elasticiteit en weerstand in de mond. Soubry 'al dente' pasta wordt met passie en vakmanschap vervaardigd uit een strenge selectie durum tarwe van hoogste kwaliteit en laat jouw recept ten volle tot zijn recht komen.

Laat je inspireren op: soubry.be

Smakelijke SPINNENSOEP

Warm je tijdens de Halloweenperiode op aan deze snelle, simpele spinnensoep. Bang van spinnen? Geen zorgen, deze exemplaren zijn superrrrrlekker!

WIE IS @KAROLAS_KITCHEN?

Karolien Olaerts omschrijft haar kookkunsten als *healthy & yummie*. Met haar gezonde gerechten verovert Karolien niet alleen de harten van haar vele socialmediavolgers. Haar blog won een prijs in de categorie *Healthy* tijdens de Belgian Food Blog Awards. Haar tweede boek Elke Dag Gewoon Gezond is nu beschikbaar! De hoofdrolspelers in haar keuken? Groenten! Volg Karolien via **www.karolaskitchen.be** en Instagram **@karolas_kitchen**.

BUTTERNUTSOEP MET SPINNEN

40 MIN + 15 MIN KOOKTIJD | GEMAKKELIJK | €€€ | 6 À 8 PERS.

118 KCAL/PORT.

Vetten: 6 g - Koolhydraten: 11 g
Vezels: 5 g - Eiwitten: 3 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 1 biobutternut
- 1 preistengel
- ¼ knolselder
- 3 uien
- 2 l water
- 4 groentebouillonblokjes
- 2 kl olijfolie
- 4 grote teentjes knoflook
- 1 kl currypoeder
- Zwarte peper
- Fleur de sel

Voor de garnituur:

- 16 ontpitte zwarte olijven
- 1 dl kokosmelk
- ½ bussel koriander

1 Verwarm de oven voor op 180°C. Spoel de butternut goed, ontpit hem en snijd hem in plakken van 1 cm. Bedek de ovenplaat met bakpapier en leg er de butternut op. Bestrijk hem langs alle kanten met 1 kl olijfolie en verdeel de plakken over de ovenplaat. Kruid met peper en zout. Schuif 30 min in de oven.

2 Hak intussen de uien en snipper de prei, zonder het donkergroene uiteinde. Fruit de ui en de prei 5 min op een matig vuurtje, in een kookpot met 1 kl olijfolie. Schil de knolselder, snijd hem in blokjes en doe hem ook in de kookpot. Fruit nog 5 min. Voeg het water en de verkruimelde bouillonblokjes toe, breng aan de kook en laat 15 min sudderen.

3 Haal de pot van het vuur. Mix alles fijn, met de butternut en de curry, tot een homogene soep. Voeg wat water toe indien de soep te dik is. Breng verder op smaak.

4 Snijd de helft van de zwarte olijven verticaal in twee en de andere helft in fijne slierten. Verdeel de soep over kommen en teken er telkens 3 concentrische cirkels kokosmelk op, met behulp van een soepel schenkflesje. Trek met een satéstokje strepen kokosmelk van het midden naar de buitenkant toe, om een spinnenweb te vormen. Werk elke kom af met een spin: gebruik een halve olijf voor het lichaam en maak de poten met 8 slierten olijf.

5 Dien op met gehakte koriander en geef er volkorenbrood bij.

Tip Geen schenkflesje bij de hand? Neem gewoon een kleine plastic fles en prik een gaatje in de dop.

3 tips om evenwichtiger te koken

1 WUPS!

Geef je soep extra veel diepgang door telkens wortel, ui, prei en selder als basis te gebruiken. Daarna kan je groenten naar smaak toevoegen. Restje groenten in je koelkast? Gewoon in je soep draaien voor extra vitamines!

2 ZOUT MET MATE

Als je lekker veel verse, smaakvolle seizoensgroenten gebruikt in je soep hoef je niet veel zout te gebruiken om je soep op smaak te brengen. Wist je dat linzen en paddenstoelen je soep ook hartiger kunnen maken?

3 VOLWAARDIGE MAALTIJD

Serveer je verse soep met volkorenbrood. Zo maak je er meteen een volwaardige maaltijd van. Ideaal als snelle lunch of licht diner.

GLUTENVRIJE WORTELCAKE

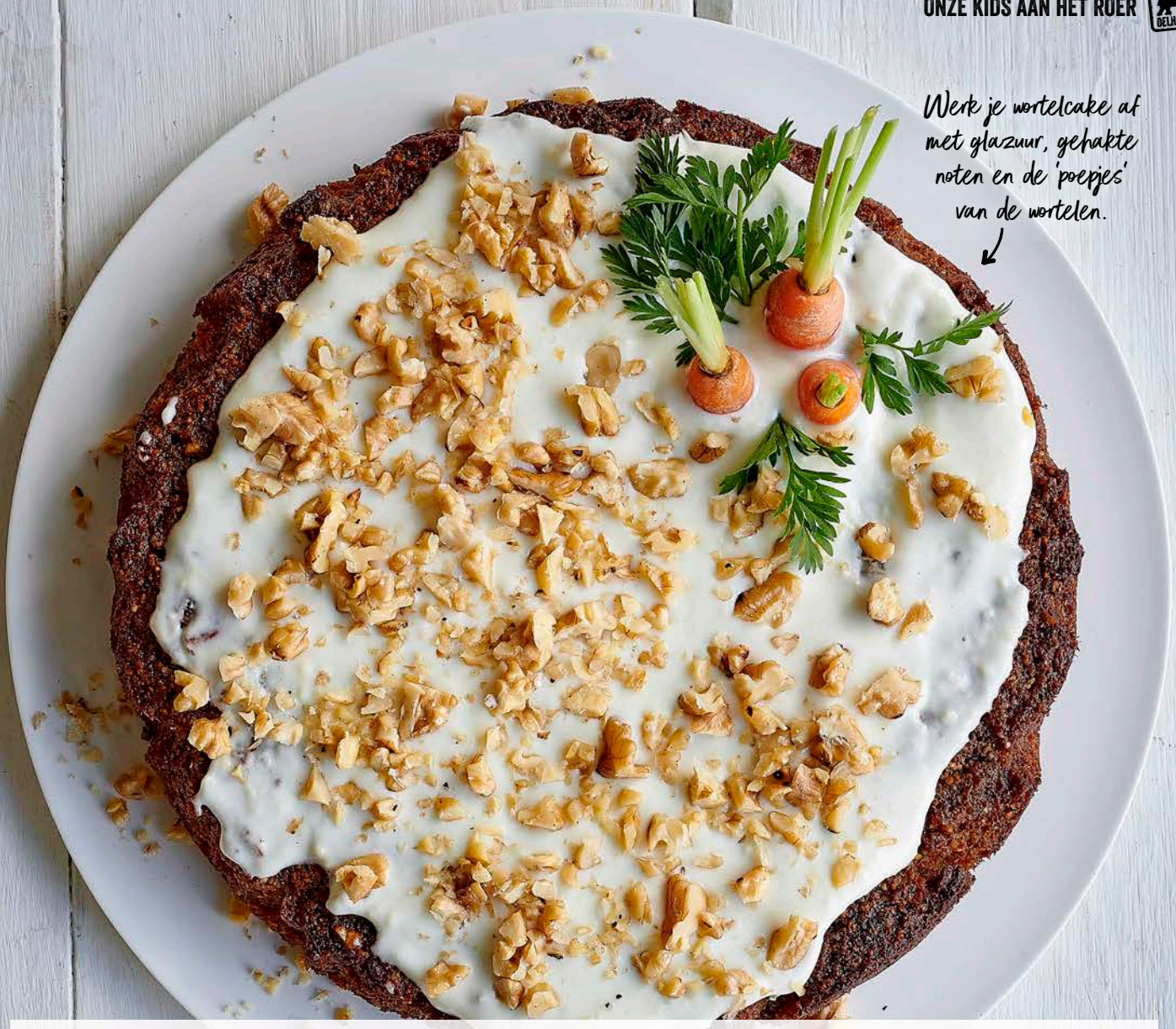
Een cake bakken zonder tarwebloem en kristalsuiker? Leentje en dochter Lori (7 jaar) tonen hoe dat moet! Het recept is snel, makkelijk en meeneembaar. Ideaal om je vrienden te trakteren!

Leentje Bombaerts
Front end-medewerkster in de Delhaize supermarkt in Overijse.

1 Doe alle droge producten samen in een kom ...

2 ... en voeg alle natte ingrediënten toe.

3 Roer alles tot een egaal beslag!



MOELLEUX MET WORTELEN EN NOTEN

25 MIN + 50 MIN KOOKTIJD · GEMAKKELIJK · € · 12 PERS.

485 CAL/PORT

Vetten: 39 g - Koolhydraten: 25 g
Vezels: 5 g - Eiwitten: 9 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 4 eieren
- 400 g wortelen
- 100 g walnootpitten
- 160 g amandelpoeder
- 50 g kokospoeder
- 1 kl bakpoeder
- 200 g kokosbloesemsuiker
- 2 dl rijstolie
- 1 kl kaneelpoeder

Voor de afwerking:

- 3 jonge wortelen
- 50 g walnootpitten
- 100 g verse kaas in een vlootje (40% v.g.)
- 35 g bloemsuiker
- 1 el vloeibare honing
- 35 g boter

Extra:

- Ronde bakvorm van 25 cm diameter

1 Verwarm de oven voor op 170°C. Rasp de wortelen en hak 100 g noten grof met een mes. Doe alles in een grote kom en meng goed met de eieren, het amandel- en kokospoeder, de kokosbloesemsuiker, het bakpoeder, de rijstolie en de kaneel. Bekleed de bakvorm met bakpapier en giet er het deeg in. Schuif 50 min in de oven. Laat in de bakvorm afkoelen.

2 Gril 50 g noten op een matig vuurtje in een antiaanbakpan, zonder toevoeging van vetstof. Hak ze grof. Borstel de jonge wortelen schoon en snijd de topjes af met een stukje van het groen.

3 Klop de verse kaas, de malse boter, de bloemsuiker en de honing langzaam op tot een smeuïge crème. Verdeel de crème over de ontvormde taart, prik er de topjes van de 3 jonge wortelen in, werk af met een beetje loof en bestrooi met gehakte noten. Dien koel op.

Tip Hoe haal je deze breekbare taart zonder brokken uit de vorm? Eenvoudig: bedek ze met bakpapier en dan met een groot omgedraaid bord. Houd alles goed samen en draai snel om. Verwijder de bakvorm en het bakpapier. Leg dan de dienschotel omgekeerd op de taart, draai nog eens om en klaar!

CARRÉS CONFITUUR

Vintage
DESSERTS

Niets lekkerder dan een dessert zoals je oma het maakte! We doen je een paar recepten aan de hand die je gegarandeerd terug naar je kindertijd katapulteren, en een paar kant-en-klare alternatieven.

CRÈME CARAMEL

RIJSTTAARTJES

De recepten vind je hier!

CRÈME CARAMEL

15 MIN + 45 MIN KOOKTIJD (+ 4 U KOELTIJD)
GEMIDDELD €€€ 6 PERS.

255 KCAL/PORT. Vetten: 8 g - Koolhydraten: 37 g
Vezels: 0 g - Eiwitten: 8 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 3 hele eieren en 2 eidooiers
- 5 dl volle melk
- 200 g kristalsuiker
- 3 el water
- 1 vanillestokje

1 Verwarm de oven voor op 130°C. Warm, zonder te roeren, het water en de helft van de suiker op tot een goudgele karamel, in een steelpan met dikke bodem (laat vooral niet bruinen, anders wordt de karamel bitter). Haal de pan meteen van het vuur en verdeel de karamel over 6 vuurvaste potjes. Schik ze in een ovenschaal.
2 Giet de melk in een steelpan. Snijd het vanillestokje overlangs, schraap er het merg uit en voeg het, samen met de rest van de suiker, aan de melk toe. Laat langzaam opwarmen. Meng de eieren en de eidooiers. Overgiet de eieren al kloppend met de warme melk. Filter het mengsel en verdeel het over de vuurvaste potjes. Vul de ovenschaal met warm water zodat de potjes voor ⅔ onderstaan en schuif 45 min in de oven.
3 Laat volledig afkoelen en zet minstens 2 u in de koelkast. Serveer koud, in de potjes zelf of ontvorm elke crème in een dessertschaaltje.

Tip Vanille is niet echt je ding? Vervang ze door oploskoffie of een kaneelstokje.

RIJSTTAARTJES

25 MIN + 1 U KOOKTIJD GEMIDDELD
€€€ 8 PERS.

640 KCAL/PORT. Vetten: 33 g - Koolhydraten: 74 g
Vezels: 1 g - Eiwitten: 11 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 3 eidooiers
- 2 vellen kruimeldeeg
- 140 g risottorijst Arborio of Carnaroli
- 25 g maizena
- 3 dl room
- 1 l volle melk
- 215 g kristalsuiker
- 1 vanillestokje
- 1 snufje zout

Extra:
- 8 taartvormpjes

1 Snijd het vanillestokje overlangs en schraap er het merg uit. Breng de melk langzaam aan de kook, met het zout en de vanille. Strooi er al roerend de rijst bij. Laat 30 min op een heel zacht vuurtje sudderen. Meng af en toe en houd de bereiding goed in het oog. Voeg 140 g suiker toe, meng en laat rusten.
2 Warm de room langzaam op met 40 g suiker. Klop de eidooiers los met 35 g suiker en de maizena. Giet er al kloppend en beetje bij beetje de warme room bij. Zet de pan terug op een zacht vuurtje en laat al roerend indikken, zonder te laten koken. Roer deze crème onder de rijst.
3 Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd 8 cirkels van 14 cm diameter uit de vellen kruimeldeeg. Bekleed 8 taartvormpjes van 12 cm diameter met bakpapier, leg er telkens een deegcirkeltje in en vul met rijstpap. Schuif 30 min in de oven.
4 Laat de taartjes 10 min rusten, ontvorm ze en laat ze op een rooster rusten. Om lauw of koud van te smullen!

CARRÉS CONFITUUR

20 MIN + 30 MIN KOOKTIJD GEMIDDELD
€€€ 9 PERS.

311 KCAL/PORT. Vetten: 13 g - Koolhydraten: 44 g
Vezels: 2 g - Eiwitten: 4 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 1 ei
- 2 vellen bladerdeeg
- 370 g abrikozenconfituur

1 Verwarm de oven voor op 180°C. Rol 1 vel bladerdeeg uit op zijn bakpapier. Snijd er aan beide kanten een stukje af (parallel) en leg het op de ovenplaat. Prik met een vork gaten in het deeg, bedek het met een vel bakpapier en vervolgens met een 2de ovenplaat. Schuif 10 min in de oven.
2 Meng de confituur tot ze zachter is en bestrijk er het gebakken deeg mee. Haal het 2de deeg uit de koelkast en snijd het volledig in repen, met behulp van een scherp mes. Wacht niet te lang, het deeg laat zich gemakkelijker snijden als het nog koud is! Schik alle reepjes in de vorm van een rooster op de taart en smeer ze in met losgeklopt ei. Bak de taart 20 min goudbruin in de oven.
3 Laat afkoelen en snijd in 9 carrés.

Tip Zin in een extraatje? Roer het merg van een vanillestokje onder de confituur.

't Is klaar! BAKKERIJAFDELING

TAARTJE MET KARAMEL EN CHOCOLADE - TARTE À MOI

Een fijn laagje ganache van Belgische chocolade en gezouten karamel in een taartje van krokant zanddeeg.
Niet te versmaden!

RIJSTTAARTJES - DELHAIZE

Alleen, met zijn tweetjes of met het hele gezin? Delhaize heeft rijsttaartjes in alle maten: op maat van je honger of het aantal gasten.

CARRÉ CONFITUUR - DELHAIZE

Heerlijk bladerdeeg met abrikozenconfituur dat je vanaf de eerste hap doet terugdenken aan je kindertijd.

Carrés in een handomdraai

EEN SUPERSIMPEL EN SUPERSNEL RECEPT OM MENSEN BLIJ TE MAKEN.

1. Snijd een van de twee rollen bladerdeeg in fijne reepjes.

2. Smeer de confituur uit op de tweede rol bladerdeeg die je al voorgebakken hebt.

3. Leg de reepjes deeg er in een ruitjesmotief bovenop.

4. Smeer ze in met losgeklopt eigeel en laat 20 min op 180°C bakken in de oven.

http://dlhz.be/carresconfituur

ZAND-KOEKJES

Het zoetste cadeautje

Ben je bij een vriend(in) uitgenodigd? Vergeet de eeuwige doos pralines, maar maak gewoon je eigen zandkoekjes met een persoonlijke toets. Zelfs de verpakking is zelfgemaakt. Schattig, niet?

ZANDKOEKJES MET CITROEN EN KRUIDEN

30 MIN + 12 MIN KOOKTIJD (+ 30 MIN RUSTTIJD EN 1 U DROOGTIJD) GEMAKKELIJK €€€ ± 24 STUKS

202 KCAL/PORT. Vetten: 8 g - Koolhydraten: 31 g
Vezels: 1 g - Eiwitten: 3 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 1 ei + 1 eidooier
- 2 biocitroenen
- 2 el gepelde pistachenoten
- 450 g zelfrijzende bloem (+ voor het werkblad)
- 175 g rietsuiker
- 225 g bloemsuiker
- 175 g gezouten boter
- 5 takjes tijm
- 5 takjes rozemarijn

1 Kneed de boter, de rietsuiker, het hele ei, de eidooier, de fijngeraspte citroenzeste, het sap van ½ citroen en de bloem tot een homogeen deeg. Vorm een deegbal en wikkel hem in vershoudfolie. Laat 30 min in de koelkast rusten.

2 Verwarm de oven voor op 180°C. Bestuif het werkblad met bloem. Verdeel het deeg met een deegrol tot een vlak van 1 cm dikte en snijd er vierkanten van 5 cm zijde uit. Bedek de ovenplaat met bakpapier, schik er de stukken deeg op en bak ze 12 min goudbruin in de oven (houd ze in het oog). Laat de koekjes 5 min rusten en laat ze dan op een rooster afkoelen.

3 Klop de bloemsuiker beetje bij beetje los met 3 el citroensap, tot een glad en niet te vloeibaar glazuur. Voeg indien nodig wat citroensap toe. Bestrijk de koekjes met het glazuur. Werk ze af met takjes tijm, takjes rozemarijn en fijngehakte pistachenoten. Laat ze in de open lucht drogen.

4 Verpak de zandkoekjes tussen lagen bakpapier, zodat ze niet aan elkaar kleven. Bewaar ze in een bokaal of in een metalen, kartonnen of houten doos, maar zeker niet in een luchtdichte doos.

Voor de versiering kun je ook muntblaadjes, oregano, dragon of basilicum gebruiken. Maar dan moet je de koekjes wel snel opeten.

Delhaize *magazine* #46

Receptenindex

49 EXCLUSIEVE RECEPTEN!

ONTBIJT

Wentelteefjes met verse vijgen 49
Vegan smoothie bowl met granola en vruchten 85

APERITIEF

Pimp my nuts 5

VOORGERECHTEN

Cappuccino van champignons 18
Bladerdeeggebakjes met champignons en geitenkaas 18
Butternutsoep met spinnen 107

HOOFDGERECHTEN

Maaltijdsoep met kip en oesterzwammen 17
Risotto met cantharellen en pecorino 18
Knolselderravioli met shiitake's 18
Gebakken tongschar en portobello's met kruidenstoemp 18
Omelet met champignons 20
Everzwijngebraad met groene peper, peren in wijn en knolselderpuree 35
Sandwiches met hindeteriyaki 35
Everzwijnragout met rode wijn en kruidige appelen uit de oven 37
Fazantenfilets met porto en pruimenchutney 37
Lauwe pennesalade met spelt, butternut, linzen en Ardense ringworst 42
Zeetong meunière met geroosterde butternut, spelt, linzen en verse kaas met mosterd 43
Stoofpotje van gamba's met groenten 57
Stoofpotje van konijn met abrikozen en bruin bier 57
Stoofpotje van groenten op tajinewijze 57
Kippenblokjes uit de oven met butternut en kokosmelk 65
Vleesbrood met witloof 65
Lamsparmentier met zoete aardappelen en spinazie 65
Regenboogbuffet 68
Buddha Bowl met falafels 85
Vegan couscous 87
Vegan gevulde groenten 87
Lamscurry uit Ceylon 95
Groene curry met kip 95
Curry van bloemkool en kikkererwten 97
Antilliaanse curry met tijgergarnalen 97
Roodbaars in papillot met venkel en gegrilde paprika's, pestosaus 101
Gepaneerde kalfskoteletten, geroosterde wortelgroenten, tijmsaus 103
Gebakken rundvlees met broccoli en pinda's 103
Fusillone met spinazie 104
Waterzooi van kip 104

NAGERECHTEN

Peren in koffie gepocheerd 57
Chocoladefondant met dadels en hazelnoten 65
Bananenmousse 70
Vegan chocolademousse 85
Moelleux met wortelen en noten 109
Crème caramel 112
Rijsttaartjes 112
Carrés confituur 112
Zandkoekjes met citroen en kruiden 114

DRANKJES

Sweet monkey business 72
Jaffa choco 72
Aztec drink 73
Classic extra 73

LEGENDE

- Veggie
- Glutenvrij
- Lactosevrij
- Vlees
- Gevogelte
- Vis
- Special *Kids*

WIL JE VOOR MEER OF MINDER PERSONEN KOKEN?

Reken de opgegeven hoeveelheden om via **delhaize.be**

Energiebehoefte van een gemiddelde volwassene: 2000 kcal/dag

Vanaf 28 november in je Delhaize.

IN HET VOLGENDE DELHAIZE MAGAZINE

COLOFON Verantwoordelijke uitgever: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045 **Campaign, Media & Broadcasting Director:** Isabel Broes **Content & Owned Media Manager:** Valérie Callier **Hoofdredacteur:** Vincent Lens **Art Director:** Hugues Legros **Redactie-assistente:** Cindy Gotajner **Redactiecomité:** Petra Algoet, Melissa Choy, Kelly Desmidt, Sarah Deygere, Marie-Noëlle Halak, Natalie Heremans, Marleen Loos, Sara Nasri, Axelle Snoecx, Nancy Steiner **Chefs:** Line Couvreur, Jeroen De Pauw, Seppe Nobels, Karolien Olaerts **Styliste:** Sonja Mertens **Fotografie:** Dimitri Lowette, Studio Wauters, Heikki Verdurme **Vormgevers:** Pierre Saysouk, Eric Verdonck **Studio:** Brit Taels, Guy Van Haerenborgh **Redactie recepten:** Gema Gomez **Copywriters:** Stéphane Godfroid, Lisa Lefever, Sandrine Mossiat, Catherine Quadens, Marie Van Den Berghe **Vertalers:** Sophie Defour, Caroline De Vroey, Tony Geudens **Eindcorrectie:** Mangrove Productions, Noémie Demets, Pascale Van Obberghen, Evelyn Verhestraeten **Productie:** Gicom **Producer:** Ester Vanderhasselt **Drukwerk:** T'HOOFT **Reclameregie:** Gicom, nancy.van.dervelden@gicom.be

CIM CONTROLE 2018

MAAK GEMAKKELIJK BEWUSTERE EN GEZONDERE VOEDINGSKEUZES MET NUTRI-SCORE

MEER DAN 70%
VAN DE DANONE-PRODUCTEN OP DE BELGISCHE MARKT
SCOORT A OF B

Bij Danone willen we je graag inspireren om gezond te eten.
Daarom zetten we met onze verse melkproducten mee de schouders onder Nutri-Score.
Met dit logo helpen we je bewustere en gezondere voedingskeuzes te maken.

Benieuwd naar de score van onze verse melkproducten? Ontdek het op www.danone.be

DANONE ONE PLANET. ONE HEALTH

MIJN KORTINGS-BONNEN

375 PLUS-PUNTEN IN TOTAAL

---

150 PLUS-PUNTEN
waarde: € 1,50

SMEETS
Bij aankoop van 1 fles Smeets naar keuze.

0 495053 501503

Geldig van donderdag 10/10/2019 t.e.m. woensdag 06/11/2019 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt.
V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045

€1 KORTING

CHERRY CHOUFFE
Bij aankoop van 1 pack Cherry Chouffe.

0 481002 301003

Geldig van donderdag 10/10/2019 t.e.m. woensdag 06/11/2019 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt.
V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045

---

50 PLUS-PUNTEN
waarde: € 0,50

PUKKA
Bij aankoop van 1 doos Pukka naar keuze.

0 495070 100505

Geldig van donderdag 10/10/2019 t.e.m. woensdag 06/11/2019 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt.
V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045

---

100 PLUS-PUNTEN
waarde: € 1

CORNET
Bij aankoop van 1 pack (van 4 flessen) Cornet.

0 495090 501009

Geldig van donderdag 10/10/2019 t.e.m. woensdag 06/11/2019 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt.
V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045

---

75 PLUS-PUNTEN
waarde: € 1,50

LACROIX
Bij aankoop van 1 Lacroix Fond Bio naar keuze.

0 495018 700750

Geldig van donderdag 10/10/2019 t.e.m. woensdag 06/11/2019 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt.
V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045

€1,50 KORTING

VANDEMOORTELE
Bij aankoop van 1 fles Vandemoortele Oil blend Hot 500 ml of Vandemoortele Oil blend Cold 500 ml.

0 481000 701508

Geldig van donderdag 10/10/2019 t.e.m. woensdag 06/11/2019 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt.
V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045

ONS VAKMANSCHAP DRINK JE MET VERSTAND.

*Aanbiedingen enkel online geldig op Delhaize.be van **10/10/2019 tot en met 30/11/2019** inbegrepen. Ontvang 250 extra Plus-punten bij een aankoop van min. €75, of 500 extra Plus-punten bij een aankoop van min. €100. Voer hiervoor respectievelijk de promotiecode **MAG250** of **MAG500** in voordat je jouw reservering online bevestigt. Het minimale aankoopbedrag dat in aanmerking komt voor de promotie is het totaal van uw winkelmandje exclusief kosten, 365-producten, vuilniszakken, leeggoed en na aftrek van kortingen. Aanbiedingen geldig voor thuislevering of ophaling in een Collect afhaalpunt. Er kan slechts één code per reservering worden ingevoerd, en elke code is slechts eenmaal geldig per klant.

VINOLUTION TRAVELS

REIS MEE LANGS DE MOOISTE WIJNVERHALEN OP ONZE VERNIEUWDE WIJNSITE.

Achter elke fles wijn schuilt een uniek en verrassend verhaal. Met **Vinolution Travels** nodigen we jou uit om ze te verkennen, **van historische wijngaarden tot innovatieve domeinen overal ter wereld**. Wedden dat je ze tot in je glas proeft?

ONTDEK EN SHOP OP DELHAIZE.BE

- **Vind vanaf nu in 1,2,3 je favoriete wijn**
- **Ontdek achter elk etiket een uniek verhaal**
- **Exclusieve topwijnen enkel verkrijgbaar online**
- **Shop nu ook wijnen per fles**

NOG MEER EXCLUSIEVE PROMO'S OP DELHAIZE.BE

DELHAIZE | MEE MET 'T LEVEN

Ons w k m ans ap drink je met w rs and.

GOED KAN BETER

ZO DOEN WE DAT BIJ DELHAIZE

Meer informatie over onze producten op delhaize.be