

Kerst inspiratie, tips en recepten



Inhoud

KERST INSPIRATIE EN TIPS	3
AFSPRAKEN MET JEZELF:.....	4
KERST RECEPTEN	5
VOORBEELDEN MENU'S.....	5
COURGETTESOEP.....	6
KIP COCKTAIL.....	7
KOMKOMMERROLLETJES MET HAMMOUSSE.....	8
RIVIERKREEFTJES COCKTAIL.....	9
GEROOSTERDE BLOEMKOOL MEDITERRANE STIJL	10
GEROOSTERDE WORTELTJES	11
AUBERGINEROLLETJES MET RICOTTA EN SPINAZIE	12
BOEUF BOURGUIGNON	13
GEGRILDE VIS MET GYROSKRUIDEN	14
GEGRILDE KIPFILET MET STROGANOFFSAUS	15
RED VELVET TAART MET GRIEKSE YOGHURT.....	16
WARME RICOTTA PUDDING MET FRAMBOZEN	17
CHOCOBALLETJES MET DADELS EN KOKOS	18
MAGERE YOGHURTTAART	19

Kerst inspiratie en tips

Kerst, 1 van de periodes in het jaar waarbij de eettafel VOL staat met lekkere dingen. Het water loopt je vaak al in de mond als de eerste folders weer in de bus vallen.

Veel supermarkten spelen in op het gezelligheidsgevoel, want eten brengt nu eenmaal gezelligheid. En voor je het weet haal je veel te veel eten in huis. Weggooien is zonde, dus alles wordt opgegeten.

In diverse blogs heb ik al het een en ander geschreven over planning, want planning is echt 1 van de oplossingen om "ongeschonden" de kerst door te komen.

Het klinkt misschien wat onaardig om te zeggen "ongeschonden", maar zo bedoel ik dit natuurlijk niet. De ervaring leert dat je met slechts een paar simpele ingrepen/aanpassingen een lichtere maaltijd op tafel kan zetten en minstens net zo kan genieten van al het lekkere eten.

Geniet van de voorbereiding, kijk hoe je je huis wilt versieren.

Loop door je huis en versier elk hoekje, zo maak je ongemerkt heel veel extra stappen.

Ontspan met een kop thee op de bank en de folders en bepaal van tevoren wat je allemaal wilt kopen.



Maak afspraken met jezelf (en met je gezin), wat willen jullie eten. Bekijk gezamenlijk waar je gezondere varianten kiest.

Maak diverse lijstjes; 1 voor producten die goed blijven en je dus ruim van tevoren kan kopen, 1 lijstje met producten die je een paar dagen van tevoren kan kopen en een last minute lijstje voor 1 dag van tevoren.

Als je op deze manier je boodschappen in huis haalt, scheelt dit veel stress.

Maak een lijstje voor het "kook- en bakproces". Oftewel, schrijf van tevoren uit wat en wanneer je klaar kan maken. Heel veel gerechten zijn eenvoudig (deels) vooraf klaar te maken of zelfs in te vriezen en ook daarmee creëer je meer rust in je hoofd en lijf.

Afspraken met jezelf:

- Ik wil alleen eten als ik echt zin / trek heb.
- Ik wil ook na de maaltijd nog voldoende energie hebben.
- Ik wil geen schuldgevoel hebben tijdens of na de feestdagen.
- Ik wil niet mijn riem na het eten op "uitbuikstand" zetten.
- Ik wil lekker blijven bewegen tijdens de feestdagen, naar buiten, wandelen.
- Ik ga genieten met m'n gezin/familie/vrienden waarbij eten een onderdeel is maar niet de hoofdzaak

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Kerst recepten

De afspraken met jezelf en je gezin zijn gemaakt, nu is het tijd voor het menu.

Heb je al genoeg inspiratie opgedaan uit de vele folders (of social media)?

Natuurlijk krijg je van mij ook een paar menutips / recepten. Feestelijk en (redelijk) gezond. Dus genieten zonder schuldgevoel. De hoeveelheid van de hoofdgerechten zijn gebaseerd op maaltijden zonder voor- en nagerecht. Als je inderdaad kiest voor een 3 (of 4) gangen menu, pas dan de hoeveelheden iets aan. Dezelfde hoeveelheden aanhouden is natuurlijk ook prima, zolang je je blijft realiseren dat niet alles op moet!

Voorbeelden menu's

Menu met vlees

Voorgerecht	komkommerrolletjes met hammousse
Hoofdgerecht	boeuf bourguignon
Bijgerecht	geroosterde worteltjes
Nagerecht	red velvet taart

Menu met vis

Voorgerecht	rivierkreeftjes cocktail
Hoofdgerecht	gegrilde vis met gyroskruiden
Bijgerecht	geroosterde bloemkool Mediterrane stijl
Nagerecht	ricotta taartje met frambozen

Menu met gevogelte

Voorgerecht	kip cocktail
Hoofdgerecht	gegrilde kipfilet met stroganoffsaus
Bijgerecht	gestoomde broccolirijst of bloemkoolrijst
Nagerecht	magere yoghurt taart

Vegetarisch menu

Voorgerecht	courgettesoep
Hoofdgerecht	auberginerolletjes met ricotta
Bijgerecht	gemengde groene salade
Nagerecht	chocoladeballetjes met kokos en dadels

Courgettesoep

Voor 4 koppen soep

Bereidingstijd: 15-20 minuten

Ingrediënten

- 2 flinke courgettes
- 1 grote ui
- 1 teentje knoflook (of meer tenen als je dit lekker vindt)
- 1 bouillonblokje (of 1 grote eetlepel losse bouillonpoeder)
- 0,75 liter water (kook dit van tevoren in de waterkoker, gaat veel sneller)
- 3 eetlepels olijfolie
- 4 eetlepels kookroom light



Bereiding courgettesoep

1. Snij de ui en knoflook in kleine stukjes.
2. Verwarm een scheutje olijfolie in een pan en bak de ui/knoflook glazig
Snij ondertussen de courgettes in kleine blokjes en voeg deze bij de ui/knoflook in de pan
3. Doe het bouillonblokje erbij en voeg het warme water toe.
4. Deksel op de pan en laat het ongeveer 15 minuten rustig koken.
5. Als de courgettes zacht zijn, doe je het vuur uit en pureer je met een staafmixer een gladde soep.
6. Het kan zijn dat je de soep te dik vindt, doe er dan nog wat warm water bij.
7. Serveer de courgettesoep warm met een scheutje room.

Kip cocktail

Voor 4 personen

Bereidingstijd: <15 minuten

Ingrediënten:

- 1 gerookte kipfilet (ongeveer 150 gram)
- 4 schijven ananas = ongeveer 100 gram (b.v.k. vers)
- 1/2 rode ui
- 3 eetlepels Griekse yoghurt (dit is ongeveer 150 gram)
- 1 eetlepel ketchup (of als je dit niet hebt, 2 theelepels tomatenpuree)
- 1 eetlepel wodka
- Snufje peper en zout
- 50 gram gemengde groene bladsla
- 8 groene olijven (of zwart als je dit lekkerder vindt)



Bereiding kipcocktail

1. Snij de gerookte kipfilet in dunne plakjes
2. Meng de yoghurt, ketchup, wodka en wat peper/zout goed door elkaar
3. Snij de rode ui in dunne 1/2 ringetjes en de ananas in kleine blokjes
4. Verdeel de groene bladsla over 4 mooie glazen coupes
5. Meng de kipfilet, rode ui en ananas met elkaar en verdeel dit over de 4 coupes
6. Maak het af met een eetlepel saus + een paar olijfjes.

Komkommerrolletjes met hammousse

Voor 2 personen

Bereidingstijd: <15 minuten

Ingrediënten

- 50 gram roomkaas light
- 50 gram achterham
- 2 handen rucola of andere gemengde sla
- 1 komkommer



Bereiding komkommer rolletjes met hammousse

1. Was de komkommer (niet schillen) en snij de uiteinden er af.
2. Neem een kaasschaaf en schaaft de komkommer in 6 lange plakken.
3. Snij de ham in kleine stukjes en doe dit samen met de roomkaas in een keukenmachine *.
4. Mix dit dan tot een luchtige mousse.
5. Doe de mousse in een spuitzak en spuit over de gehele lengte van de komkommer een dun laagje mousse (heb je geen spuitzak, licht smeren met een mes gaat ook prima).
6. Rol de komkommer op en zet deze op een mooi bordje.

* vaak zit er bij de staafmixer een klein bakje met een mes, dit is een perfecte oplossing.

Rivierkreeftjes cocktail

Voor 4 personen

Bereidingstijd < 15 minuten

Ingrediënten

- 100 gram rivierkreeftjes
- 4 handen groene gemengde sla
- 2 stengels bleekselderij
- 3 eetlepels griekse yoghurt
- 1 eetlepel ketchup
- 1 theelepel port (of meer als je dit lekker vindt)
- Peper/zout naar behoefte
- 1/2 theelepel gerookte paprikapoeder
- Snufje cayennepeper



Bereiding rivierkreeftjes cocktail

1. Snij de stengels bleekselderij in kleine blokjes.
2. Was en snij de gemengde sla en verdeel dit samen met de blokjes bleekselderij over 4 schaaltes.
3. Meng hierdoor de rivierkreeftjes.
4. Meng in een bekertje de griekse yoghurt, ketchup, port, paprikapoeder, cayennepeper en wat peper/zout tot een lekkere lichte saus.
5. Serveer de saus bij de rivierkreeftjes cocktails.

Geroosterde bloemkool Mediterrane stijl

Voor 2 personen

Bereidingstijd 5 minuten + 30 minuten oventijd

Ingrediënten

- 1 bloemkool
- 3 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels gedroogde oregano
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper
- 2 eetlepels citroensap
- peterselie naar behoefte
- 2 eetlepels geroosterde pijnboompitjes



Bereiding geroosterde bloemkool Mediterrane stijl

1. Verwarm de oven voor op 225 graden.
2. Snij de bloemkool in kleine roosjes, bij voorkeur alles redelijk gelijke grootte
3. Doe de bloemkool in een grote schaal en besprenkel deze met de olijfolie, oregano, peper en zout.
4. Hussel alles goed door zodat alle roosjes een klein olijfolie laagje hebben.
5. Leg een stuk bakpapier op de bakplaat, verdeel hierover de roosjes (1 laag).
6. Schuif de bakplaat voor ongeveer 30 minuten in het midden van de oven.
7. Hussel halverwege de roosjes nog een keer goed door elkaar.
8. De bloemkoolroosjes hebben na ongeveer 30 minuten een mooie gekaramelliseerde kleur en smaak (en zijn een stuk kleiner geworden door het verdampen van het vocht).
9. Serveer de groenten met een scheutje citroensap, peterselie en geroosterde pijnboompitjes.

Geroosterde worteltjes

Voor 2 personen

Bereidingstijd: < 10 minuten + 25-30 minuten oventijd

Ingrediënten

1 kilo wortels

1 eetlepel olijfolie

2 theelepels verse tijm (of ong. 1/2 eetlepel gedroogde tijm)

1 eetlepel honing

Citroensap naar behoefte

1 theelepel zout

Peper naar behoefte



Bereiding geroosterde worteltjes

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Leg een stuk bakpapier klaar op het bakblik.
3. Schrap eventueel de wortels en was ze. Als er een dikke wortel tussen zit, snij deze dan in de lengte door. Zorg er dus voor dat alle wortels enigszins dezelfde dikte hebben.
4. Hussel de olijfolie, (verse) tijm, peper, zout en wat honing over de wortels.
5. Schuif het bakblik in de oven. Prik na 25 minuten in de wortels om te voelen of ze gaar zijn, pas eventueel de oventijd aan.
6. Sprenkel voor het serveren wat citroensap over de geroosterde worteltjes.
7. Lekker in combinatie met een knolselderij puree en een stukje vlees.

Auberginerolletjes met ricotta en spinazie

Voor 2 personen

Bereidingstijd: < 30 minuten

Ingrediënten

- 1 aubergine
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 1 blik tomatenblokjes
- 150 gram diepvries spinazie
- 100 gram ricotta
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- Snufje zout en peper naar behoefte
- 3 eetlepels olijfolie



Bereiding auberginerolletjes met ricotta en spinazie

1. Snij de aubergine in plakken van ongeveer een 1/2 cm dik (wel in de lengte snijden zodat je langwerpige plakken krijgt).
2. Bestrooi ze met zout en verwarm de 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan.
3. Bak de aubergineplakken kort aan beide zijden.
4. Haal ze uit de pan, laat het restje olijfolie in de pan en zet de aubergineplakken apart.
5. Laat de spinazie ontdooien en bak dit samen met 1 teentje fijngehakte knoflook aan in de achtergebleven olijfolie. Roer regelmatig zodat het vocht goed verdampt.
6. Doe het spinazie/knoflook mengsel in een bakje en voeg de ricotta en pijnboompitjes toe. Roer alles goed door elkaar.
7. Snipper de ui fijn en bak deze op halfhoog vuur in 1 eetlepel olijfolie.
8. Voeg de tomatenblokjes, Italiaanse kruiden en eventueel wat peper/zout toe.
9. Laat dit voor ongeveer 5 minuten pruttelen.
10. Verwarm de oven op 200 graden en schenk de helft van het tomatenmengsel in de ovenschaal.
11. Leg een aubergineplak op een plank/je aanrecht en doe hierop 1 flinke eetlepel van het spinazie/ricotta mengsel.
12. Rol de aubergineplak op en zet deze eventueel vast met een prikker.
13. Leg alles in een ovenschaal.
14. Schenk tot slot de rest van het tomatenmengsel over de auberginerolletjes.
15. Laat alles in 15 minuten nog goed doorwarmen in de oven en maak ondertussen een simpele groene salade klaar als bijgerecht.

Boeuf Bourguignon

Voor 6 personen

Bereidingstijd: 15 minuten + 2,5 uur prutteltijd

Ingrediënten

- 1000 gram rundvlees
- 150 gram spekjes
- 500 gram kastanje champignons
- 2 grote wortels (winterpeen)
- 3 eetlepels zilveruitjes
- 500 ml rode wijn
- 1 bouillonblokje
- 3 laurierblaadjes
- 1,5 theelepel zout
- 1 theelepel peper
- 3 eetlepels vloeibare bakboter

- Optioneel
- 200 ml water
- maizena als het vocht te dun is



Bereiding boeuf bourguignon

1. Verhit een grote pan met dikke bodem en bak de spekjes uit.
2. Haal deze uit de pan en zet het apart.
3. Snij ondertussen het rundvlees in grote blokken en bestrooi het vlees met zout en peper.
4. Giet de bakboter bij het achtergebleven spekvet.
5. Bak het vlees in porties lichtbruin.
6. Voeg de spekjes weer toe samen met de rode wijn, laurierblaadjes en het bouillonblokje.
7. Zet de deksels half op de pan, vuur op de laagste stand en laat het vlees voor ongeveer 2 uur rustig pruttelen.
8. Snij ondertussen de champignons in 2-en of 4-en en de wortels in schijven.
9. Na ongeveer 2 uur kunnen deze groenten en de zilveruitjes bij het vlees.
10. Als er veel vocht verdampt is, voeg dan wat warm water toe.
11. Laat alles nog ongeveer een half uurtje rustig pruttelen (geen deksel op de pan zodat eventueel overtollig vocht verdampt).
12. Is het vocht toch te dun, maak dan een papje van maizena en zorg dat de saus wat dikker wordt.
13. Vergeet niet voordat je serveert de laurierblaadjes er uit te halen.

Gegrilde vis met gyroskruiden

Voor 2 personen

Bereidingstijd < 10 minuten

Ingrediënten

- 400 gram kabeljauw
- 2 eetlepels gyroskruiden
- 1 eetlepel olijfolie



Bereiding vis met gyroskruiden

1. Smeer de vis in met de olijfolie en de gyroskruiden.
2. Verwarm de BBQ (of grillpan) totdat deze flink warm is en bak de vis in ongeveer 6-8 minuten rondom.
3. Tijd is een indicatie, uiteraard is dit helemaal afhankelijk van de dikte van het stuk vis.

Gegrilde kipfilet met stroganoffsaus

Bereidingstijd: ongeveer 20 minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

- 1 bakje kastanjechampignons (250 gram)
- 2 paprika's
- 1 ui
- 1 klein blikje tomatenpuree (70 gram)
- mespuntje chilipoeder (of meer als je het pittiger wilt)
- 1 eetlepel worchestershire saus
- 1/2 theelepel gerookte paprikapoeder
- 150 ml kippenbouillon
- 4 eetlepels wodka
- 1 eetlepel olijfolie
- 4 stukken kipfilet a 125 gram
- 2 eetlepels kipkruiden (zonder zout)
- 1 eetlepel vloeibare bakboter



Bereiding stroganoffsaus

1. Snij de ui, paprika's en champignons in kleine stukjes. Verwarm in een hapjespan (of koekenpan) wat olijfolie en bak de gesneden ui en paprika licht aan. Voeg vervolgens de champignons toe. Roer regelmatig en laat het vocht (dat vooral van de champignons af komt) verdampen.
2. Dan de tomatenpuree, chilipoeder, paprikapoeder en worchestershire saus erbij. Roer weer regelmatig (door het meebakken van de tomatenpuree ontzuurt deze en krijgt een zachtere smaak).
3. Tenslotte de wodka en kippenbouillon erbij en laat alles rustig wat inkoken totdat jij vindt dat de saus voor jou een goede dikte heeft en de groenten nog een lekkere bite.
4. Besmeer de kipfilet met de kipkruiden.
5. Verwarm een grillplan en smeer deze licht in met wat vloeibare bakboter en bak de kipfilet om en om bruin en gaar op halfhoog vuur.
6. Snij de kipfilet in grote schijven, leg deze op het bord en serveer deze met de heerlijke stroganoffsaus

Red velvet taart met Griekse yoghurt

Ingredienten

- 100 gram amandelmeel
- 100 gram havermeel (zelf havermout bewerken met de staafmixer kan ook)
- 200 gram rauwe biet
- 2 grote, rijpe bananen
- 3 eieren
- 1,5 tl bakpoeder
- 20 gram kokosolie
- 1 el biologische bloemenhoning

Bereiding

1. Schil de rauwe biet en snijd deze en de bananen, in kleine stukjes.
2. Verwarm de oven voor op 180 graden en doe bakpapier op de bodem van de vorm. Vet de randen van het bakblik in met wat kokosolie.
3. Mix de biet, bananen en de eieren in de keukenmachine tot een puree.
4. Voeg de andere ingrediënten toe en mix tot een mooi beslag.
5. Giet het beslag in de taartvorm. De taart gaat 50 min. In de oven.
6. Als de taart te donker wordt dan kun je deze afdekken met aluminiumfolie tijdens de baktijd.
7. Laat de taart afkoelen.
8. Voor de presentatie kun je de taart in plakken snijden en daartussen wat Griekse of kokos yoghurt of kwark smeren zodat je laagjes creëert.

Foto ter inspiratie:



Warme ricotta pudding met frambozen

Ingredienten (voor 4 porties)

- 500 gram ricotta
- 2 eieren
- 100 gram frambozen
- 2 el citroensap
- 1 el vanille-extract
- 1 el honing
- 10 gram verse munt, alleen de blaadjes en fijngesneden

Bereiding

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C. Zet 4 kleine, ronde ovenbestendige kommetjes klaar.
2. Meng de ricotta, de eieren, het citroensap, het vanille-extract en de honing in een kom tot een glad mengsel.
3. Verdeel de helft van de frambozen over de kommetjes. Schep daar het ricottamengsel op.
4. Bak de pudding 25 - 30 minuten in de oven of tot de randjes goudbruin zijn en de bovenkant van de pudding gestold is.
5. Garneer de pudding met de overige frambozen en de verse munt.

Foto ter inspiratie



Chocoballetjes met dadels en kokos

Voor 12 balletjes

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

- 65 gram kokos crème
- 90 gram dadels
- 30 gram pure chocola



Bereiding chocoballetjes met dadels en kokos

1. Laat de kokos crème in de magnetron of au-bain-marie smelten
2. Haal de pitten uit de dadels en hak deze fijn met een staafmixer of in een keukenmachine
3. Voeg de inmiddels gesmolten kokos crème toe en meng dit tot een iets korrelige massa.
4. Draai hier kleine balletjes van (grootte van een soepballetje) en leg ze voor 5-10 minuten op een bord in de vriezer.
5. Smelt ondertussen au-bain-marie (of in de magnetron- wel afgedekt met folie !) de chocola.
6. Haal de balletjes uit de vriezer, roer ze stuk voor stuk even door de gesmolten chocola en leg ze terug op het bord.
7. Leg de chocoballetjes nog 5 minuten in de vriezer en doe ze vervolgens in een af te sluiten doosje in de koelkast.

Magere yoghurttaart

Voor 10 punten (springvorm 24 cm doorsnee)

Bereidingstijd: 20 minuten + ongeveer 6 uur wachttijd

Ingrediënten

- 200 gram volkoren kaakjes
- 60 gram halvarine (de zachte "boter" die je ook op je brood smeert)
- 1000 ml magere yoghurt met een vruchtensmaakje zonder toegevoegde suiker
- 7 gelatineblaadjes
- 100 ml sinaasappelsap



Bereiding magere yoghurt taart

1. Laat de gelatineblaadjes in een grote bak met water weken*.
2. Doe de koekjes samen met de halvarine in een keukenmachine en laat deze rustig draaien totdat de koekjes kruim zijn en goed vermengd met de boter.
3. Neem een springvorm van 24 cm en bekleed deze met bakpapier.
4. Verdeel het koekmengsel over de bodem en druk dit goed aan.
5. Giet de yoghurt in een grote kom.
6. Haal de gelatineblaadjes uit het water en knijp ze goed uit.
7. Verwarm de sinaasappelsap (niet laten koken!) en laat de gelatineblaadjes hier 1 voor 1 in oplossen.
8. Giet nu dit mengsel bij de yoghurt, goed roeren en giet het geheel in de springvorm.
9. Zet de taart nu voor ongeveer 6 uur in de koelkast.
10. Optioneel: versier de taart met wat vruchtjes.

* op de verpakking van gelatineblaadjes staat dat je 12 stuks per liter nodig hebt... 7 stuks is meer dan voldoende. Wel is het goed ze zo lang mogelijk te laten weken, dus doe dit als 1e.

**Op zoek naar nog meer inspiratie voor
Mediterrane en/of koolhydraatarme gerechten?**

Kijk dan eens op:

www.claudiaskeuken.nl

de recepten zijn eigendom van Claudia's Keuken (zusterbedrijf van Balans Soma).

Niets van deze gerechten noch de foto's mogen zonder toestemming van Balans Soma voor (semi-)commerciële doeleinden gebruikt worden.