

LAAT JE VERRASSEN DOOR
DE SMAAK VAN DE WADDEN

ZILTEPAD MENUGIDS

Geniet van de heerlijkste recepten
met ingrediënten van het Ziltepad

WADDEN

[visitwadden.nl/smaak](https://www.visitwadden.nl/smaak)

ZILTEPAD MENUGIDS

Leuk dat je aan de slag wilt met een gerecht uit het Waddengebied! Dit is de menugids voor de deelnemers en thuishoks van het Ziltepad die zich willen laten inspireren. Stel zelf een menu samen uit de losse gerechten of volg de menusuggesties die wij voor je hebben samengesteld. Probeer lekker alles uit en laat je verrassen door de smaak van de Wadden. Wil je anderen inspireren met je resultaten of zelf bedachte variaties? Gebruik dan #ziltepadmenugids op de socials.

Eet smakelijk!

INHOUD

Voorgerechten

- 4 Geroosterde Wortelsoep
- 6 Bietensoep
- 8 Pompensoep met zoete aardappel en zeewier
- 10 Uiensoep met kaaskletskep
- 12 Kartoffelsalade
- 14 Mosterdsoep

Plus je soep op naar een maaltijd

- 17 Pompoenhumus
- 17 Courgetteboter
- 18 Waddenhumus van grauwe erwten
- 20 Courgettebrood met Friese nagelkaas
- 22 Knoflookbrood

Hoofdgerechten

- 24 Geblakerde prei
- 26 Aardappel rösti
- 28 Spelt met zoete aardappel
- 30 Bloemkool-appelsalade met yoghurt
- 32 Linzensalade met geblakerde ui
- 34 Gepofte knolselderij
- 36 Venkel & gort
- 38 Wadden Kaasfondue
- 40 Frisian Angus Biefstuk
- 42 Uienkaastaart met bier
- 44 Wieringer boontjes met courgette, tomaat en zeewier
- 46 Bietenstampot Labskous

Nagerechten

- 48 Wentelteefje van suikerbrood
- 50 Appelcrumble
- 52 Walnoot-appelcake
- 54 Cake met frangipane
- 56 Broodtaart

60 Lekker lokaal

62 Colofon

Menusuggesties die we voor je samenstelden, maar bedenk vooral zelf wat je graag bij elkaar eet.

Menu 1

Wortelsoep - knoflookbrood - wentelteefje van suikerbrood

Menu 2

Geblakerde prei - aardappelrösti en bloemkool-appelsalade met yoghurt - appelcrumble

Menu 3

Linzensalade met geblakerde ui - gepofte knolselderij met paddestoelenstoof - walnoot-appelcake

Menu 4

Bietensoep - uienkaastaart - wieringerboontjes met courgette - broodtaart

Menu 5

Kartoffelsalade - Frisian Angus biefstuk - appel peer duindoorn taartje

Menu 6

Kaasfondue - courgettebrood met Friese nagelkaas

GEROOSTERDE WORTEL SOEP

Veganistisch en glutenvrij

Wilbert van de Kamp



Wortelsoep lijkt heel saai, maar door de wortels te roosteren krijg je een wat zoetere en rokerige smaak. Ideaal voor na een (koude) wandeling!

Ingrediënten voor 4 personen:

500 gram winterpeen of waspeen

4 middelgrote uien

4 teentjes knoflook (of een halve bol verse knoflook)

1 blokje groentebouillon

Olijfolie

Peper en zout

Kruiden naar smaak

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de ui en schrap winterpeen, en haal de bovenkant van de winterpeen of waspeen af.

Maak de teentjes knoflook schoon. Snijd de groenten in grove stukken, doe in een ovenschaal, besprenkel met olie en wat peper. Kruiden zoals rozemarijn, tijm, salie of peterselie zijn ook lekker. Rooster in 20 minuten tot de groenten een mooie donkere kleur krijgen.

Doe de groenten in een soeppan, schraap de ovenschaal goed uit. Voeg 400 milliliter water en de blokjes bouillon toe.

Laat een kwartier doorkoken en pureer met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en eventueel een scheutje azijn. Is de soep te dik? Voeg dan een scheutje water toe.

Serveer met groene kruiden, een scheutje yoghurt en een draai peper. Ook kleine blokjes rauwe wortel kunnen lekker zijn.

BIETENSOEP

Glutenvrij en kan ook veganistisch

Ruth ter Voort



Bieten zijn geweldig, in salades, smeersels op brood, om pastasaus mee te maken, ik maak er zelfs bonbons van. Maar nu maken we soep. Is zowel koud als warm heerlijk.

Ingrediënten voor 4 personen:

3 eieren, hardgekookt
scheut olijfolie
1 fijn gehakt sjalotje
1 pakje gekookte bietjes 500 gram of
kook/pof ze zelf
scheutje witte wijn
1 liter bouillon
1 komkommer, in blokjes
½ bosje dille, fijngehakt
½ bosje bieslook, fijngehakt
Lekkere dikke yoghurt of zure room of
plantaardige variant
beetje citroensap

Bereiding:

Kook de eieren tot ze hard zijn. Verwarm de olie en fruit daarin de sjalot en laat deze licht kleuren.

Doe de uitgelekte gekookte bietjes erbij en bak ze nog even samen. Scheutje witte wijn erbij is lekker, maar hoeft niet per se.

Voeg de bouillon toe en laat nog een paar minuutjes zachtjes pruttelen. Daarna met stafmixer pureren.

Roer de in blokjes gesneden komkommer en de kruiden er door en breng op smaak met peper en zout en een kneepje citroensap.

Serveer de soep met een flinke schep yoghurt en in stukjes gesneden ei en dille.

POMPOENSOEP MET ZOETE AARDAPPEL EN ZEEWIER

Glutenvrij en veganistisch

Annette van Ruitenburg



Een heerlijke, goed gevulde soep met de combinatie van pompoen, zoete aardappelen, truffelaardappelen en zeewier. Ontzettend lekker en gezond!

Ingrediënten voor 4 personen:

1 kleine tot middelgrote pompoen

1 rode ui

1 teentje knoflook

1 eetlepel boter of olie

100 gram zoete aardappelen

100 gram truffelaardappelen

2 liter groentebouillon

½ chilipeper

Currymix: kurkuma, korianderzaad, kardemom komijnzaad, kaneel en kerrie (van alles een halve theelepel)

Peper en zout, naar smaak

2 eetlepels pompoenpitten

1 theelepel zeewier

Bereiding:

Vul een ruime pan 3/4 met water en plaats deze op hoog vuur. Wanneer het water kookt kun je de pompoen in zijn geheel met schil erin doen. Zorg ervoor dat de pompoen onder water is. Laat de pompoen 10 tot 15 minuten op laag vuur koken. Hierna kun je 'm eruit halen en in koud water laten afkoelen.

Vervolgens kun je de pompoen schillen en in stukjes snijden.

Snijd de ui en knoflook fijn. Schil de zoete aardappelen en de truffelaardappelen en snijd deze in stukjes. Fruit de ui en knoflook in de boter/ olie glazig, in een grote pan. Voeg daarna de pompoen en aardappelen toe. Vervolgens kun je de groentebouillon erbij doen.

Snijd de chilipeper in fijne stukjes, eventueel kun je de zaden verwijderen (tip: wanneer de handen ingevet zijn met olie kun je de peper eventueel aanraken en blijft de hete reactie aan je vingers uit). Voeg de fijngesneden chilipeper en currymix toe aan de gebakken groenten.

Kook de groenten gedurende 20 minuten, haal dan de helft van de zoete aardappel en truffelaardappel eruit en snijd deze in nog kleinere blokjes. Pureer de rest van de groenten tot soep.

Proef de soep en voeg eventueel peper en zout naar smaak toe. Rooster dan de pompoenpitten in een pan met een scheutje olie. Verdeel de kleine blokjes zoete aardappel en truffelaardappel over de soepkommen, giet de soep erop en garneer met pompoenpitten.

UIENSOEP MET KAASKLETSKOP

Annette van Ruitenburg



Met dit recept maakt u zelf een échte uiensoep met stokbrood en gegratineerde kaas. Een soep met heerlijke lokale ingrediënten!

Ingrediënten voor 4 personen:

500 gram uien
1 teentje knoflook
1 eetlepel bloem
2 eetlepels whisky
40 gram roomboter
Zout en peper
1 liter bouillon van groenten of rundvlees
Stokbrood van de bakker
Ca. 200 gram lokale kaas naar keuze

Bereiding:

Snijd de uien in ringen. Doe boter in een grote pan en bak de uien en knoflook gedurende 30 minuten op een laag vuur. Laat ze zo langzaam zacht worden. Voeg vervolgens naar smaak zout en peper toe. Doe daarna de bloem erbij en bak het nog 5 minuten. Voeg eventueel de whisky toe. De alcohol verdampt maar van de whisky blijft de heerlijke smaak over.

Breng ondertussen de bouillon aan de kook en voeg dat bij de uien. Schep als de uien zijn gebakken de bloem door de uien en bak het nog 5 minuten. Voeg vervolgens de bouillon en whisky toe. Laat de uiensoep op een zacht vuurtje 10 minuten doorwarmen.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Schep de uiensoep in kommen, leg er een sneetje brood op, bestrooi dat met een deel van de kaas. Zet dan de kommen even onder de grill, totdat de kaas is gesmolten.

Voor de kaaskletsoppen verwarm je de oven voor op 180 °C. Rasp 100 gram kaas en verdeel deze in een dunne laag op een bakplaat. Zet dit 5-10 minuten in de warme oven. Laten de kaasplak afkoelen en breek 'm daarna in stukken.

KARTOFFELSALADE

Kan ook veganistisch

Wilbert van de Kamp



Ingrediënten voor 4 personen:

500 gram vastkokende aardappels
1 eetlepel yoghurt
zout
peper
1 wortel
1 stengel bleekselderij
1 halve ui
125 ml koolzaadolie
60 ml ongezoete sojamelk
10 gram dille
1 el Groninger mosterd
1 el sushi-azijn

Bereiding:

Het geheim van een goede aardappelsalade is - jawel - de aardappel. Kook 'em perfect gaar, maar niet té. En maak je eigen mayonaise, hartstikke makkelijk.

Snijd de aardappels in blokjes van 1cm bij 1cm en kook in gezouten water in ongeveer 8 minuten gaar. Koel ze direct terug onder koud water af. Giet af.

Maak de mayonaise: Snijd de dille fijn, doe samen met de mosterd, azijn en sojamelk in een maatbeker. Doe de staafmixer erin en giet langzaam de olie erbij. Breng op smaak met peper en zout.

Snijd wortel, bleekselderij en ui naar smaak in kleine stukjes (even vergeten hoe dat ook alweer heet). Meng alles door elkaar. Serveer koud, maar niet direct uit de koelkast.

Voorgerechten

MOSTERDSOEP

Kan ook veganistisch

Annette van Ruitenburg



Ingrediënten voor 4 personen:

1 sjalotje
1 teentje knoflook
25 gr. boter
4 eetl. mosterd
8 dl. groentebouillon
zout
versgemalen witte peper

Bereiding:

Snijd de sjalotjes in kleine stukjes en hak het knoflook fijn.

Verhit de boter en bak daarin de sjalot en knoflook op een laag vuur glazig.

Voeg de mosterd toe en verhit deze even mee, zo wordt de mosterd minder zuur.

Voeg bouillon toe en breng alles aan de kook.

Zet het vuur lager en laat de soep 20 minuten zachtjes doorkoken. Zeef de soep en giet deze terug in de pan.

Op meerdere plekken in het Wadden-gebied wordt mosterd gemaakt.

PLUS JE SOEP OP NAAR EEN VOLLEDIGE MAALTIJD!

Ruth ter Voort



Veel soepen zijn uitstekend geschikt als maaltijdsoep. Zorg dat de soep goed gevuld is en hij mag best lekker dik zijn. Vul de maaltijd aan met een salade en brood met heerlijke eigengemaakte smeersels. Hier een aantal om je te inspireren.

Heerlijke spreads voor op toast of brood:

Pompoenhummus

Fruit blokjes pompoen met rode ui, knoflook, verse gember en rode paprika aan in royale scheut olijfolie. Heb je nog wat verrimpelde oude wortel liggen, doe het er gerust bij. Ook een tomaatje erbij doet het prima die mag verrimpeld, gedroogd of gemarineerd zijn. Laat zachtjes pruttelen tot de pompoenblokjes zacht zijn. Pureer het geheel glad en laat het afkoelen.

Tip: Voor nog wat extra smaak en structuur kun je feta toevoegen voor je gaat pureren. Je kan ook een plantaardige variant kiezen.

Tip: Vervang de pompoen voor het pureren door blokjes gekookte biet. Laat dan de wortel en tomaat achterwege.

Courgetteboter

Rasp de courgettes en fruit het in roomboter aan met een uitje en knoflook en laat het zachtjes pruttelen tot het gaat karamelliseren. Op deze manier krijgt de courgette een diepere smaak. Voeg een kneepje citroensap toe en pureer met de staafmixer tot een glad geheel. Je kan de courgetteboter desgewenst verder op smaak brengen met waar je maar zin in hebt: chilipeper, komijn, venkelzaad of paprikapoeder.

Plus je soep op naar een volledige maaltijd!

WADDENHUMUS VAN GRAUWE ERWTEN

Annette van Ruitenburg



De Kollumer zoete erwt is een zoete grauwe erwt. Een vergeten erwt, door een Kollumer van de ondergang gered. Vandaar de naam. De nieuwe oogst is in oktober te verkrijgen. Week de erwten voordat je ze kookt. Kollumer erwten kunnen worden vervangen door zoete erwten, rozijnerwten of grauwe erwten. Neem geen kapucijners, dat is heel wat anders.

Ingrediënten:

250 gram gedroogde Kollumer zoete erwten, of andere zoete erwten

1 teentje knoflook

200 gram tahin (sesampasta)

1 eetlepel Koolzaadolie

Snufje zout en/of zeewier

25 gram hazelnoten geroosterd

25 gram gedroogde cranberry's

Takjes munt, of watermunt

Bereiding:

Week de erwten tenminste 12 uur. Ververs het water en kook de erwten in 1 uur gaar. Giet ze af en bewaar wat van het kookvocht. Houd enkele gare erwten apart. Pureer de erwten met de knoflook en de tahin in ongeveer 5 minuut in een keukenmachine tot een smeuijge spread. Schep een lepel op een bordje en maak daarin een kuiltje. Schenk daar olie in en voeg wat zout en/of zeewier toe. Garneer het geheel met de erwten, geroosterde hazelnoten, de cranberry's en munt.

Welk heerlijk brood serveren we erbij? Hopelijk heb je heerlijk desembrood bij de bakker kunnen kopen en anders bak je lekker zelf.

Plus je soep op naar een volledige maaltijd!

COURGETTEBROOD MET FRIESE NAGELKAAS

Ruth ter Voort



Ingrediënten voor 4 personen:

500 gr bloem

8 gr zout

1½ tl baking soda (zuiveringszout)

400 ml karnemelk

1 grof geraspte courgette

1-2 handen grof geraspte Friese Nagelkaas.

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Meng de bloem met het zout en zuiveringszout. Knijp de grof geraspte courgette goed uit en voeg het samen met de geraspte kaas toe aan het bloemmengsel. Voeg de karnemelk toe en meng alles vlot tot een samenhangend geheel. Dit deeg moet je vooral niet lang kneden het is eigenlijk meer snel mengen en het blijft plakkerig.

Vorm het geheel op een bebloemd werkblad tot een bol en druk het wat platter en leg het op het bakpapier. Snij het brood in met een scherp mes met een paar strepen of een kruis in het midden.

Bestrooi eventueel nog met wat bloem, pompoenpitten en geraspte kaas.

Bak het brood in 35 tot 45 minuten goudbruin en gaar. Laat het sodabrood ingepakt in een schone theedoek afkoelen om te voorkomen dat het te hard wordt. Eet het sodabrood lauwwarm of afgekoeld, maar het liefst wel op de dag dat het gebakken is.

KNOFLOOKBROOD

Zarah Schrijver



Ingrediënten:

1 brood

3 tenen knoflook

1 bosje verse kruiden (bijv. peterselie, bieslook, basilicum)

75 gram zachte roomboter

1 scheutje citroensap

1 snufje zout

Tip: Gebruik het liefst desembrood van de bakker. Qua verse kruiden kun je uit allerlei verschillende soorten kiezen. Kies bijvoorbeeld voor de restjes kruiden die je nog in huis hebt.

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snij de verse kruiden en de knoflook fijn. In dit recept is bieslook, peterselie en basilicum gebruikt, maar dit kan natuurlijk ook met andere kruiden. Zorg dat de boter goed zacht is en meng met een vork de boter, verse kruiden, knoflook, citroensap en zout tot een zachte kruidenboter.

Snij het brood in vierkantjes, maar snijd het niet helemaal door. Laat de bodem van het brood heel zodat hij niet uit elkaar valt. (Gebruik je een stokbrood, dan kun je deze in sneetjes snijden)

Smeer met de achterkant van een theelepel de kruidenboter tussen het brood.

Wikkel het brood in aluminiumfolie en zet hem voor 10 minuten in de voorverwarmde oven. Haal het brood uit de oven, verwijder het aluminiumfolie en zet nogmaals voor 5 tot 10 minuten in de oven. (Ligt aan de grootte van het brood)

GEBLAKERDE PREI

Veganistisch en glutenvrij

Wilbert van de Kamp



De meeste mensen vinden prei een saaie groente, maar eigenlijk zijn ze zelf saai. Daarom dit recept.

Ingrediënten:
4 preien (niet te dun)
grof zeezout

Bereiding:
Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de prei af, net boven waar het groen begint.

Bekleed een ovenrekje met bakpapier. Doe een ovenschaal onder het rekje in de oven om het vocht dat uit de prei loopt op te vangen.

Leg de prei op het rekje. Laat in de oven totdat ze donkerbruin zijn, en de buitenkant een beetje krokant is. Dit duurt ongeveer 30 minuten.

Snijd de prei doormidden (doe er een beetje grof zeezout op voor het eten), dan kan je ze zo leeglepelen, of pel de prei en gebruik bijvoorbeeld door een salade.

Het groen van de prei gooi je natuurlijk niet weg. Snijd het in reepjes, was het en gebruik het bijvoorbeeld in risotto of in een stampotje.

AARDAPPELRÖSTI

Kan veganistisch

Wilbert van de Kamp



Rösti is helemaal niet zo moeilijk te maken. Veel mensen maken het met ei, maar dat is goor. Alleen aardappels, peper en zout is genoeg. Voor 12 rösti's (of is het rösti in meervoud, net als emoji?)

Ingrediënten voor 4 personen:

600 gram vastkokende aardappels
zonnebloemolie
peper
zout

Bereiding:

Rasp de aardappels, de schil mag eraan blijven. Leg in een zeef. Doe er peper en 5 theelepels zout op. Meng goed door elkaar. Zet een half uurtje apart, zodat het goed kan uitlekken.

Maak koekjes van de geraspte aardappel.

Bak in een pan met een scheut zonnebloemolie (of boter, als je dat lekkerder vindt) op middelhoog vuur totdat de rösti mooi goudbruin en gaar is.

Laat een beetje uitlekken op keukenpapier en serveer warm!

SPELT MET ZOETE AARDAPPEL

Annette van Ruitenburg



Ingrediënten voor 4 personen:

350 gram zoete aardappel geschild én in blokjes van 1 centimeter + gekookt
1 liter groentebouillon
20 gram boter
2 middelgrote uien, gesneden
1 teentje knoflook
2 eetlepels koolzaad- of olijfolie
300 gram parelspelt
½ deciliter Blanka of witte wijn
50 gram peterselie, fijngesneden
50 gram harde schapen of koemelk-
kaas, geraspt + extra voor nog
eroverheen
Zout en versgemalen zwarte peper
Daslook, fijn gesneden en eventueel
als garnering.

Bereiding:

Je begint met het schillen van de zoete aardappelen. Deze snijd je vervolgens in blokjes. Kook deze ongeveer 5 tot 7 minuten, waarna je ze vervolgens afgiet en bewaart.

Vervolgens breng je de bouillon in een kleine pan aan de kook. Houdt dit op een laag vuurtje zacht aan de kook. Smelt de boter en olie in een grote pan op middenlaag vuur. Voeg de ui toe en fruit 5 minuten tot de ui zacht is. Roer zo nu en dan even en doe de knoflook erbij. Voeg daarna de voorgekookte zoete aardappel eraan toe. Roer voorzichtig om. Haal alles uit de pan en zet dit apart.

Vervolgens doe je opnieuw olie in de pan, waarbij je daarna het spelt erbij doet. Zet het vuur wat hoger, een paar minuten, zodat alle granen bedekt zijn met boter en olie. Voeg de witte wijn of Blanka toe en zorg dat de alcohol is verdampt. Vervolgens doe je lepel voor (soep)lepel de hete bouillon erbij. Roer met een houten lepel geduldig in de pan. Wanneer je ziet dat de bouillon is opgenomen, doe je er weer een schuitje bouillon bij. Proef tussendoor of het gaar wordt: de spelt ziet er dan vol en romig uit.

Als uiteindelijk alle bouillon gebruikt is, zal de spelt gaar zijn, maar ook nog een beetje een bite hebben. Voeg dan op het laatst nog de ui, de knoflook en de zoete aardappel toe, die je vervolgens 5 minuten laat doorgaren. Roer vervolgens de peterselie en geraspte kaas erdoorheen. Tot slot voeg je nog zout en zwarte peper toe!

Serveer het gerecht met éxtra geraspte kaas eroverheen en eventueel een heerlijke daslook.

BLOEMKOOL-APPELSALADE MET YOGHURT

Kan veganistisch

Wilbert van de Kamp



Een frisse salade van bloemkool en appel. Wil je 'em veganistisch maken? Gebruik dan kokosyoghurt of een ander plantaardig alternatief. Let op: voor dit recept is een keukenmachine erg handig om te hebben.

Ingrediënten voor 4 personen:

1 bloemkool

2 appels

100 ml yoghurt

Naar smaak: peper, zout, olijfolie en kruiden

Bereiding:

Haal het groen van de bloemkool en snijd de bloemkool in grove stukken. Snijd de appels van het klokhuis en snijd ook in grove stukken. Doe de stukken (niet alles in één keer) in een keukenmachine en puls totdat het geheel de grootte van flinke rijstkorrels heeft.

Heb je geen keukenmachine? Snijd alles dan zo fijn mogelijk. Doe alles in een schaal, roer de yoghurt er door en breng op smaak.

LINZENSALADE MET GEBLAKERDE UI

Veganistisch en glutenvrij

Wilbert van de Kamp



In elke salade moet iets bijzonders zitten. De gekookte en geblakerde ui is zo'n blikvanger. Vol van smaak en veel zoeter dan je van ui gewend bent.

Ingrediënten voor 4 personen:

Water

Zout

2 gele uien

1 blik linzen

Naar smaak: zout, peper, groene kruiden en een goede olie.

Bereiding:

Zet een pan met een laag water op het vuur, genoeg om de uien helemaal onder te zetten. Doe er een flinke snuf zout in.

Haal eventueel de grond van de uien en leg de uien in het water.

Zet het vuur laag zodra het aan de kook is.

Na een kleine dertig minuten zijn de uien redelijk zacht. Haal uit het water en snijd doormidden.

Bak de ui in een hete pan (je hoeft geen olie toe te voegen) of brand met een brander tot ze (op het platte stuk waar je ze doormidden hebt gesneden) mooi bruin zijn.

Haal de schil eraf en snijd de ui in kleine stukjes.

Laat de linzen uitlekken. Meng de ui erdoor en breng op smaak met kruiden, peper, zout en olie. Serveer eventueel met een lekkere sla.

GEPOFTE KNOLSELDERIJ

Veganistisch

Wilbert van de Kamp

Knolselderij is er een groot deel van het jaar en is heerlijk. Als je 'em zo eet is het bijna alsof je een rollade hebt gemaakt! En het kost flink wat tijd, maar je hoeft bijna niks te doen!

Ingrediënten voor 4 personen:

1 knolselderij
4 tenen knoflook
een eetlepel grove Groninger Mosterd
zout
gerookt paprikapoeder
aluminiumfolie
een scheut zonnebloemolie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Meng de olie, het paprika poeder, (ongeveer een theelepel), de mosterd en een theelepel zout.

Was de knolselderij (de schil mag er omheen blijven zitten).

Masseer de knolselderij in met het mengsel.

Leg de knoflook op het vierkante stuk aluminiumfolie.

Leg de knolselderij erbovenop. Vouw het aluminiumfolie dicht en plaats de knoflook in een ovenschaal op een rek midden in de oven.

Na ongeveer 100 minuten is de knolselderij gaar. Test het door er met een mesje in te steken. Als het makkelijk gaat is 'ie gaar. Haal de knolselderij uit het aluminiumfolie en snijd in plakken.

Serveer met een lekkere groene salade.



VENKEL EN GORT

Annette van Ruitenburg



Ingrediënten:

3 eetlepel olie
1 ui, fijngesneden
1 teentje knoflook, geperst
2 venkelknollen, in plakken gesneden
1 eetlepel ras el hanout (mix van o.a. koriander, kummel, kerrie, kaneel)
½ chilipeper, zaden verwijderd, eventueel
250 gram tomaat uit blik
300 gram gort, gegaard
½ bosje peterselie

Bereiding:

Week de gort 8 uur op een koele plaats en vervang regelmatig het water. (Bijvoorbeeld de avond ervoor.) Giet het weekwater af en kook de gort beetgaar in groentebouillon gedurende 45 minuten. Laat de gort afkoelen. Doe eventueel de gort in een aparte kom met koud water. Niet spoelen met water, de gort verliest dan smaak. Bak in olie de ui en knoflook, venkel. Voeg de kruiden en eventueel de chilipeper toe en de tomaten. Voeg naar smaak peper en zout toe en laat het gedurende 15 minuten sudderen. Serveer met gort en peterselie.

WADDEN KAASFONDUE

Annette van Ruitenburg

Ingrediënten voor 4 personen:

Haal voor dit kaasfondue recept je schapen-, koemelk- en geitenkaas bij een boer om de hoek.

1 teen knoflook

5 dl witte wijn

300 gram schapenkaas, geraspt

200 gram belegen koemelkkaas, geraspt

250 gram fenegriek geitenkaas (de fenegriek geeft je kaasfondue een nootachtige smaak)

1½ eetlepel maïzena

Bereiding:

Verwarm de wijn in de pan en laat het licht opbruisen. Smeer de fonduepan in met een doormidden gesneden teentje knoflook. Giet de afgebluste wijn in de fonduepan.

Doe de kazen bij het wijnmengsel en blijf roeren. Zorg ervoor dat het mengsel niet gaat koken. Maak een papje van de maïzena met wat water. Doe het papje bij de kaasfondue en roer het nog even door gedurende twee minuten. Let op dat je het mengsel ook hier niet laat koken.

Serveer je kaasfondue met vers brood van de bakker en met groenten van de boer uit de buurt. Zo heb je een echte lokale Wadden kaasfondue.



FRISIAN ANGUS BIEFSTUK

Enno Lieder



Als je vlees eet, wil je ook dat het een mooi stukje lokaal vlees is toch? Je haalt het gewoon bij de boer op!

Ingrediënten:

2 stuks Frisian Angus biefstuk van de Wadden

3 eetlepels boter

1 kg kruimige aardappelen

150 ml warme melk

1 bos wortels met loof

2 takken salie en rozemarijn

125 ml fond

1 eetlepel tomatenpuree

Peper en zout

Citroenschil

Bereiding:

Schil de aardappelen en snij deze in kleine stukken. Kook de aardappelen voor 20 minuten op laag vuur in voldoende zout water.

Snij het loof van de wortels, laat twee vingers breed staan en schil vervolgens de wortels. De dikke wortels kan je het beste halveren in de lengte.

Smelt 1 eetlepel boter in een ruime koekenpan, voeg de fond toe en laat het kort koken. Wanneer de fond verdampt is, bak dan de wortels voor 10 minuten op middelhoog vuur.

Verhit zonnebloemolie in de pan. Bestrooi de biefstuk met een beetje zout en bak beide kanten 2 tot 3 minuten lang. Voeg vervolgens 1 eetlepel boter, de knoflook, salie en rozemarijn toe en giet de gesmolten boter met een loper over de biefstuk. Laat de biefstuk rusten op een bord.

Giet de aardappels af en stamp ze fijn. Voeg de boter en melk toe, samen met wat fond, citroenschil, peper en zout. Meng vervolgens het geheel met een garde.

Voeg de tomatenpuree toe aan het overgebleven sausje van de biefstuk. Bak dit voor 1 minuut mee en voeg vervolgens de fond toe. Maak van het geheel een saus.

Schep de aardappelpuree op het bord met de wortels ernaast en de biefstuk er bovenop. De saus giet je over de biefstuk heen.

UIEN-KAASTAART MET BIER

Annette van Ruitenburg



Ingrediënten:

Voor de deegbodem

200 gr. bloem
5 g zout
100 gr. koude boter, in blokjes, plus
boter voor het invetten
1 eidooier
0,8 dl water

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 200 °C
quichevorm van 24 cm
Zeef de bloem en voeg het zout, de
boter, de eidooier en het water toe.
Kneed het deeg kort met de hand of in
een keukenmachine. Verpak het deeg
in plasticfolie en laat het een half uur
in de koelkast rusten. Rol het deeg op
een met bloem bestrooid werkvlak
gelijkmatig uit tot een ronde lap.
Bekleed er de beboterde taartvorm
mee. Prik voordat de vorm gevuld
wordt met een vork een flink aantal
gaatjes in de deegbodem.

Ingrediënten:

Voor de vulling

6 middelgrote uien, in ringen
25 g boter
1,5 dl waddenbier
3 eieren
2 dl room
250 gr. koemelk, geraspt een melange
van diverse kaassoorten
zout
peper

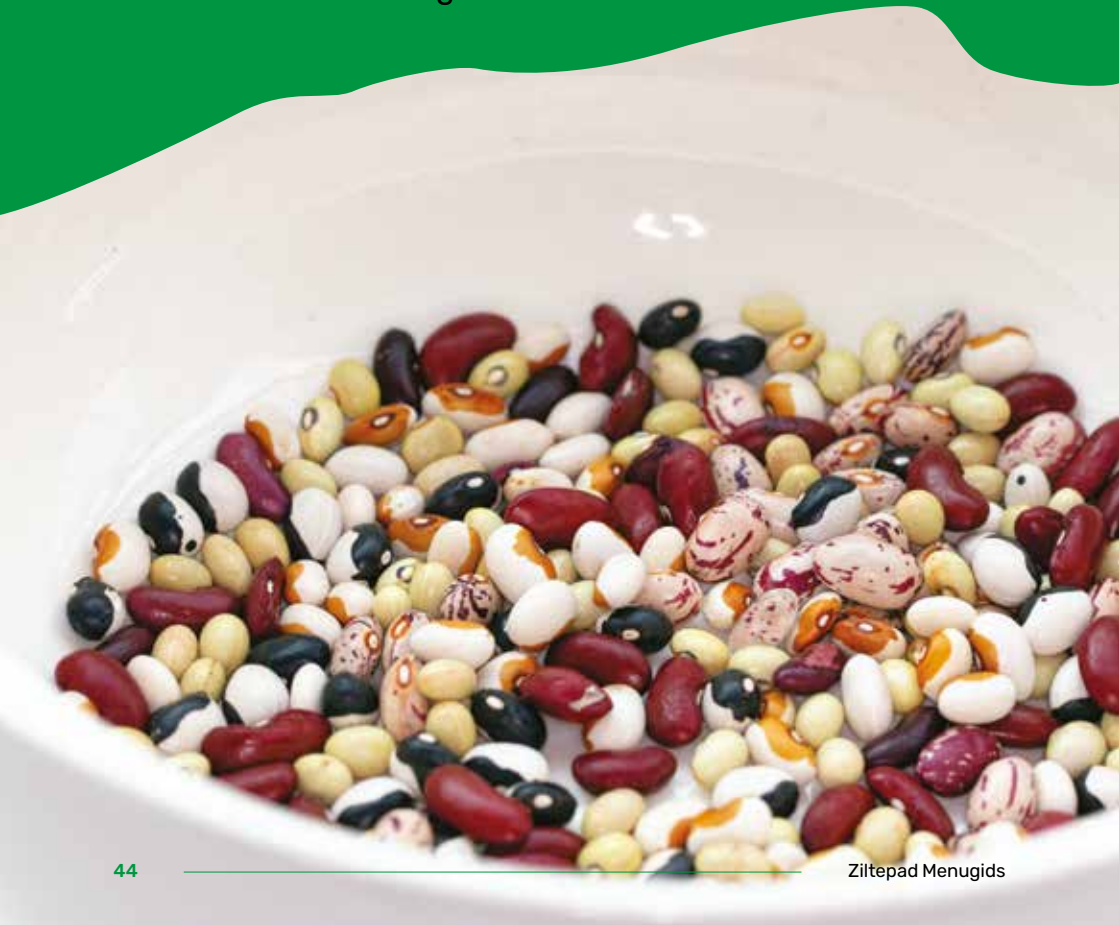
Bereiding:

Bak de uien op laag vuur in de boter
gaar. Voeg het bier toe en laat het
inkoken. Klop de eieren met de room in
een kom schuimig. Voeg de helft van
de geraspte kaas toe aan het room-
mengsel. Voeg zout en peper naar
smaak toe. Verdeel de uienringen over
de taartbodem en giet het kaasmeng-
sel erover. Strooi de rest van de
geraspte kaas erover.

Bak de taart 50-60 minuten in de
oven. Dek de taart eventueel aan het
eind van de baktijd af met aluminium-
folie om te voorkomen dat de kaas te
donker wordt. Drink er natuurlijk een
Waddenbier bij.

WIERINGERBOONTJE MET COURGETTE, TOMAAT EN ZEEWIER

Annette van Ruitenburg



Ingrediënten:

250 g bonen

1 grote of twee kleine courgettes geel en of groen

4 tomaten, ontveld en ontpit
zeewier

Bereiding:

Week de boontjes een nacht in koud water en spoel af, kook ze opnieuw, in water zonder zout gedurende 40 minuten, giet af en bewaar. Bak de courgette in olie of boter gedurende 10 minuten. De tomaten in kokend water gedurende 40 seconden doen, dan afspoelen in koud water, dan ontvellen en de pitjes er uit halen en in blokjes snijden. De tomaat bij de courgette in de pan doen en vervolgens de bonen, laat alles nog een minuut of vijf doorgaren en breng smaak met zeewier.

BIETENSTAMPPOT LABSKAUS

Vegetarisch of met (zure) haring

Annette van Ruitenburg



Ingrediënten:

400 g bieten
500 g aardappelen
4 eieren
zoute of zure haring
plakjes pekelvlees
augurk, ingelegde biet,
zure ui, kappertjes

Bietenstampot vegetarisch Labskous met tahoe

350 g rode bieten
400 g bloemige aardappelen
2 grote uien
potje augurken
zout
peper
peterselie
handje kappertjes
250 g gerookte tahoe, in
blokjes gesneden

Volg de aanwijzingen hiernaast en bak
naar wens de tahoe met een beetje
olie in een koekenpan.

Bereiding:

Was de bieten en snijd het loof eraf.
Kook de bieten afhankelijk van de
grootte in ongeveer 35-45 minuten
gaar. Kook in een andere pan de
aardappelen 20 minuten in water met
zout. Schil de bieten en snijd er eentje
in plakken; rasp de rest. Stamp de
aardappelen en doe de geraspte biet
erbij. Bak de eieren en serveer ze bij
de bietenstamp, samen met de zoute
haring of zure haring, het pekelvlees,
de augurk en de plakken biet.

WENTELTEEFJE VAN SUIKERBROOD

Zarah Schrijver



Suikerbrood is een typische Friese specialiteit. Gebakken van fijn deeg, waar een ruim aantal suikerklontjes en kaneel aan wordt toegevoegd. En zoals ze in Friesland zeggen: Hoe kleffer het suikerbrood, hoe beter de smaak. En gebakken suikerbrood is heerlijk, een bolletje ijs en slagroom erbij!

Ingrediënten voor 4 personen:

4 sneetjes suikerbrood

125 ml melk

1 ei

roomboter

2 theelepels kaneel

Tip: Gebruik het liefst wat ouder suikerbrood. Zo zuigt het suikerbrood zich helemaal vol met het eiermengsel en krijg je de lekkerste wentelteefjes.

Bereiding:

Klop een ei los in een diep bord of in een kom. Voeg hier de melk aan toe en roer met een garde tot een geheel. Meng hierna de kaneel door het mengsel. Roer tot de kaneel helemaal goed is opgenomen.

Snijd 4 plakken van het suikerbrood af en leg ze één voor één in het mengsel. Zorg dat het brood aan beide kanten goed volgezogen wordt met het mengsel, maar laat ze niet te lang weken.

Zet een pan met een klontje boter op het vuur en bak de suikerbrood wentelteefjes aan beide kanten goudbruin. Het is lekker om de wentelteefjes met fruit of een bolletje ijs te serveren.

APPELCRUMBLE

Kan veganistisch

Wilbert van de Kamp



Een ideale manier om van oude appels af te komen (naast appelmoes)? Maak er crumble van.

Ingrediënten:

8 appels

twee theelepels kaneel

2 eetlepels suiker

75 gram suiker

150 gram bloem

90 gram roomboter of plantaardige

roomboter

handje havermout

snufje zout

Bereiding:

Haal de boter ruim op tijd uit de koelkast en snijd in blokjes.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snijd de appels in kleine stukjes (zonder klokhuis). Meng met de suiker en kaneel. Doe in een kleine ovenschaal.

Maak van de suiker, bloem, boter, havermout en het snufje zout een stevig kruimeldeeg.

Doe dat in een ovenschaal boven op de appels. Zet in de oven. Na ongeveer 40 minuten is de crumble klaar.

WALNOOT-APPELCAKE

Kan veganistisch en glutenvrij

Wilbert van de Kamp



De lekkerste cake maak je natuurlijk met lokale appels, zoals de Natyra van de Eikemaheert!

Ingrediënten:

125 g zachte roomboter (dus ruim op tijd uit de koelkast), kan ook met

veganistische roomboter

65 g walnoten

65 g speltbloem (gebruik 130 gram walnoten en laat de speltbloem weg als je 'em glutenvrij wilt maken)

125 g suiker (ik gebruik vaak van die bruine rietsuiker)

3 eieren

1 appel in dunne partjes (zonder klokhuis)

snufje zout

kaneel

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 180 graden. Bedek de bakplaat (even klein beetje nat maken) met bakpapier. Nat maken zorgt dat 'ie er goed aan vast blijft zitten.

Doe de walnoten in de keukenmachine totdat het kruimels zijn. Doe in een pan of grote bak (pan is handiger, dat past sowieso), samen met de bloem, snufje zout, en suiker. Doe de eieren en boter erbij en mix tot een mooi cakebeslag.

Stort in de bak. Hoeft niet helemaal vlak, maar moet wel de hele bodem bedekken.

Doe de appels in partjes erop, mag lekker rommelig. Bestrooi met kaneel en - eventueel - een heeeeeel klein beetje zout.

Op 180 graden in ongeveer 30 minuten gaar bakken, mooi goudbruin. Even checken met een satéprikker of ie gaar is. Laten afkoelen, en dan met een broodmes in mooie vierkantjes snijden. Na een nachtje is ie vaak nóg lekkerder.

CAKE MET FRANGIPANE: AMANDEL EN ZELF GEPLUKT FRUIT ZOALS: DUINDOORN, CRANBERRY, VLIER OF BRAAM

Annette van Ruitenburg



Ingrediënten:

150 g ongezouten roomboter of plantaardige boter
150 g fijne kristalsuiker
3 eieren middelgroot
150 g zelfrijzend bakmeel
0,5 portie frangipane, zie recept
150 g fruit, naar keuze of gemengd

Bereiding:

Vet de taartvorm in en bekleed de bodem met bakpapier. Of vet de kleine vormpjes in.

Klop boter en suiker romig gedurende een minuut of 10. Voeg de eieren een voor een toe. Dan het zelfrijzend bakmeel erbij doen, mix tot net zo lang tot het is opgenomen, mix niet langer dan nodig. Stort het beslag in de vorm en verdeel gelijkmatig.

Doe dan de frangipane boven op het cakebeslag en verdeel het over de gehele cake. Gebruik een spatel om de frangipane voorzichtig gelijkmatig te verdelen.

Verdeel dan het fruit over de cake, druk het niet aan, doordat de cake rijst zakt het fruit vanzelf in de cake.

Bak de cake in ongeveer 50 minuten op 160 °C (boven- en onder warmte) gaar en goudbruin.

Laat de cake zo'n 10-15 minuten afkoelen in de vorm. Haal de cake er dan uit en laat op een rooster afkoelen.

Bij kleine cakejes is de baktijd 35 tot 40 minuten.

Controleer of de cake gaar is door met een prikker het te controleren, komt ie er schoon uit dan is de cake gaar, anders nog even de tijd verlengen met telkens 5 minuten.

Frangipane

100 g amandelmeel
100 g fijne kristalsuiker
2 eieren
100 g ongezouten roomboter of plantaardige boter

Roer amandelmeel en suiker door elkaar in een kom. Voeg de eieren een voor een toe en mix op een lage stand tot ze zijn opgenomen. Doe daarna hetzelfde met de boter.

Frangipane is te gebruiken als gebruik je als vulling in een taart, vaak wordt het gecombineerd

BROODTAART

Annette van Ruitenburg



Oven voorverwarmen op 160°C.
Gebruik hiervoor een ovenschaal of
stenen tulband vorm
Baktijd 1 uur

Ingrediënten:

220 g brood van minstens van een
paar dagen oud (is ongeveer zeven
sneden zonder korst)
2 dl melk
100 g rozijnen
0,5 dl thee, zoals earl grey
1 eetl. roomboter of plantaardige boter
700 g appels, geschild en in stukjes
snuif kaneel
75 g suiker
4 eieren
4 g droge gist
rasp van ½ citroen
rasp van ½ sinaasappel
snufje zout
poedersuiker

Bereiding:

Snijd de korst van het brood en week
het broodkruim een paar uur in de
melk. Week de rozijnen in de thee.

Smelt de boter in een pan, doe de
appels erbij en bestrooi ze na een
paar minuten met de kaneel en suiker.
Roer alles door elkaar en haal na een
paar minuten de pan van het vuur.

Klop met een garde een voor een de
eieren door het brood-melkmengsel.

Voeg dan alle ingrediënten toe:
appels, rozijnen, gist, citroen- en
sinaasappelpasp en zout.

Giet het mengsel in een ovenschaal
en bak de taart ongeveer een uur in
de oven.

Bestrooi hem voor het opdienen
met poedersuiker.

LEKKER LOKAAL

Zilte groenten uit de moestuin, aardappelen rechtstreeks uit de kleigrond en natuurlijk verse vis uit de Waddenzee. Nergens vind je zoveel verrassende smaken en producten als in het Waddengebied. Alleen wáár vind je deze heerlijke lokale producten precies?

Divers aanbod - Timpelsteed, Engwierum
Divers aanbod - Streekboer, geheel langs de Waddenkust
Divers aanbod - Van der Spek, Ulrum
Divers aanbod - Eemstuin, Uithuizermeeden
Wortels en aardappels - Horaholm, Hornhuizen
Spelt - Landgoud, Kloosterburen
Linzen en bonen - Waldfarming, Jistrum
Bloemkool en knolselderij - Bakkerbio, Munnekezijl
Zuivel - WaddenMax, Hornhuizen
Zuivel - De Molkerij, St. Annaparochie
Brood - Stoet en Ainvoud, Pieterburen
Brood - Brood Depot, Westernieland
Brood - Bakkerij Peters, Leens
Brood - Mevrouw de Molenaar, Witmarsum
Brood en meer - De Graanrepubliek, Bad Nieuweschans
Appels, erwten, kip en knoflook - Eikemaheert, Loppersum
Vlees - Frisian Angus, Anjum
Vlees - Waddenvarkens, Uithuizermeeden

Kaart met Lekkers uit de Buurt door Ritzo ten Cate en Wilbert van de Kamp:
visitwadden.nl/lekkers

Kaart met lokale winkels door Klaas Jan Geertsema:
visitwadden.nl/lokalewinkels

Websites met lokale producten:
www.hetkraampje.nl en www.destreekboer.nl

Voor een actueel overzicht van streekmarkten en boerderijwinkels, kijk op:
visitwadden.nl/smaak

COLOFON

Deze Ziltepad Menugids is samengesteld door Ruth ter Voort in samenwerking met Visit Wadden en Waddengastronomie (vanuit Stichting Waddengroep), Ruth de Ruwe en de koks: Wilbert van de Kamp, Enno Lieder, Annette van Ruitenburg en Zarah Schrijver.

Mede mogelijk gemaakt door de bijdrages van: QOP Versnellingsagenda, NBTC, Provincie Groningen, Provinsje Fryslan, Vrienden op de Fiets, Mondriaan Fonds en Waddenfonds.

Het Ziltepad is een initiatief van Groninger Kerken en Stichting Alde Fryske Tsjerken. Met het pad van kerk naar kerk langs de ruige rand van het noorden willen zij het erfgoed verbinden aan het landschap, de unieke dorpen, haar inwoners en het thema bezinning.

Meer informatie over het Ziltepad vind je op www.visitwadden.nl/ziltepad
Of over de stichtingen op www.groningerkerken.nl en www.aldefrysketsjerken.nl

Meer informatie over Stichting Waddengroep vind je op www.waddenvoedsel.nl
Op de socials volg je ons via: @ziltepad en #ziltepadmenugids



WADDEN

visitwadden.nl