

ASPERGES  
*demeyere* BEREIDEN



ASPERGES





2

## CHEF SANDER-JAN BEIRENS PRIKKELT DE SMAAKPAPILLEN MET KWALITEITSPRODUCTEN VAN BELGISCHE BODEM

**E** "Een gerecht kan alleen schitteren dankzij de beste kwaliteit van de ingrediënten. Zo koop ik de beste kwaliteit asperges rechtstreeks bij de aspergekweker."

3

**I**n mijn zoektocht naar kwaliteit kwam ik zo Bastiaan Spitsbroek tegen. Bastiaan belichaamt de moderne aspergekweker, een ambachtsman die de traditionele kweektechnieken perfectioneert met innovaties en wetenschap. Bij hem komt kwaliteit voor kwantiteit. Niet voor niets is hij hofleverancier van verschillende Belgische en Nederlandse sterrenchefs.

**O**m trouw te blijven aan kwalitatieve ingrediënten van hier, maak je ze ook klaar met materialen van hier. Wat is er ecologischer en economischer dan een product dat regionaal wordt geproduceerd, gegarandeerd 30 jaar meegaat en uiterst duurzaam is. Je betaalt initieel wel wat meer maar op termijn bespaar je, omdat je niet op regelmatige basis nieuw kookgerei moet aankopen.



## DE CREATIEVE VERSIE

# ASPERGES OP VLAAMSE WIJZE

**TIP:** Ten onrechte laten veel mensen de conische sauteuse links liggen, omdat de perfecte sabayon kloppen een ver-van-hun-bed-show lijkt. Wist je dat de conische vorm tal van andere voordelen biedt? Zowel het meergelagenmateriaal tot aan de rand als de afgeronde bodem geeft een gelijkmatige warmteverdeling en voorkomt dat een delicate saus gaat schiften.



### INGREDIËNTEN

- 500 gr witte asperges
- 250 gr boter
- Groene kruiden zoals postelijn, platte peterselie, rozemarijn, citroenverbena
- 4 hardgekookte eieren
- 4 eidooiers
- Gastrique (sausbasis op basis van azijn, witte wijn, dragon, sjalotjes, peperbolletjes en een kruidenbultje)
- 1 zalmfilet zonder vel per persoon

Voor de marinade:

- Groene kruiden
- Olie
- Peper en zout

## BEREIDING

Marineer de zalm 24u op voorhand in de koelkast. Meng hiervoor eenzelfde hoeveelheid water, azijn en olie met groene kruiden, peper en zout.

Smelt de boter op een laag vuurtje en schep het schuim dat ontstaat af. Hou de boter op kamertemperatuur.

Schil de witte asperges en snij het houtige uiteinde af. Kook de asperges beetgaar in de aspergepan zodat de stengels koken en de toppen stomen.

Doe de eigelen in een conische sauteuse en voeg 4 eetlepels gastrique toe. Klop het eigeel schuimig naast het vuur.

Zet de sauteuse op een laag vuurtje en klop tot een consistentie van een mayonaise.

Haal van het vuur.

Voeg de gesmolten boter langzaam toe.

Kruid met peper en zout, rasp de hardgekookte eieren erdoor en breng op smaak met de gehakte kruiden.

Bak de zalm kort op een middelhoog vuur en kruid met peper en zout.

Dresseer de asperges op een bord, schenk de saus erover en leg er de gebakken zalmfilet op.

BEREIDINGSTIJD: **25 MIN**  
**+ 1 NACHT MARINEREN**  
KOOKTIJD: **15 MIN**  
TOTALE TIJD: **40 MIN**



# BELORTA, LEKKERE GROENTEN UIT BELGIË

**B**elOrta biedt het beste van meer dan 1000 lokale telers onder één merk. Een breed aanbod van meer dan 120 groente-, 30 fruitsoorten en 20 verse kruiden. Wellicht ligt er wekelijks wel een tomaat, witloof of peer van BelOrta in je winkelmandje. Gezond, vers en vooral héél lekker.

6 Het strenge kwaliteitslabel Flandria wordt door 4 Belgische veilingen gevoerd, waaronder BelOrta. Gepassioneerde telers uit de buurt zetten zich met hart en ziel in voor de kwaliteit van het label. Zo ben je zeker dat de groenten gegarandeerd vers zijn en duurzaam gekweekt worden.

Hou de verpakkingen van de groenten van BelOrta in de gaten, want regelmatig zijn er leuke prijzen te winnen.



## INGREDIËNTEN

- 1 kg witte asperges
- 1 verpakking filodeeg
- 3 lente-uitjes
- 100 g blauwe schimmelkaas
- 100 ml verse slagroom
- scharrel eitjes
- 1 el olie, geschikt voor hoge temperaturen

## ASPERGETAART MET BLAUWSCHIMMELKAAS

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de asperges en verwijder de houtachtige uiteinden.

Breng de aspergepan met water aan de kook, voeg zout toe en kook de asperges 5 minuten.

Snijd de lente-ui in ringetjes en de kaas in blokjes. Meng de slagroom, kaas, eieren en lente-ui in een kom en breng op smaak met peper en (een beetje) zout (de kaas is al vrij zout). Vet een ovenschaal in en bekleed met 1 vel filodeeg. Bestrijk het deeg met olie.

Leg de asperges met de kopjes afwisselend op het filodeeg en schenk het kaasmengsel erover. Herhaal dit met 4 vellen filodeeg.

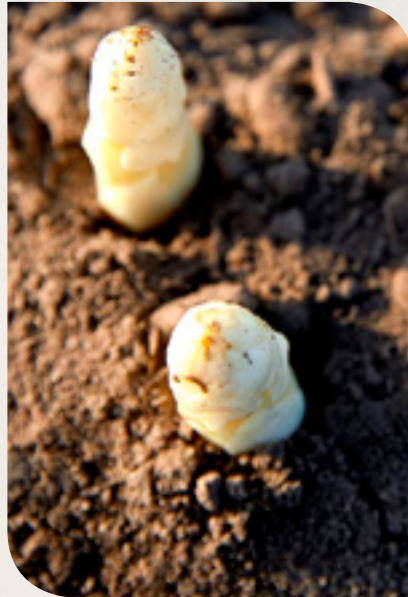
Bak de aspergetaart in het midden van de oven in ca. 35 minuten goudbruin.



# ASPERGES EN GEZONDHEID

**O**ns lichaam neemt voedingsstoffen het best op via een gezonde maaltijd. Mooi meegenomen, als die naast lekker nog voedzaam is ook!

Asperges zijn een belangrijke bron van vitamines, die je vrijwel allemaal binnenkrijgt met uit volle grond gekweekte asperges. De belangrijke vitamines B12 en D kan je echter niet uit plantaardig voedsel halen. Maak daarom een gepocheerd eitje bij de asperges en eet ze op in het eerste lentezonnetje. Een ontspanningsmoment dat bijna compleet vitaminecomplex oplevert!



## WIST JE DAT?

**1** Asperges hebben een gunstig effect op de afgifte van het hormoon insuline en dus ook op de bloedsuikerspiegel

**2** Omdat asperges van zichzelf al een uitgesproken smaak hebben, is het gebruik van smaakversterkers in feite niet nodig

**3** Asperges stonden ten tijde van Cleopatra al bekend als afrodisiacum, met een gunstig effect op het liefdesleven

**4** Doordat ze weinig calorieën bevatten, zijn asperges een goede keuze om op het menu te zetten als je wilt afslanken

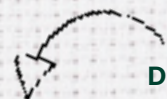


Asperges zijn de jonge scheuten van de aspergeplant. Of je witte of groene asperges krijgt hangt af van de **teeltmethode**. Zolang de asperge onder de grond blijft, heb je witte asperges. Als ze langer boven de grond groeien, kleuren ze groen.



# HET WITTE GOUD IS TERUG

ASPERGES MET ZALM EN HOLLANDAISE, 4 PERSONEN



## DEMEYERE SAUSPAN 12 CM

Ideaal in de keuken voor het bereiden van kleine porties of het afwerken van sauzen. En dit Resto by Demeyere sauspannetje staat nog mooi op tafel ook...

## INGREDIËNTEN

- 500 g witte asperges
- 1 zalmfilet zonder vel per persoon
- 3 eidooiers
- 3 el water
- 100 g boter
- citroensap
- peper en zout
- platte peterselie



## BEREIDING

Smelt de boter op een laag vuurtje en schep het schuim dat ontstaan is met een pollepel of schuimspaan er vanaf. Laat afkoelen tot op kamertemperatuur.

Neem de eieren en scheid het eiwit van het eigeel. Voeg het water en een paar druppels citroen toe en klop de eigelen schuimig.

Zet de pan op een laag vuurtje en klop tot de consistentie van een mayonaise. Haal tijdig van het vuur om het stollen van de eieren te voorkomen. Voeg de gesmolten boter voorzichtig toe. Kruid met peper en zout.

Schil de witte asperges en snij het houtige uiteinde af. Kook de asperges beetgaar.

Bak de zalm makkelijk af met een vispan, op een middelhoog vuur, kruid met peper en zout.

Dresseer de asperges, schenk de saus erover en leg er de gebakken zalm op. Werk af met wat platte peterselie.



# WOK JE FIT

ASPERGES MET PASTA EN PAKSOI, 2 PERSONEN

**TIP:** Een veel voorkomende fout die de beginnende hobbykok wel eens kan ontmoedigen, is alle ingrediënten tegelijkertijd in de wok gooien. Koop liever verse groenten dan een voorverpakte groentemix, zodat je de gaartijd van elk ingrediënt beter kunt regelen.

## INGREDIËNTEN

- Een half pakje noedels
- 300 g asperges
- 1 stronk paksoi
- 1 stukje gember
- 1 handvol enoki paddenstoelen
- Arachideolie
- 3 teentjes knoflook
- 20 ml sojasaus

Maak een dressing met de olie, sojasaus, gember en knoflook, zet even weg. Knak de harde kant van de geschilde asperges en snijd in kleinere stukken. Snijd de paksoi in repen. Roerbak de asperges en voeg na enkele minuten het wit van de paksoi toe.

Kook de noedels al dente. Als de asperges beetbaar zijn, voeg dan het groen van de paksoi en de paddenstoelen toe en laat even slinken. Meng nu de noedels en de dressing door de warme groenten. Werk eventueel af met eetbare bloemen.

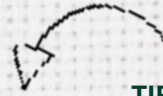
BEREIDING





# RISOTTO ZONDER ZORGEN

RISOTTO MET ASPERGES EN ZEEBAARS, 4 PERSONEN



**TIP:** Roestvrij staal is de duurzaamste materiaalkeuze en geeft bovendien het mooiste bakresultaat, dat staat vast, maar... Voor delicate ingrediënten gebruikt zelfs de kienste hobbykok wel eens een antikleefpan. Ga je voor een pan met anti-aanbaklaag, kies dan voor ééntje die zo slijtvast mogelijk is, zoals de Alu Pro koekenpan.

## INGREDIËNTEN

- 350 g risottorijst
- 1 l bouillon
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 50 g parmezaan
- 1 venkel
- 150 g witte asperges
- 150 g groene asperges
- assortiment bospaddenstoel
- 3 el olie
- 4 zeebaarsfilet

## BEREIDING

Snij de venkel, sjalot en knoflook en stoof deze glazig in wat olie. Voeg de risottorijst toe en laat even mee stoven, blus na enkele minuten met een scheut bouillon en laat inkoken. Herhaal dit proces tot de risottorijst gaar is. Roer regelmatig. Meng dan de parmezaan door de risotto tot een smeuge massa.

Schil de witte asperges en snij het uiteinde af, bij de groene asperges enkel het uiteinde afsnijden. Kook de asperges beetgaar, snij ze in stukken en meng ze door de risotto.

Bak de bospaddenstoelen in 1 eetlepel olie goudbruin, meng ook deze door de risotto. Kruid de risotto naar smaak met peper of zout. Bak de zeebaarsfilets op hun velkant in een bakpan.

Dresseer het bord en rasp nog een beetje parmezaan over het geheel.

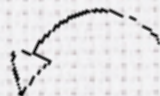




# HET MAG OOK AL EENS MAKKELIJK ZIJN

HAMROLLETJES MET ASPERGES, 4 PERSONEN

16



**TIP:** Wanneer je asperges kookt, doe je dat best in een hoge, cilindrische pan. Door ze verticaal klaar te maken, kunnen de zachtere kopjes boven water garen door de stoom en kook je ze niet tot pulp.

## INGREDIËNTEN

- 500 g witte asperges
- 4 sneden gekookte ham
- peper & zout
- platte peterselie

17



## BEREIDING

Schil de witte asperges en snij het houtige uiteinde af. Kook de asperges beetgaar.

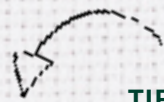
Rol de asperges op in een plakje.

Dresseer de aspergerolletjes op een bord en werk af met wat platte peterselie.



# ZO GESNEDEN

ZOMERSE SALADE MET ASPERGE EN AARDBEI



**TIP:** Iedereen zal het erover eens zijn dat vers gesneden groenten de beste smaak afgeven. Met een goed mes hoeft snijden echt niet lang te duren.

## INGREDIËNTEN

- 500 g aardbeien
- 1 kleine papaja
- 500 g groene asperges
- 5 tl. olijfolie
- 2 tl. balsamico azijn
- 1 tl. mosterd
- 1 peperoni
- 1 vingerlimoen
- zout en peper
- 1 bussel tuinkers



## BEREIDING

Schil het onderste van de asperge (1/3 van de totale asperge) en blancheer gedurende 10 minuten.  
Was de aardbeien en snij ze telkens in kwartjes. Schil vervolgens de papaja, verwijder de kern en snij in stukjes.  
Meng met een garde olie met mosterd, zout, vingerlimoen en peper in een kom.  
Snij de peperoni in schijfjes en voeg toe aan de dressing.  
Voeg alles samen in een kom en meng voorzichtig.  
Serveer met tuinkers.





## ASPERGES SCHOONMAKEN



**B** Bij de asperge start alles met het grondig schillen en het verwijderen van de harde houderige

uiteinden. Het schillen lukt het best door de asperge op een verhoging te leggen zoals een omgekeerd bord. Zo vermijd je dat de asperge breekt tijdens het schillen. Gooi de schillen en asperge-uiteinden niet weg want deze bevatten veel smaak en kun je nog gebruiken als basis voor een soep of om de smaak in het kookvocht voor de asperges te concentreren.

Bewaren kan (ongeschild) in een vochtige doek in de koelkast voor hooguit 3 à 4 dagen.

## ASPERGES KIEZEN

**W** We vergeten even hun groene zusje en kiezen resoluut voor de witte

asperge, de favoriet van de Belg. Deze witte asperges kweekt men volledig ondergronds. De stengels ontspruiten uit 'wortelklauwen' die 25 cm diep geplant worden. Bovenop komt een 'bed' van aarde van ca 0,5 m hoog. Drie jaar na de aanplanting kan de boer met oogsten beginnen.

Koop enkel asperges die mooi wit zijn, waarvan de kop goed gesloten is en de onderkant niet uitgedroogd. Witte asperges waarvan de kop paarsblauw is, hebben daglicht gezien voor ze geoogst werden. Zij zijn zeker nog goed, hun smaak is alleen ietsje scherper. Verwerk asperges zo snel mogelijk na aankoop.

## ASPERGES KOOKTIJD

**A** Asperges kook je het beste rechtopstaand waarbij de aspergekoppen net boven het water uitsteken. Op die manier worden de asperges gekookt en worden de zachtere, smaakvollere koppen gaar gestoomd. De gaartijd is een beetje naar eigen smaak maar voor de maximale smaakbeleving kook je de asperge het beste beetgaar. Het rauwe moet eraf zijn maar er mag nog een "beet" zijn. Een eenvoudig trucje is om de asperge uit het kookvocht te nemen na 5 à 6 minuten en horizontaal te houden. Als de asperge lichtjes buigt, dan is ze gaar. Een andere methode om de cuisson na te gaan is het doorprikken van de asperge met een pincet of ander prikker. Je moet door de asperge kunnen prikken maar nog een beetje weerstand ondervinden.





ASPERGES **BEREIDEN**  
*demeyere*



© Copyright [www.asperges-bereiden.nl](http://www.asperges-bereiden.nl)  
In samenwerking met Demeyere - Staub - Zwilling J.A. Henckels - Cuisipro  
met dank aan [sjbcatering.be](http://sjbcatering.be), [spitsbroek.nl](http://spitsbroek.nl) en [belorta.be](http://belorta.be)