

PUURGEZOND HOMEMADE KERSTMENU

Kerst

Vol groenten en superlekker!



2x compleet viergangenmenu

- 1 compleet vegetarisch menu
- 2 printbare menukaarten
- 8 heerlijke recepten



PUURGEZOND

Alles wat je wilt weten
over écht gezond eten



PUURGEZOND HOMEMADE KERSTMENU

Kerst

Een mooi gedekte tafel, kaarsjes aan, een goed glas wijn en een fijn gezelschap waarmee je van een lekkere maaltijd kunt genieten. Dan is het natuurlijk extra leuk als je dat kerstdiner helemaal zelf bereid hebt, zonder pakjes en zakjes en zonder kant-en-klaarproducten. Met onze recepten kan dat. Ze zijn niet moeilijk om te maken. En het mooie is, deze kerstdiners zijn eigenlijk gewoon gezonde maaltijden omdat groenten in deze recepten de hoofdrol spelen. Zoals je van ons gewend bent.

We wensen je fijne en lekkere feestdagen.

Christel, Karine,
Angela & Mary
van PuurGezond



Kerstmenu

VOOR

Mango-avocadosalade met garnalen

TUSSEN

Lichte pompoensoep met truffelolie,
pompoenpit en salie

HOOFD

Italiaanse stoofpot
Knolselderij-aardappelpuree
Rucola-bietensalade met geitenkaas en noten
Bloemkool met citroen en knoflook uit de oven

DESSERT

Chocolademousse



Vegetarisch Kerstmenu

VOOR

Antipasti

TUSSEN

Romige wortel-linzensoep met yoghurt-
korianderdip

HOOFD

Tian van biet, zoete aardappel en courgette
Olijvenbrood
Salade van winterpostelein en paddenstoelen

DESSERT

Pompoenmousse met chocoladerasp



Kerstmenu

PUURGEZOND HOMEMADE KERSTMENU

Mango-avocadosalade met garnalen

4 personen - Voorbereiden: 10 minuten (kan 1 dag van tevoren) - Bereiden: 20 minuten



Voorbereiden

Voor dit gerecht kan je de garnalen een dag van te voren al marineren en in de koelkast zetten.

Bereiden

Kijk [hier](#) voor het recept.

Ingrediënten

- 1 eetlepel olie
- 1 mespunt pittig paprika-poeder
- 1 teentje knoflook
- 300 gram grote garnalen (liefst rauw)
- 2 kleine mango's
- 2 avocado's
- 1 eetlepel limoensap
- Enkele takjes verse koriander
- 2 bosuitjes
- 50 gram rucola



PUURGEZOND HOMEMADE KERSTMENU

Lichte pompoensoep met truffelolie, pompoenpit en salie

4 personen - Voorbereiden: 45 minuten (kan 1-2 dagen van tevoren) - Bereiden: 10 minuten



Ingrediënten

1 (fles)pompoen
6 blaadjes salie
Olijfolie
2 teentjes knoflook
½ liter water
50 gram pompoenpitten
4 blaadjes salie
Truffelolie

Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 °Celsius.

Schil de pompoen en verwijder de pitten. Snij het vruchtvlees in blokjes en meng dit met olijfolie, verkruimelde salieblaadjes, grof zout en de geplette, in stukjes gesneden knoflook. Rooster de pompoen in circa 30 minuten in de oven. Schep regelmatig om.

Meng de pompoen met het water in een pan en pureer de soep met de staafmixer of in een blender. Verwarm de soep en laat 5 minuten zachtjes koken. Proef en breng op smaak met zout en peper. Laat desgewenst de soep afkoelen en bewaar tot gebruik in de koelkast.

Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan. Laat ze afkoelen en bewaar tot gebruik.

Bereiden

Verwarm de soep.

Verhit ondertussen een beetje olijfolie in een koekenpan en bak de salie krokant. Schep uit de pan en leg op keukenpapier.

Verdeel de soep over kommen of borden, garneer de soep met de pompoenpitten, salie en wat druppeltjes truffelolie. Serveer direct.

PUURGEZOND HOMEMADE KERSTMENU

Italiaanse stoofpot

4-6 personen - Voorbereiden: 2-2,5 uur (kan 1-2 dagen van tevoren) - Bereiden: 10 minuten



Voorbereiden

Snij het vlees in blokjes van circa 3 cm. Dep het vlees droog met keukenpapier en laat het ongeveer 15 minuten op kamertemperatuur komen.

Snipper de ui, wortel en bleekselderij. Verhit de olijfolie in een braad- of stoofpan en bak de groenten hier 3 minuten in. Voeg het vlees toe en bak dit rondom bruin.

Schenk de wijn bij het mengsel en voeg de tomatenblokjes toe. Voeg de kruiden en het zout toe. Laat het vlees 2-2,5 uur zacht stoven. Af en toe roeren en eventueel nog wat wijn of water toevoegen als het te droog wordt.

Bereiden

Voeg de olijven toe. Haal de laurier en tijm uit de saus en maak de saus op smaak. Garneer op het bord met basilicum.

Hulp nodig? Bekijk [hier](#) de bereiding in een video.

Voor erbij

Knolselderij-aardappelpuree. De video vind je [hier](#).

Ingrediënten

800 gram sucadelappen (of herten- of wildzwijnstoofvlees)

1 ui

½ winterwortel

2 stengels bleekselderij

8 eetlepels olijfolie of

100 gram boter

300 ml rode wijn

1 blik tomatenblokjes

2 laurierblaadjes

3 takjes tijm

½ eetlepel gedroogde oregano

100 gram ontpitte zwarte olijven

½ theelepel zout

Verse basilicum

PUURGEZOND HOMEMADE KERSTMENU

Rucola-bietensalade met geitenkaas en noten (bijgerecht)

4 personen - Voorbereiden: 45 minuten (kan 1-2 dagen van tevoren) - Bereiden: 10 minuten



Ingrediënten

- 50 gram rucola
- 3 gekookte bietjes
- 75 gram zachte geitenkaas
- 2 eetlepels gehakte walnoten
- 1 eetlepel gedroogde cranberry's
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel citroensap

Bereiden

Verdeel de rucola over een platte schaal. Snij de bietjes in partjes en verdeel dit over de rucola.

Snij plakken van de geitenkaas en leg deze er dakpansgewijs naast. Strooi de walnoten samen met de cranberry's over de salade.

Klop een dressing van olie, citroensap, peper en zout en sprenkel die over de salade.

Voor erbij

Bekijk online het recept voor [bloemkool met citroen en knoflook uit de oven](#). (Je kunt ook het halve recept maken.)

Wil je nog een bijgerecht of ben je met meer personen? Maak dan deze heerlijke [stoofpeertjes](#).



PUURGEZOND HOMEMADE KERSTMENU

Chocolademousse

4 personen - Voorbereiden: 40 minuten - Opstijven: 4 uur - Bereiden: 5 minuten



Ingrediënten

75 ml slagroom

150 gram pure chocolade

5 eieren

Bereiden

Kijk [hier](#) voor het recept. Je kan dit recept makkelijk de dag van te voren maken.

Tip: serveer met partjes peer en wat geraspte chocolade.



Vegetarisch

Kerstmenu

PUURGEZOND HOMEMADE KERSTMENU

Antipasti

4 personen - Bereiden: 20 minuten



Ingrediënten

Afhankelijk van je keuze!

Bereiden

Antipasti is een verzameling kleine hapjes. Een aantal voorbeelden:

- Marineer blokjes manchegokaas in olijfolie en rozemarijn
- Bak champignons en gehakte teentjes knoflook in olijfolie. Niet te zuinig met de knoflook! Bestrooi met peper, zout en verse peterselie
- Serveer gerookte amandelen
- Serveer grote stevige olijven
- Serveer snackgroente zoals komkommer, wortel, rettich, radijsjes, tomaatjes en paprika, eventueel met een dip
- Dadelnotenballetjes
- Spiesje van cherrytomaat, mini-mozzarella en basilicum
- Gemarineerde artisjokken

Nog meer antipasti ideetjes? Kijk eens [hier](#).

PUURGEZOND HOMEMADE KERSTMENU

Romige wortel-linzensoep met yoghurt-korianderdip

4 personen - Voorbereiden: 30 minuten (kan 1-2 dagen van tevoren) - Bereiden: 10 minuten



Ingrediënten

200 gram wortel

1 ui

1 teentje knoflook

1 eetlepel olijfolie

2 theelepels kerrie

90 gram rode linzen

½ liter groentebouillon

Beetje citroensap

Versgemalen peper

2 eetlepels Turkse yoghurt

Paar takjes verse koriander

**Evt. korianderzaad of
pompoenzaad**

Voorbereiden

Schrap de worteltjes en snij ze in stukken. Pel en snipper de ui. Snij de knoflook fijn.

Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de wortel, ui en knoflook glazig en zacht. Voeg de kerrie toe en vervolgens de linzen. Bak even mee.

Schenk de bouillon erbij en laat de soep 15-20 minuten pruttelen, totdat alles zacht is.

Pureer met een staafmixer of blender tot een gladde soep. Voeg het citroensap toe en breng op smaak met peper.

Bereiden

Verwarm de soep.

Meng de yoghurt met de blaadjes koriander en voeg wat grof zout toe. Houd enkele blaadjes over voor de garnering.

Schenk de soep in kleine kommen en garneer met de korianderyoghurt, de blaadjes koriander en eventueel wat korianderzaad of pompoenpitten.

PUURGEZOND HOMEMADE KERSTMENU

Tian van biet, zoete aardappel en courgette

4 personen - Bereiden: 15 minuten - Oventijd: 50 minuten



Ingrediënten

- 1 courgette**
- 1 zoete aardappel**
- 2 rauwe bieten**
- 1 rode ui**
- 2 teentjes knoflook**
- 4 eetlepels olijfolie**
- (Verse) tijm**
- 2 eetlepels citroensap**
- 100 gram zachte geitenkaas of feta**
- 4 eenpersoonsschaaltjes**

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °Celsius. Snij de courgette, zoete aardappel en biet in ronde plakken van 0,3 cm dik. Pel de ui en snij in ringen.

Leg de groenten om en om rechtop in kleine 1 persoons (soufflé) ovenschaaltjes. Pers de knoflook uit boven de olijfolie. Haal de blaadjes van de takjes tijm. Meng de knoflook en tijm en wat zout en peper door de olijfolie en schenk dit over de groenten. Besprenkel met citroensap.

Zet de schaaltes in het midden van de oven. Dek de groenten de eerst 20 minuten af (met aluminiumfolie). Verhit de schaaltes vervolgens nog 30 minuten zonder aluminiumfolie.

Breek de (geiten)kaas in stukjes. Verdeel deze de laatste 10 minuten over de groenten en laat de kaas smelten.

Voor erbij

Olijvenbrood. Bekijk [hier](#) het recept.

PUURGEZOND HOMEMADE KERSTMENU

Salade van winterpostelein en paddenstoelen (bijgerecht)

4 personen - Bereiden: 20 minuten



Bereiden

Snij de champignons in vieren en scheur de oesterzwammen in repen. Verhit de olijfolie in een koekenpan. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze even op hoog vuur aan. Zet dan het vuur middelhoog en roer af en toe. Laat het vocht verdampen.

Voeg het in dunne plakjes gesneden teentje knoflook toe en bak deze even snel mee. Hak de peterselie fijn en ris de blaadjes van de takjes tijm, munt en/of oregano. Meng die door de yoghurt en voeg peper en paprikapoeder naar smaak toe.

Hak de walnoten grof.

Leg de postelein in een schaal, schep de paddenstoelen erop en verdeel de kruidige yoghurt over de paddenstoelen. Garneer met de walnoten.

Ingrediënten

150 gram kastanje-champignons

150 gram oesterzwammen

3 eetlepels olijfolie

1 teentje knoflook

4 takjes peterselie

2 takjes verse tijm, munt en/of oregano

4 eetlepels Turkse yoghurt

Paprikapoeder

2 eetlepels walnoten

150 gram winterpostelein of verschillende soorten groene sla



PUURGEZOND HOMEMADE KERSTMENU

Pompoenmousse met chocoladerasp

4 personen - Voorbereiden: 40 minuten - Wachtijd: 30 minuten - Opstijven: 4 uur - Bereiden: 5 minuten



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Haal de pitten uit de pompoen en schil de pompoen. Snij in stukken en doe in een kom. Meng er wat olie door en leg de stukken pompoen op een bakplaat. Rooster de pompoen ca. 20 minuten in de oven of totdat deze zacht is, niet laten kleuren! Keer de stukken halverwege om.

Splits ondertussen de eieren en doe de dooiers in een kom. Voeg hier de honing, specerijen en schraapsel uit het vanillestokje bij. Mix tot een romig mengsel. Klop de eiwitten stijf en klop in een andere kom de slagroom stijf.

Pureer de afgekoelde pompoen, voeg deze bij het eidooier-specerijenmengsel en klop nog even door.

Schep de geklopte slagroom door het mengsel en schep tot slot het eiwit erdoor, tot een egale mousse ontstaat.

Verdeel de pompoenmousse over 4 mooie glaasjes en laat dit minimaal 4 uur opstijven in de koelkast.

Bereiden

Haal de glaasjes uit de koelkast. Rasp de pure chocolade en verdeel dit over de 4 glaasjes, steek er een muntblaadje bij.

Serveer direct.

Ingrediënten

**½ pompoen (ca. 400 gram
schoon)**

Zonnebloemolie

2 eieren

2 eetlepels honing

½ theelepel kaneel

**½ theelepel speculaas-
kruiden**

Mespuntje gemberpoeder

½ vanillestokje

125 ml slagroom

**Om te garneren: klein
stukje pure chocolade en
eventueel 4 kleine
muntblaadjes**

PUURGEZOND HOMEMADE KERSTMENU

Kijk in onze webshop voor meer PuurGezond inspiratie!



Wil je meer recepten én in 2021 goed in je vel zitten?

Koop een van onze boeken!



PUURGEZOND HOMEMADE KERSTMENU

Speciaal voor jou

10% korting
op onze boeken

Ga naar onze website en gebruik de
code: KERST2020



PUURGEZOND

Alles wat je wilt weten
over echt gezond eten



PUURGEZOND HOMEMADE KERSTMENU

Kerst

Teksten en recepten: PuurGezond

Design en opmaak: Tessa Stottelaar - vanTessa

Copyright

PuurGezond

PuurGezond Kerstmenu

© 2020, Scriptum communicatie over voeding

Uitgegeven in eigen beheer (info@scriptum-site.nl)

Fotografie: Istock

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tekst en recepten door:



PUURGEZOND

Alles wat je wilt weten
over écht gezond eten



Opmaak door:

