

# Breakfast is booming

Ontbijten is hot. Foodie Denise verzamelde tachtig recepten. Good morning!

TEKST SUZANNA TIMMER

**VIER JAAR GELEDEN** ontdekte culinair journalist Denise Kortlever de ontbijttrend. Ze ging voor het magazine *Food Inspiration* naar New York en kwam enorm veel tentjes tegen waar je kon ontbijten en brunchen. Mensen stonden in de rij voor een weekendbrunch. Die focus op ontbijten zag ze tijdens reizen die ze daarna maakte op steeds meer plekken terug. Denise begon ontbijtrecepten te verzamelen en dat resulteerde in een boek vol recepten voor een heerlijk ontbijt: *All-day breakfast*, dat vanaf oktober in de winkels ligt. Het eerste boek met ontbijtrecepten dat in Nederland uitkomt. Op het juiste moment, want ook in Nederland is ontbijten *hip & happening*. In Amsterdam bijvoorbeeld, zijn ontbijt- en brunchtentjes als Staring at Jacob, Bakers & Roasters, Coffee & Coconuts en The Breakfast Club inmiddels gierend populair.

In *All-day breakfast* staan tachtig recepten. Denise schreef niet alleen de recepten, ze deed ook de styling én fotografeerde alles. "De gezond-eten-trend heeft als groot voordeel dat mensen nadenken over wat ze in hun mond stoppen. Maar ik vind het jammer dat ze soms bang worden gemaakt voor bijvoorbeeld gluten of zuivel of bepaalde voeding zelfs gaan mijden. Dat is meestal niet nodig. Uiteindelijk begin je je dag gewoon zó anders als je net wat meer aandacht aan je ontbijt besteedt. Ik hoor mensen vaak zeggen dat ze niet ontbijten omdat ze er 's ochtends geen tijd voor hebben. Waarom zou je dan niet gewoon 's avonds je ontbijt voor de volgende dag al klaarmaken?"

*The morning after the night before*  
De mensen die nu niet de tijd nemen voor hun ontbijt, kunnen meteen doorbladeren naar het hoofdstuk *Up and running*. "Daarin staan

4x

## DENISE'S FAVORIETEN

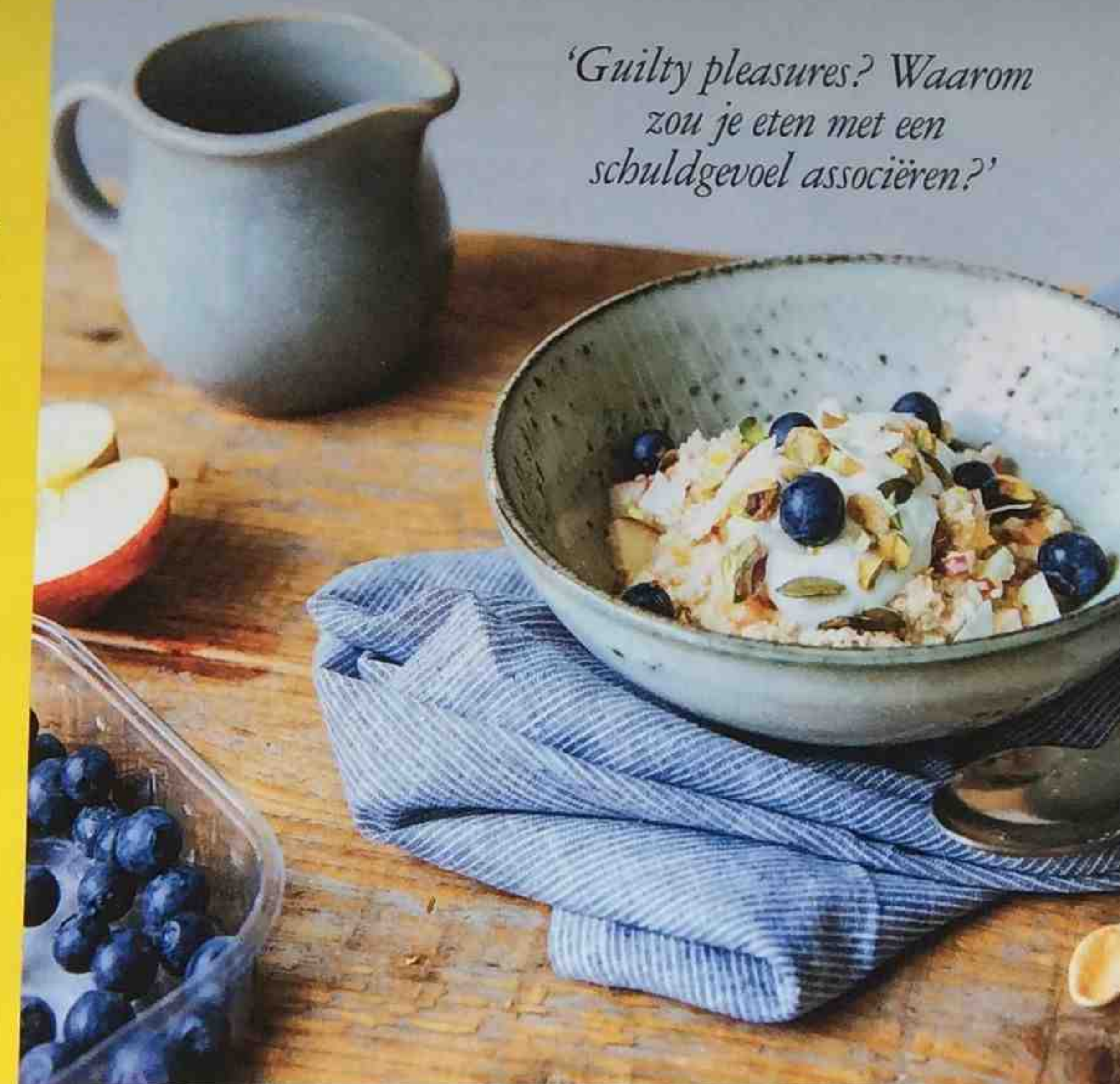
### BIRCHER MUESLI

"Wij kennen muesli als havervlokken met noten en rozijnen, maar oorspronkelijk is het een ontbijtje van geweekt fruit met havermout dat door een Zwitserse arts is ontwikkeld. Behalve heel gezond is het ook een heel praktisch ontbijt, want je kunt het meeste werk de avond van tevoren al doen. Ik gebruik graag gedroogde abrikozen, die door het weken mooi opzwellen en nog zoeter worden, maar je kunt ook voor rozijnen kiezen."

**Voor 1 persoon, bereiding 15 minuten, wachttijd minstens 1 uur**

40 g havermout • 2 gedroogde abrikozen, in stukjes • 120 ml water • 1 el citroensap of appelsap • scheutje melk • 1/2 appel, grofgeraspt • schep dikke yoghurt • 1 el noten en zaden naar keuze • 1 handje blauwe bessen • 1 el kokosnippers

Meng de havermout en abrikozen met water en citroensap. Zet minstens een uur, maar liefst de hele nacht, afgedekt in de koelkast. Roer de havermout de volgende ochtend los met wat melk. Roer er ook de geraspte appel door. Serveer met de yoghurt, noten, zaden, bessen en kokosnippers.



'Guilty pleasures?' Waarom zou je eten met een schuldgevoel associëren?'



### SMOOTHIES

**Alle recepten zijn voor 1 persoon.**

"Een fruitsapje vind ik wat karig als ontbijt, maar deze heerlijk romige smoothies zijn een heel ander verhaal. Ik geef je vijf makkelijke recepten die allemaal zonder sapcentrifuge te maken zijn. En mocht je nou

geen blender hebben: met een staafmixer gaat het ook prima."

#### THE ELVIS

1 bevroren banaan, in plakjes • 150 ml melk • 1 el pindakaas • 1/2 tl kaneel

Doe alle ingrediënten in een blender. Mix tot een dikke, romige shake. Voeg eventueel extra melk toe als de shake te dik is.

#### ESPRESSODATE

3 zachte dadels • 1 handje

havermout • 175 ml amandelmelk • 2 tl espressopoeder

Doe alle ingrediënten in een blender. Mix tot een gladde shake.

#### RISE & SHINE

2 handjes bevroren bosvruchten • 100 ml yoghurt • een scheut melk • 1/2 el honing

Doe alle ingrediënten in een blender. Mix tot een romige smoothie. Voeg eventueel extra honing toe naar smaak.

#### TROPICAL VIBES

1/4 mango (ca. 50 g) • 1/2 bevroren banaan, in plakjes • sap van 1/2 limoen • 150 ml kokosmelk

Doe alle ingrediënten in een blender. Mix tot een romige shake.

#### GO GET 'EM TIGER

1 handje bladspinazie • 150 ml sinaasappelsap • 1 nectarine, in partjes • 75 ml yoghurt

Doe alle ingrediënten in een blender. Mix tot een egale groene shake.



**PAIN PERDU VAN SUIKERBROOD MET BOSVRUCHTENCOMPOTE**

"Pain perdu is natuurlijk gewoon een wentelteefje, maar op z'n Frans klinkt het toch wat romantischer. Deze zijn gemaakt met Fries suikerbrood en door de parelsuiker en kaneel in dat zoete brood worden ze extra lekker."

**Voor 2 personen, bereiding 5 minuten**

100 g bosvruchten (diepvries is prima) • poedersuiker • 1 ei • 150 ml melk • 2 dikke plakken Fries suikerbrood, liefst een dagje oud • klontje boter, om in te bakken

Begin met de compote. Verwarm de bosvruchten in een sauspannetje een paar minuten op laag vuur, of tot de vruchten iets uit elkaar vallen. Prak ze eventueel met een vork een beetje fijn. Voeg poedersuiker toe naar smaak. Klop ondertussen het ei los met de melk en week de plakken suikerbrood even in het melkmengsel. Smelt de boter in een koekenpan. Bak het brood ongeveer drie minuten per kant, of tot het goudbruin is. Serveer de pain perdu met de bosvruchtencompote en bestuif met extra poedersuiker.

Verleidelijk: ontbijten met Denise!



"Gezonde gerechten, maar dan écht op mijn manier. Met toffe ingrediënten als kokosolie en amandelmeel die ik niet gebruik omdat ze vervangers zijn van reguliere producten, maar omdat ze verrassend lekkere resultaten geven én me creatief uitdagen." Het hoofdstuk *The morning after the night before* is bedoeld voor de heftige, brakke zondagen, aldus Denise. Denk aan BLT-sandwiches, American pancakes met gezouten maple syrup. Maar ook veel kaas, ei en bacon.

**Food opleuken**

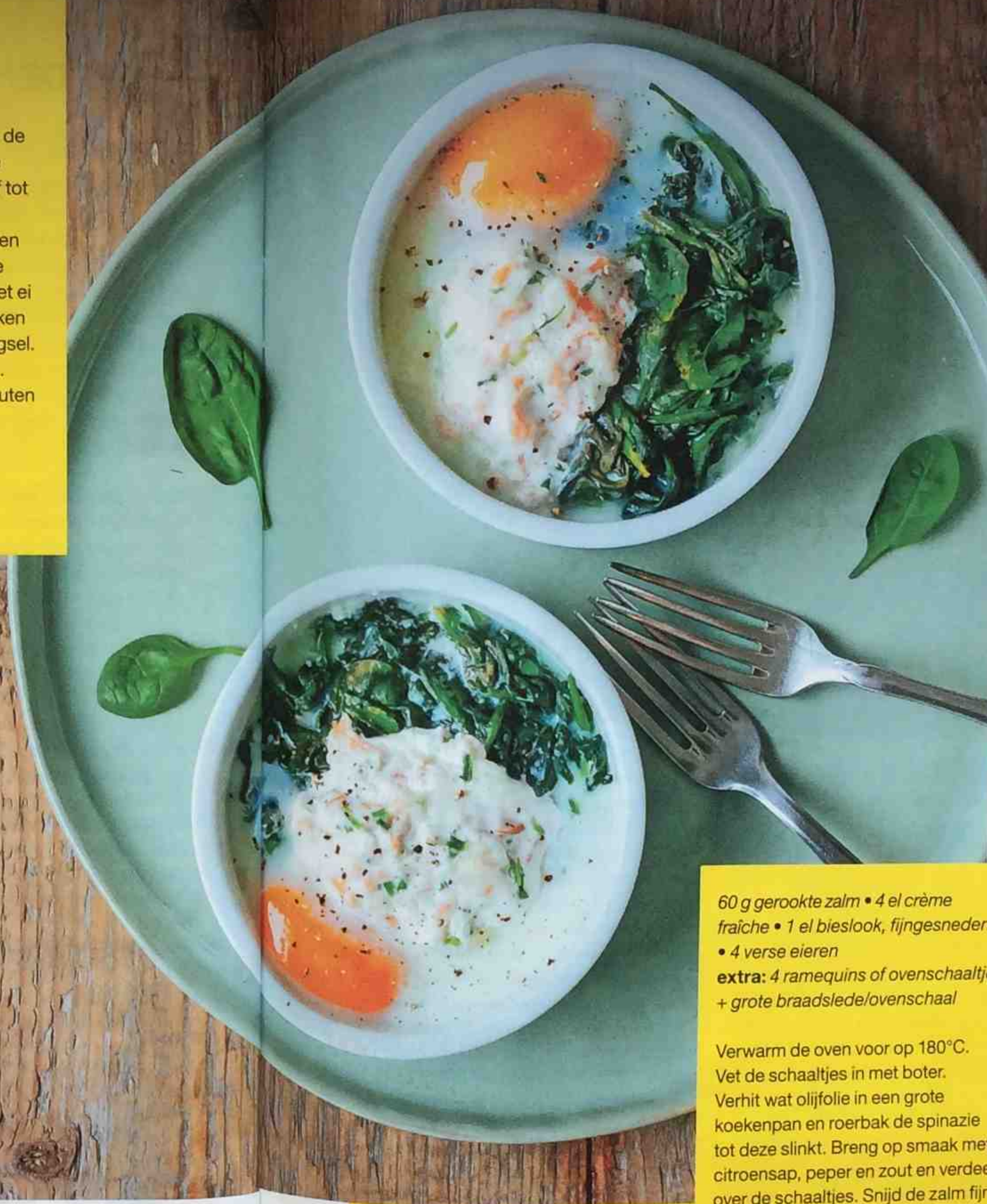
Denise maakte het boek in drie maanden, gewoon thuis in haar keuken. "Mijn huis leek in die periode wel ontploft, het was zo'n bende. Ik had inmiddels ook zo veel servies verzameld dat het wel een servieswinkel leek." *All-day breakfast* is ook bedoeld om te inspireren, want aan inspiratie ontbreekt het vaak als het om ontbijten gaat. "Ik hoop ook dat geoefende koks hier nieuwe smaakideeën uithalen. Maar de recepten zijn niet ingewikkeld, iedereen kan ze maken. Mijn bedrijf en site heten The Little Things. Die naam heb ik bewust gekozen, omdat ik mensen wil laten zien dat je met heel kleine dingen je eten zo veel lekkerder kunt maken. Door een ingrediënt toe te voegen of het leuk te stylen. Je moet het alleen even weten." Een voorbeeld van een nieuw smaakidee

dat op het eerste gezicht een beetje vreemd lijkt, is espresso tonic. Volgens Denise is het in Amerika nu heel hip om dat te drinken. Het recept staat ook in haar boek. Ze legt uit: "Je schenkt tonic in een glas. Daar doe je een paar ijsblokjes bij en vervolgens giet je er espresso op. In espresso zitten vaak fruitige tonen en in tonic ook. Als je die met elkaar mengt, krijg je een heel licht koffiedrankje dat waanzinnig lekker is." Zelf je jam opleuken, is ook een idee van Denise. "Als je geen zin hebt om zelf jam te maken, dan kun je gewoon een pot lekkere jam in de supermarkt kopen en daar ingrediënten aan toevoegen. Bijvoorbeeld ananasjam met blaadjes verse basilicum, of marmelade van sinaasappel, waarin je een paar druppeltjes

oranjebloesemwater doet. Of probeer eens kersenjam met vanillezaadjes of rozenwater."

**Nigella**

Op de achterkant van Denise's boek staat een tekst van de Britse kookgodin Nigella Lawson en dat is niet zomaar. "Ik zat midden in het proces van de totstandkoming van dit boek en zag dat een recept dat ik had gepost op Instagram flink was gedeeld. Vervolgens keek ik weer en bleek dat Nigella mijn recept ook had gedeeld, mét een heel lief berichtje erbij. Dat kun je nu teruglezen op de achterkant van *All-day breakfast*. Nigella is een groot voorbeeld voor mij. Ze is heel serieus en gepassioneerd met haar werk bezig. Ik ben het helemaal met



60 g gerookte zalm • 4 el crème fraîche • 1 el bieslook, fijngesneden • 4 verse eieren  
extra: 4 ramequins of ovenschaaltjes + grote braadslede/ovenschaal

Verwarm de oven voor op 180°C. Vet de schaaltes in met boter. Verhit wat olijfolie in een grote koekenpan en roerbak de spinazie tot deze slinkt. Breng op smaak met citroensap, peper en zout en verdeel over de schaaltes. Snijd de zalm fijn en meng met de crème fraîche en bieslook. Schep een lepel zalmcrème in elk schaalte. Breek voorzichtig een ei boven elk schaalte en zorg ervoor dat de dooier heel blijft. Bestrooi met peper en zout en zet de schaaltes in de braadslede. Schenk kokend water in de braadslede tot de schaaltes voor de helft onderstaan. Schuif de braadslede in de oven en laat 10-15 minuten garen, of tot het wit gestold is en de dooier nog zacht. Laat ze 20 minuten garen voor hardgekookte eieren.

**Tip:** voor een vegetarische versie vervang je de zalm door geraspte Parmezaanse kaas

**OEUF EN COCOTTE MET SPINAZIE EN GEROOKTE ZALM**

"Met de vulling voor deze feestelijke eierpotjes uit de oven kun je eindeloos variëren. Denk bijvoorbeeld aan gestoofde prei met rauwe ham, champignons met truffel of kerstomaatjes en geitenkaas. Deze versie met gerookte zalm en spinazie is mijn favoriet.

**Voor 4 personen, bereiden 10 minuten, oven 10-15 minuten**  
boter, om in te vetten • olijfolie • 100 g bladspinazie • citroensap •



"Van eten moet je genieten..."

'Afen toe een patatje past in een gezond eetpatroon'

haar eens dat je vooral van eten moet genieten." Wat ziet Denise als foodjournaliste momenteel verder als trend? "Mensen gaan steeds bewuster om met eten en kiezen vaker voor niche-merken. Die zie je nu ook opduiken in de gemiddelde supermarkt, want die wil natuurlijk niet achterblijven. Verder wordt *fast casual* steeds groter. Mensen willen snel eten, maar niet meer bij McDonald's. In Amerika biedt de populaire hamburgerketen Shake Shack kwalitatief betere burgers dan de bekende hamburgerrestaurants. Ze zijn wel iets duurder, maar mensen zijn bereid om voor die kwaliteit te betalen. Dat concept zie je ook in Nederland, bij restaurant Thrill Grill van Robert Kranenburg. Maar ook in de Foodhallen in Amsterdam vind je nu allemaal kleine fast casual-tentjes. Je moet jezelf vooral niets ontzeggen. Er is niks mis met af en toe een patatje, want dat past wat mij betreft net zo goed in een gezond eetpatroon. Ik heb dan ook niet zo veel met een begrip als *guilty pleasures*. Want waarom zou je eten met schuldgevoel moeten associëren?"

Het boek *All-day breakfast* van Denise Kortlever komt op 6 oktober uit.

