



## Koken

### Jonathan Karpathios

Hoe kook je op topniveau met alleen maar groente? Groentekok Jonathan Karpathios (34) van gelauwerd restaurant Vork en Mes in Hoofddorp leert ons in 12 bijzonder fijne plats de résistance hoe. Vél opwindender dan vlees, vindt Karpathios.



LESSEN IN LEKKERS: GROENTE (8) RAVIOLI VAN BIET MET HANGOP, RUCOLA EN HAVER

# Biet op zijn best



Foto Rein Janssen

**1** Week de haver een dag van tevoren in koud water. Spoel af. Zet een pan met water en zout op het vuur. Kook daarin de haver in ongeveer 1 uur zacht en gaar. Laat afkoelen. Doe de azijn, mosterd en honing in een mengkom en voeg al kloppend de olie toe. Maak op smaak met peper en zout en roer er op het laatst de gekookte en afgekoelde haver en bieslook doorheen.

**2** Leg een lapje dun (kaas)doek in een grote zeef of vergiet. Zet die op een pan. Doe de yoghurt erin en laat een dag uitlekken. Roer 1 theelepel geraspte mierikswortel (vers of uit een potje) door de hangop. Het mag ook meer zijn als je dat lekker vindt.

**3** Roer suiker, azijn en water door elkaar tot een zoetzure oplossing. Schil de biet, snijd of schaaft hem in dunne plakjes en marineer die een uur lang in het zoetzuur. Dep de plakjes droog. Leg een plakje biet op een bord, strijk een beetje van de hangop erop en leg er een ander plakje bovenop.

**1 Ingrediënten (voor 4 personen)**

200 gram haver  
4 eetlepels natuurazijn  
2 eetlepels vloeibare honing  
1,5 eetlepel grove mosterd  
1,5 dl olie  
handjevol bieslook, fijngesneden  
halve liter yoghurt  
mierikswortel (vers of uit een potje)  
1 grote rode biet  
100 gram suiker  
1 dl azijn  
1 dl water  
250 gram rucola  
zout en peper

**H**oi Jonathan. Biet is bezig aan een comeback.  
‘Terecht, want biet is een geweldige groente. Wij hebben het hele jaar door biet; je kunt hem prima bewaren. Je hebt verschillende soorten en hij smaakt ook anders naar gelang de grond waarop hij wordt geteeld. Biet van de zandgrond smaakt veel zoeter dan van veengrond. Met biet kun je

altijd iets lekkers maken.’

**Hoe smaakt biet op zijn best?**  
‘Ik vind hem eigenlijk rauw het lekkerst. Het zoetzuur in dit recept zorgt voor een zekere garing. Dat is ook heel lekker. Biet met yoghurt is een fantastische combinatie. Dat gronderig zoete van de biet met het zoetzure van de yoghurt en dan pittige mierik erbij, dat is echt een heel mooi trio.’

**Sorry dat ik het zeg, maar haver: dat is toch voor paarden?**

‘Dat dachten ze bij de horecagroothandel ook. Ze keken me onthutst aan. ‘Heeft u paarden?’, vroegen ze. Ik bestel haver nu gewoon bij een reformzaak.

‘Haver zorgt voor het zetmeel, dat vind ik altijd lekker in een groentegericht. En de korrel houdt een beetje bite als je hem kookt.’

**Net als de spelt van twee weken geleden?**

‘Precies. Dat zijn mooie Nederlandse granen. Waarom zou ik met risotto werken als ik deze heb? Ik vind dat Nederlandse granen worden ondergewaardeerd. Haver heeft een harde korrel, daarom moet je hem een dag van tevoren weken.’

**Nog even over biet: ik zie soms oerbiet staan op de**

**menukaart. Wat is dat dan?**

‘Dat is een knol van 4 à 5 kilo. Die heb ik nog nooit ergens gezien. Ik verbouw mijn eigen bieten. Ik had joekeles van een paar kilo. Wie een grotere heeft, mag gratis komen eten, had ik op Twitter gezet.’

**Geldt dat aanbod nog?**

‘Ja, maar dan moet je wel boven de 3,5 kilo komen. En ik moet hem zien.’  
**Mac van Dinther**