



HALLO HERFST

Heerlijk koken met
de schatten uit het seizoen



IN DEZE GIDS:

- ✓ 10 overheerlijke recepten met herfstingrediënten
- ✓ Zet je tanden in een bangelijk halloweenmenu





Da's goud in je keuken

Tover een feest van aardse smaken op je bord

Dag kookfan!

Zoveel kleuren, zoveel smaken, zoveel overheerlijke aroma's... De herfst is een geweldig seizoen **voor iedereen die van koken en lekker eten houdt**. Pompoen, pastinaak, het fijnste wild, paddenstoelen in alle soorten en maten, **nooit smaken ze beter dan in de herfst**.

Het is dan ook een echt feest om ermee te koken én er samen van te genieten. Uit **simpel comfortfood** boordevol herfstgroenten tank je bovendien volop **positieve energie**. Ideaal tegen een herfstdipje! Een hartverwarmend soepje, een veggiasagne of een snelle ovenschotel: Solo helpt jou om **zonder moeite het beste uit de herfst te halen**.

En wie herfst zegt, zegt Halloween! Onze Solo-bloggers boksten **speciaal voor deze gids** een schrikbarend lekker **halloweenmenu** in elkaar. Wedden dat je daar maar al te graag je tanden in zet?

Veel herfstig kookplezier!

Het Solo-team

'Paddenstoelen in alle soorten en maten, nooit smaken ze beter dan in de herfst'

'N GRUWELIJK LEKKER HALLOWEENMENU

Maak je klaar voor het meest freaky feest van het jaar! Wees niet bang: onze Solo-bloggers helpen jou met slimme tricks en heel wat smakelijke herfst-treats een heerlijk halloweenmenu in drie gangen op tafel te zetten...

Alicia's superstarter

OVENROASTED CAMEMBERT MET BANGELIJK LEKKER NOTENBROOD

Met deze cheese-to-share uit de oven maak je het verschrikkelijk gezellig als je vrienden over de vloer hebt!

TIJD

🕒 30 min (bereidingstijd)
65 min (baktijd)

PRIJS

€ € €

MOEILIKHEID

🍪🍪🍪

INGREDIËNTEN

Notenbrood

- 600 g mengeling noten en zaden (hazelnoten, walnoten, amandelen, pompoenzaadjes ...)
- 3 el Solo margarine
- Solo Vloeibaar
- 3 eieren
- Zout

Camembert

- 1 Camembert
- 2 el vloeibare honing
- enkele takjes tijm

Extra: rechthoekige cakevorm



ALICIA ZEGT:

'Laat stukjes gedroogd fruit of rozijntjes 'verdrinken' in de smeltende camembert. Lekkerrrrr!'



HALLOWEEN SPECIAL

BEREIDING

Notenbrood

1. Verwarm de oven voor op 180° C.
2. Doe alle noten en zaden in een kom. Voeg zout en gesmolten Solo margarine toe en meng alles goed door elkaar.
3. Voeg één voor één de eieren toe en meng het geheel.
4. Vet de taartvorm in met Solo Vloeibaar en giet het beslag in de vorm.
5. Bak het notenbrood 65 minuten in de voorverwarmde oven.
6. Haal het notenbrood uit de oven en laat even afkoelen.
7. Haal je het notenbrood uit de vorm en snijd het in plakjes of verdeel het in stukjes.

Camembert

8. Haal de camembert uit de papieren verpakking en plaats de kaas terug in het houten doosje.
9. Snijd een kruis door de bovenste korst van de camembert en trek de kaas wat open.
10. Steek er enkele tijmtakjes tussen en druppel er wat honing overheen.
11. Bak de camembert 15 minuten in de oven op 180°C.
12. Serveer de camembert samen met sneetjes of stukjes notenbrood.



Da's goud in je keuken

Roekiesworld's (doods)hoofdgerecht

KILLERSTOFPOTJE MET POMPOEN EN KIKKERERWTEN

Stop wat mysterieuze herfstsmaken in je halloweenstoofvlees en verras grote én kleine monstertjes.

TIJD

🕒 20 min
gaartijd: 90 min

PRIJS

€ € €

MOEILIKHEID

👩👩👩



INGREDIËNTEN

- Solo Vloeibaar
- 500 g rundsstoofvlees
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 paprika
- 1 wortel
- 2 zoete aardappelen
- 2 selderijstengels
- 1/4 pompoen
- 1 blik kikkererwtten
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 mespunt chilipoeder
- ½ tl komijnpoeder
- 1 mespunt kurkuma
- verse koriander
- water
- naanbrood



BEREIDING

1. Braad het rundsstoofvlees kort aan in Solo vloeibaar, schep het uit de pan en zet het even opzij.
2. Snijd alle groenten fijn. De pompoen en de zoete aardappel mogen wat grotere blokjes zijn.
3. Stoof ui, knoflook, selder, paprika en wortel kort aan in dezelfde pan als het vlees.
4. Voeg de tomatenpuree en kruiden toe aan en laat alles kort samen bakken. Voeg als laatste de zoete aardappel en de pompoen toe.
5. Voeg het aangestofte rundsvlees toe aan het geheel en overgiet met water tot alles net onderstaat. Laat anderhalf uur sudderen op een zacht vuurtje.
6. Laat de kikkererwtten even uitlekken in een zeef. Voeg ze een kwartier voor het einde van de gaartijd toe aan de stoofpot. Breng op smaak met peper en zout.
7. Werk de stoofpot net voor het opdienen af met plukjes verse koriander.
8. Serveer met knapperig Indisch naanbrood uit de oven.



ROECKIESWORLD ZEGT:

'Halloweenfeestje? Serveer je stoofpot aan tafel in een uitgeholde pompoen.'



INGREDIËNTEN

Chocoladecrumble

- 100 g bloem
- 100 g amandelmeel*
- 50 g amandelpoeder*
- 100 g Solo Patisserie
- 4 el cacao poeder

Pindamousse

- 4 eiwitten
- 4 el pindakaas
- 250 ml Solo Crème fine Patisserie

Afwerking

- 4 kattentongen (zandkoekjes)
- 2 repen pure chocolade

Extra: plastic spuitzakje
4 dessertglaasjes

* Amandelmeel is gemaakt van gemalen rauwe amandelen, zonder de pel. Amandelpoeder is poeder van amandelen waaruit de olie geperst is.

Enge-droomdessert van Manon Macaron

GRIEZELGLAASJES MET CHOCOLADE-CRUMBLE EN PINDAMOUSSE

Huiveringwekkend lekker, deze smeuije dessertglaasjes met crunchy chocoladetopping. En zó klaar!

TIJD

🕒 30 min

PRIJS

€ € €

MOEILIKHEID

👩👩👩

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng alle ingrediënten voor de chocoladecrumble en kneed tot een kruimelig deeg.
3. Spreid de crumble uit op een bakplaat met bakpapier en bak zo'n 20 minuten in de oven.
4. Maak intussen de pindamousse. Klop de Solo Crème fine Patisserie tot slagroom en roer er de pindakaas door. Klop de eiwitten stijf en meng ze onder het pindakaasmengsel.
5. Haal de crumble uit de oven, laat afkoelen en verkruimel nog wat meer.
6. Verdeel de crumble over de glaasjes, schep er wat pindamousse over en werk opnieuw af met wat chocoladecrumble.

7. Laat de glaasjes minstens 1 uur opstijven in de koelkast.
8. Smelt intussen de pure chocolade en giet hem in een plastic spuitzakje. Knip er een klein puntje af en schrijf RIP op de kattentongen en steek de koekjes in de glaasjes als bangelijke afwerking.



MANON ZEGT:

'Geen kattentongen gevonden?'

'Geen paniek: gebruik lange vingers of boudoirs!'



Da's goud in je keuken

PASTINAAK-VENKELSOEP MET STREAKY BACON

Overheerlijk: de aardse smaak van pastinaak en de crunch van bacon in één dampende kom comfortfood!

TIJD

🕒 40 min

PRIJS

👉👉👉

MOEILIKHEID

👉👉👉

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

- Solo Vloeibaar
- 500 g pastinaak
- 500 g venkel
- 1 ui
- 1 peer
- 1,5 l groentebouillon
- 50 g bacon



BEREIDING

1. Was de venkel zorgvuldig en snijd hem in stukjes. Schil de pastinaak met een dunschiller en snijd in stukjes. Pel de ui en versnipper hem. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd ze in stukjes. Verhit een klontje Solo in een kookpot en stoof er de ui glazig in. Voeg de stukjes peer toe en roer goed. Doe er de groenten bij en laat enkele minuten meestoven. Voeg de bouillon toe en laat op een zacht vuurtje 20 minuten zachtjes sudderen.
2. Verwarm intussen de oven voor op 160°C. Verdeel de bacon over bakpapier en zet 15 minuten in de oven tot het gedroogd is. Laat uitlekken op keukenpapier.
3. Mix de soep fijn en garneer ze net voor het serveren met de overgedroogde bacon.



Da's goud in je keuken

SNELLE MINIQUICHES MET POMPOEN EN GORGONZOLA

Helens #1 herfsthit

INGREDIËNTEN VOOR 6 TAARTJES

- 1 vel bladerdeeg
- 150 g pompoen
- 1 rode ui
- 1 pastinaak
- 1 teentje knoflook
- 1 tl gedroogde tijm
- 100 g gorgonzola
- 2 eieren
- 60 ml Solo Crème fine Cuisine
- Solo Vloeibaar
- peper en zout



Extra: 6 mini-taartvormpjes /
Bakbonen of linzen

Zalige taartjes met zoete herfstgroenten én de kick van blauwe kaas. Lekker als lunch of uit het vuistje!

TIJD
🕒 20 min

PRIJS
👤👤👤

MOEILIKHEID
👩🍳👩🍳👩🍳

BEREIDING

1. Verwarm je oven voor op 175 graden en smeer ondertussen de taartvormpjes in met Solo vloeibaar
2. Steek rondjes uit het bladerdeeg en leg ze in de taartvormpjes. Giet bovenop elke bodem wat bakbonen of linzen, zodat het deeg niet rijst tijdens het bakken.
3. Bak de bladerdeegbodems gedurende 15 minuten in de oven. Laat nadien eventjes afkoelen.
4. Schil de pompoen en de pastinaak en snijd ze in kleine blokjes. Kook ze enkele minuten in gezouten water. Giet af en laat goed uitlekken.
5. Snijd de rode ui en het teentje knoflook fijn en stoof ze kort aan in Solo Vloeibaar. Voeg daarna de pompoen en de pastinaak toe.
6. Kluts de eieren los en meng met Solo Crème fine Cuisine. Breng op smaak met peper, zout en tijm.
7. Vul de taartjes met de groenten en met het mengsel van de losgeklopte eieren.
8. Verkruimel de gorgonzola over de quiches en bak in de oven gedurende 15 minuten.
9. Serveer warm of lauw!

HELEN ZEGT:

*'Maak je liever één grote quiche?
Dat kan! Gebruik dezelfde ingrediënten,
maar bak hem 40 minuten.'*



Da's goud in je keuken

LAMSHEUPJE MET KNOLSELDER, TOMAATJES EN KRUIDENPUREE

Je snelste ovenschotel deze herfst? Mals lamsvlees en herfstgroenten in één schaal: grillen maar... klaar!

TIJD | **PRIJS** | **MOEILIKHEID**
🕒 40 min | €€€ | 🍳🍳🍳

BEREIDING

1. Verwarm de ovengrill voor tot 200 °C.
2. Snijd de rode ui in halve ringen en doe ze in een schaal. Rits de blaadjes van de takjes rozemarijn en tijm en scheur basilicumblaadjes boven de schaal. Kruid met peper en zout. Voeg 125 ml Solo Vloeibaar toe en roer goed door. Schenk de marinade over de lamsheupjes.
3. Verhit een koekenpan, leg het lamsvlees in de pan en verdeel de marinade erover. Laat 2 minuten per kant aanbraden. Doe het vlees met de marinade in de ovenschaal en zet even opzij.
4. Schil en snijd de knolselderij in driehoekige stukken van ½ cm dik. Schil en snijd de pastinaak in plakjes van ½ cm dik. Kruid 10 ml Solo Vloeibaar met peper en zout, en strijk het mengsel over de pastinaak en de knolselderij. Strooi wat peterselie op de pastinaak. Bestrooi de knolselderij met wat currypoeder.
5. Bak de pastinaak en de knolselderij 5 minuten aan beide zijden in een hete koekenpan (in een grillpan is ook heel lekker). Voeg eventueel nog wat extra Solo toe.
6. Halveer de tomaatjes en verdeel de pesto erover. Doe de pastinaak, de knolselderij en de gevulde tomaatjes bij het vlees in de ovenschotel. Pluk toefjes van 1 takje rozemarijn erover. Zet de ovenschotel 12 minuten onder de voorverwarmde ovengrill.

Voor de kruidenpuree:

7. Schil de aardappelen en kook ze in gezouten water gaar. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn met een pureestamper.
8. Snipper de basilicum, tijm, peterselie, dragon en de bieslook fijn. Meng de kruiden door de aardappelpuree. Serveer de kruidenpuree bij de lamsheupjes en de gegrilde groenten.



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 4 lamsheupjes (200 à 250 g per stuk)
 - ½ rode ui
 - 2 takjes verse rozemarijn
 - 1 takje tijm
 - 2 takjes basilicum
 - ½ knolselderij
 - 1 pastinaak
 - 2 tl currypoeder
 - 150 ml Solo Vloeibaar
 - 250 g trostomaatjes
 - 3 el pesto
- VOOR DE PUREE:**
- 500 g aardappelen
 - 100 ml melk
 - 25 g Solo margarine
 - 20 g verse groene kruiden (basilicum, tijm, peterselie, dragon en/of bieslook)



Da's goud in je keuken

SPIESJES VAN FAZANT MET PENS EN HERFSTCOMPOTE

Het beste van het wildseizoen én zwarte pens op een stokje om van te smullen: da's lekker verrassend.

TIJD
🕒 35 min

PRIJS
🛒 🛒 🛒

MOEILIKHEID
👨🍳 👨🍳 👨🍳



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Voor de compote:

- 1 ui
- 400 g Elstar appels
- 150 g rozijnen
- 5 el rode wijn
- 3 el appelazijn met honing
- 1-2 el bruine suiker

Voor de spiesjes:

- Solo
- 400 g fazant
- 2 zwarte pensen
- enkele blaadjes savooikool of Romeinse sla

Voor de girolles:

- Solo margarine
- 1 teentje knoflook
- 150 g girolles
- enkele blaadjes savooikool of Romeinse sla
- versgemalen peper
- zeezout

BEREIDING

Maak de compote:

Pel de ui en snipper hem fijn. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in stukjes. Doe alle ingrediënten voor de compote samen in een pot met zware bodem, roer goed en laat alles op een zacht vuur tot moes koken.

Maak de spiesjes:

Verdeel de savooi of sla in blaadjes en was zorgvuldig. Dep droog. Sla de fazantfilets plat tussen 2 vellen keukenfolie en snijd ze in reepjes. Kruid met peper en zout en leg er een blaadje savooi of sla op. Rol de reepjes strak op. Snijd de pensen in schijfjes en rijg afwisselend met de fazantrolletjes aan spiesjes. Verhit een klontje Solo in een antikleefpan en bak de spiesjes 5 minuten op elke zijde. Houd warm.

Maak de girolles:

Maak de girolles schoon. Snijd de savooi of sla in fijne reepjes. Pel de knoflook en snipper hem fijn. Verwarm een eetlepel Solo in een koekenpan en voeg de girolles, de knoflook en de savooi- of slablaadjes toe. Bak al omscheppend, tot de girolles mooi bruin zijn. Kruid met versgemalen peper en zeezout.

TIP!

Ook superlekker: vervang de girolles eens door eekhoorntjesbrood of oesterzwammen.



Da's goud in je keuken

PERENKAASTAARTJES MET SPECULAAS EN KARAMEL

Bakfavoriet van Tuur met Pruimen

Heerlijk, deze herfstvariant op de klassieke kaastaart. Rain or shine... met deze gebakjes scoor je altijd!

TIJD 30 min | **PRIJS** € € € | **MOEILIKHEID**

BEREIDING

Kaastaartjes

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Verwijder het klokhuis van de peren en snijd ze in fijne stukken.
3. Roer de verse kaas en het ei luchtig door elkaar.
4. Voeg het vanille-extract, de suiker en de stukjes peer toe. Meng alles goed door elkaar.
5. Verkruiemel de speculaas in de blender en meng de gesmolten Solo erdoorheen. Verdeel de speculaas over de vormpjes tot ze ongeveer voor 1/3 gevuld zijn en druk goed aan.
6. Verdeel hierover de kaasvulling en bak gedurende 15 minuten in de voorverwarmde oven. De taartjes zijn klaar als je er met een mes kan in prikken en er geen beslag meer aan het mes blijft hangen. Laat even afkoelen op een taartrooster.

Karamel

7. Breng de appelcider aan de kook. Laat in 15-20 minuten tot ongeveer 1/3 inkoken (de vloeistof moet een beetje stroopachtig worden).
8. Draai het vuur lager en voeg de bruine suiker, de Solo margarine en de Solo Crème fine Pâtisserie toe.
9. Breng alles opnieuw aan de kook en laat mengsel inkoken tot de karamel wat begint in te dikken en donkerder wordt van kleur.
10. Verwijder van het vuur, roer het vanille-extract erdoor en laat even afkoelen.
11. Besprenkel de kaastaartjes met de karamel en serveer.



TIJL MET PRUIMEN ZEGT:

'Kies Doyenne of Durondeau-peren voor deze taartjes. Die worden zalig zacht tijdens het bakken.'

INGREDIËNTEN VOOR 8 À 12 TAARTJES

Kaastaartjes

- 250 g verse kaas natuur (type Philadelphia)
- 1 ei
- 1 tl vanille-extract
- 1 tl speculaaskruiden
- 50 g suiker
- 250 g peren
- 125 g speculaaskoekjes
- 50 g Solo margarine

Karamel

- 250 ml appelcider
- 30 g Solo margarine
- 90 g bruine suiker
- 90 ml Solo Crème fine Pâtisserie
- 1/2 tl vanille-extract

Extra: 8 à 12 taartvormpjes



VEGGIELASAGNE VAN POMPOEN EN PADDENSTOELEN

Wow, zóveel smaak met maar een paar herfstingrediënten. Deze no-meat najaarslasagne móét je proeven!

TIJD 60 min | **PRIJS** €€€ | **MOEILIKHEID** 1 1 1

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Voor de vulling:

- 1 butternutpompoe
- 1 kg gemengde paddenstoelen (vb. portobello's en kastanjechampignons)
- 50 g gemengde noten

Voor de saus:

- 50 g Solo margarine
- 2 sjalotjes
- 1 teentje knoflook
- versgemalen peper
- zeezout
- 60 g bloem
- 750 ml groentebouillon
- 1 pakje Solo Crème fine Cuisine



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Maak de paddenstoelen schoon. Houd er enkele opzij voor de afwerking. Snijd de rest in stukjes. Zet de helft hiervan opzij voor de vulling.
3. Pel en snipper de sjalotjes en de knoflook fijn.

Maak de saus

1. Laat 2 eetlepels Solo margarine smelten en stoof er de helft van de paddenstoelenstukjes in aan met de look en sjalot snippets. Roer er de bloem door, laat kort meebakken en voeg dan de groentebouillon toe. Laat even inkoken.

2. Mix alles fijn en voeg de Solo Crème fine Cuisine toe. Laat kort opkoken en binden.

Werk de lasagne af

1. Schil de butternutpompoe en snijd hem in plakken van een halve centimeter dik. Hak de noten fijn. Stoof de rest van de paddenstoelen aan in 2 eetlepels Solo vloeibaar. Kruid met peper en zout.
2. Borstel een ovenschaal in met wat Solo margarine en doe er afwisselend een laagje saus, een laagje pompoe, een laagje gebakken champignons en nootjes in. Verdeel er als laatste laag de apart gehouden paddenstoelen over. Bak de vegetarische lasagne 30-40 minuten in de voorverwarmde oven.



TIP!
Was paddenstoelen nooit!
Maak ze schoon met een
proper penseeltje.



Da's goud in je keuken

SALADE VAN GEROOSTERDE PEER MET AMANDEL EN DRAGON

Pimp je najaarssalade met hét herfstfruit bij uitstek en de frisse, anijsachtige smaak van dragon.

TIJD
🕒 20 min

PRIJS
€€€

MOEILIKHEID
👤👤👤

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 4 peren
- 4 el ingelegde zilveruitjes
- 4 kropjes little gem-sla
- Chaource-kaas (of een andere pittige witte kaas)
- 50 g amandelen
- 1 tl chilipoeder
- 1 snuifje fleur de sel
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el Solo

Dressing:

- 1 el dragon
- 4 el mayonaise
- 2 el zure room
- versgemalen peper



BEREIDING

1. Snijd de kropjes little gem doormidden. Halveer de peren, verwijder het klokhuis en snijd ze in plakken.
2. Grill de little gem (alleen het snijvlak, ingeboost met wat Solo vloeibaar) en de plakjes peer kort goudbruin. Verwarm een koekenpan zonder vetstof en rooster de amandelen kort op hoog vuur. Werk af met chilipoeder, paprikapoeder en fleur de sel.
3. Meng de mayonaise en de zure room. Snipper de dragon en meng hem door de saus. Werk af met versgemalen peper.
4. Verdeel de geroosterde peren en de slakropjes over borden. Dien de perensalade lauwwarm op, samen met de dressing, de uien, de Chaource-kaas en geroosterde amandelen.

MÉGAVEEL KOOKINSPIRATIE

Eén adres: solo.be

Zot van koken, maar altijd op zoek naar nieuwe ideeën om mee aan de slag te gaan? Belgische classics, het lekkerste uit de wereldkeuken of verrassend veggie... Op Solo Open Kitchen vind je duizenden recepten en tonnen inspiratie om telkens weer mee te scoren aan tafel.



Snelle recepten die je het leven makkelijk maken

Je hoofd breken over hoe je je gasten verrast met je kookkunsten: gedaan ermee! Op Solo Open Kitchen vind je een overvloed aan recepten om eindeloos mee te variëren. Heb je zelf een toprecept uit je mouw geschud? Laad het op en zet jezelf in de kijker bij ruim 500.000 bezoekers per maand.



Must-have kookgidsen voor elke gelegenheid

Varieer creatief met een seizoensingrediënt. Verras je gasten met een origineel feestmenu. Of zet onze inspirerende recepten helemaal naar jouw hand. Onze praktische kookgidsen zijn ideaal om meteen mee aan de slag te gaan (of om er lekker je eigen twist aan te geven). Succes gegarandeerd!



Kijk-en-kookvideo's met een happy end... altijd!

Als het op lekker eten aankomt, staat 'moeilijk' niet in ons kookboek. In onze korte kookvideo's tonen 's land strafste chefs en foodbloggers jou hoe makkelijk je de heerlijkste gerechten op tafel tovert. Kijk en kook mee, voor je het weet heb je inspiratie voor je eigen signature dish te pakken.



En speciaal voor jou: exclusieve kortingen, stalen en cadeaus

We geven jou als Solo-lid graag een extra zetje om plezier te beleven aan het koken. Dat doen we met members-only korting op producten en kookmateriaal, coupons om als eerste nieuwe smaken te proeven, originele kookcadeaus en nog veel meer uitzonderlijke extra's.



Da's goud in je keuken