



De lekkerste champignons (s)maak je zo

Op een grote paddenstoel ...

Op een pizza, bij pasta of zelfs op de BBQ ... een paddenstoeltje smaakt altijd! Maar de familie van de zwammen heeft nog heel wat meer te bieden dan alleen de witte, Parijse champignons. Ontdek hier welke lekkere paddenstoelen er bestaan, en hoe je ze het beste klaarmaakt.

PORTOBELLO

Wist je dat portobello's eigenlijk de volledig volgroeide versies van de klassieke 'champignons de Paris' zijn? Door zijn zachte smaak en 'vlezige' textuur is deze paddenstoel een perfecte vleesvervanger. Gril hem en combineer met honing-mosterdsaus en rucola voor een overheerlijke veggieburger. [Of gebruik hem als burger bun in deze low-carb versie van hamburgerbroodjes met guacamole!](#)

KASTANJECHAMPIGNON

Kastanjechampignons zijn dan weer het 'tussenstadium': rijper dan witte champignons, maar nog lang niet zo groot als portobello's. Gebruik ze in gerechten waarin je net iets meer smaak kan gebruiken, zoals pasta's, wokschotels of [deze quiche met paddestoelen en oude kaas](#). Ook rauw zijn ze trouwens superlekker!



SHIITAKE

De shiitake komt helemaal vanuit Azië overgevlogen. Hij is niet weg te denken uit de Japanse, Chinese en Koreaanse keuken, en die alomtegenwoordigheid heeft hij te danken aan z'n rijke, aardachtige smaak. Superlekker in noedelsoepen en [roerbakgerechten](#).

EKHOORNTJESBROOD

Ook eekhoortjesbrood heeft een fijne vlezige smaak, die heel geliefd is in de Italiaanse keuken. Je kan ze vers, maar ook in blik en zelfs gedroogd kopen. Als je met de gedroogde versie aan de slag gaat laat je ze eerst 15 minuten in warm water wellen. Maak er een heerlijk romige herfstisotto mee.



OESTERZWAM

Oesterzwammen hebben een zachte, aromatische smaak. Afhankelijk van het seizoen kan er zelfs een toets van anijs in zitten. Omdat ze zo weinig krimpen tijdens de bereiding zijn deze paddenstoelen ideaal om wat extra body aan je gerecht te geven. Gebruik ze eens in een stoofpotje of een lauwe salade. En wat dacht je van [een](#) tosti met oesterzwammen en pancetta?

CANTHAREL

Met hun prachtige gouden kleur en bloemenvorm zijn cantharellen misschien wel de mooiste champignons. En ook hun smaak is niet te versmaden! Ze zijn superdelicaat en fruitig, en passen daardoor perfect bij eieren. Omdat ze zo snel water afgeven, laat je ze best wel zo weinig mogelijk tijd in de pan doorbrengen. Ideaal voor een originele carbonara, dus.

Extra handig: cantharellen kan je extra lang in de koelkast bewaren, tot wel 10 dagen!

