

# Niven Kunz



# Niven Kunz is een groentefreak

## *En iedereen mag het weten*

Tekst Bianca Roemaat | Beeld José van Riele

Een parfait van wortel? Chef Niven Kunz (36) deinst er niet voor terug. Begin 2017 is zijn restaurant Niven in Rijswijk voor het derde achtereenvolgende jaar door collega's verkozen tot beste groenterestaurant van Nederland. In mei is zijn boek *Groente!* verschenen. Zijn toekomstwens? Dat consumenten straks groente, kok en Niven in een adem noemen.

**CV**  
Niven Kunz (36) leerde het koksvak bij gerenommeerde restaurants als De Bokkedoorns in Overveen en de Librije in Zwolle. Bij de laatste ontstond de interesse om met groente te werken. Van 2006 tot 2009 was Niven chef-kok bij 't Raedthuys in Wateringen, waar hij op zijn vierentwintigste al een Michelinster kreeg. Sinds 2010 is hij patron cuisinier van NIVEN in Rijswijk en maakt hij naam als groentechef. Hij werkt vooral met Hollandse groenten. Niven heeft een vriendin en woont in Amsterdam.

**N**iven Kunz heeft zijn culinaire sporen ruim verdiend. Hij heeft intussen twaalf jaar een Michelinster en staat al jaren in restaurantgids Lekker500. De chef en eigenaar van NIVEN zette zichzelf op de kaart als dé groentekok van Nederland. Hij huldigt het 80/20-principe: 80 procent groente en 20 procent eiwitten op het bord.

### Waarom geef je groenten de hoofdrol?

"We leven in een tijd waarin je moet nadenken over wat je anders kunt doen als het gaat om vis, vlees en het leven van dieren. Thuis krijgen consumenten niet altijd het beste van het beste voorgeschoteld wat vis en vlees betreft. Het is moeilijk voor hen om een kwalitatief goed product te kopen; in de horeca hebben we via de groothandels toegang tot de betere slaggers. Ik wil daarom laten zien dat er ook veel culinaire mogelijkheden met groenten zijn."

### Daarom roep je dat groenten cool zijn?

"Ja. Je kunt op een hele simpele manier thuis aan de slag met groenten. In plaats van een parfait met runderentrecôte, maak je een parfait van wortel, bloemkool of schorseneren. Denk niet: o jee, een parfait. Dat valt echt mee: je maakt een puree van wortel, doet er room en losgeklopt eiwit bij en zet het in de vriezer."

### Hoe weet je dat de thuiskok jou snapt?

"Voor mij is het heel normaal om te koken. Door mijn vorige boek *Niven 80/20* en de kooktoer die ik toen in het land heb verzorgd, kwam ik erachter dat niet al mijn recepten geschikt waren voor consumenten. Van gasten die mijn boek hadden aangeschaft, hoorde ik dat het pochieren van kwarteleitjes en het bereiden van een carbonara van snijbonen te lastig was. Daarom gebruik ik in mijn nieuwe boek veel minder ingrediënten en daarnaast is alles gewoon in de supermarkt te koop. Verder laat ik het gerecht duidelijk op de foto's zien. Daardoor wordt in het boek nog beter uitgelegd hoe je een groentesalade maakt, bietjes grillt of een bloemkool op verschillende manieren bereidt."

## 'Mijn vriendin is half Indonesisch, dus we eten vaak rijst en curry's'

Inmiddels is NIVEN al drie keer uitgeroepen tot beste groenterestaurant van Nederland, door 500 collega-chefs. Wat betekent dat voor je?

"Het is heel fijn dat collega's bij 'groente' meteen aan mij denken. Ik ben zo'n tien jaar geleden begonnen om mezelf als groentekok neer te zetten op social media, in kookboeken, via kookshows en interviews, omdat ik toen al veel met groente deed. Ik vind het belangrijk om een eigen identiteit te hebben en me zo te onderscheiden. Op een gegeven moment dacht ik: 'nu zal iedereen wel weten dat Niven Kunz een groentefreak is.' Maar dat is niet zo. Ik blijf daarom fanatiek doorgaan. Mijn streven is dat consumenten over vijf jaar de naam Niven meteen met 'groenten' en 'kok' associëren."

Hoe ga je dat bereiken?

"Het zou mooi zijn als thuiskoks groente op de eerste plaats zetten wanneer ze de supermarkt in lopen. Meestal is de versafdeling bij de ingang. Hun eerste gedachte moet dan zijn: 'Wat ga ik vanavond bij de champignons maken?' en in plaats van: 'Ik heb zin in varkenshaas'. Daarom zou ik graag in zee gaan met een grootgrutter om groenten naar een hoger plan te tillen. Bijvoorbeeld door recepturen voor groentesalades of meeneemmaaltijden voor hen te ontwikkelen."

Zeg eens eerlijk: eet je stiekem weleens biefstuk?

"Nee, nooit. Ik eet sowieso weinig vlees en zeker geen biefstuk, hooguit kip. Mijn vriendin is half Indonesisch, dus we eten vaak rijst en curry's. Oosters eten heeft onze voorkeur."

Tot slot. Heb je een tip voor thuiskoks die met jouw boek aan de slag gaan?

"Maak mijn boek lekker vies. Leg het in je keuken en gebruik het terwijl je aan het koken bent."

En een kookadvies?

"Dat is niet nodig. Het gaat allemaal vanzelf. De recepturen zijn goed uitgewerkt. Een kind kan de was doen." 📧

Voor meer informatie: [restaurantniven.nl](http://restaurantniven.nl)



**GROENTE!**

Niven Kunz

€24,99 | ISBN 9789021564722 |

Kosmos Uitgevers

**EN VERDER**

**Welk product staat altijd in jouw voorraadkast?**

"Peper en zout."

**En in je koelkast?**

"Water. Ik drink heel veel kraanwater, liefst uit de koelkast."

**Wat is jouw guilty pleasure?**

"Twix. Maar ik moet er nu even mee gaan stoppen, want ik heb last van mijn maag."

**Wie is jouw inspiratiebron?**

"Dat is niet een kok maar de Scandinavische keuken, met haar kruiden en bloemen. Als je ouder wordt, ontwikkel je meer je eigen kookstijl. Je laat je dan niet zo zeer door een persoon inspireren, maar door een kookcultuur."

**Waar ga je zelf graag eten?**

"Hertog Jan in Brugge, van Gert de Mangeleer, en bij Michel Bras in Laguiole (Frankrijk). Ik heb veel respect voor deze chefs en de manier waarop zij steeds met groente werken."

**Wat is jouw lievelingsgroente?**

"Witte asperges."





## RISOTTO MET BOSPEEN

4 personen | 45 minuten bereidingstijd

### INGREDIËNTEN

- 2 sjalotten, gesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 3 el zonnebloemolie
- 300 g risottorijst
- 1 l wortelsap
- 12 bospenen
- 100 g roomboter
- 2 el olijfolie
- 4 eieren
- 1 l water
- 1 scheut azijn

### BEREIDEN

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C. Fruit de sjalot en knoflook in de olie op laag vuur. Voeg zodra de ui glazig is de risottorijst toe en laat meefruiten tot de korrels doorzichtig worden.
- 2 Voeg in 4 delen het wortelsap toe terwijl je in de risotto blijft roeren.
- 3 Snijd intussen het loof van de bospenen en was ze. Droog de penen af en meng de groente met olijfolie en peper en zout. Leg alles op een bakplaat met bakpapier en rooster de penen 20 minuten in de voorverwarmde oven. Maak de risotto af met boter, peper en zout.
- 4 Breek de eieren in 4 aparte bakjes of bekertjes. Breng het water aan de kook. Voeg een scheutje azijn toe en zet iets lager tot het water tegen de kook aan zit. Laat de eieren een voor een in het water zakken en pocheer de eieren in 3-4 minuten, tot het wit gestold is en de dooier nog zacht. Schep de risotto op een bord met de bospeen en leg op het laatste moment het gepocheerde eitje op de risotto.

## AUBERGINE MET ROZEMARIJNTIJMKAAS

4 personen | 40 minuten bereidingstijd

### INGREDIËNTEN

- 2 aubergines
- 250 ml hangop
- 1 el rozemarijnaaldjes, fijngehakt
- 1 el tijm, fijngehakt
- peper en zout
- roze peperkorrels

### BEREIDEN

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C en verpak de aubergines apart in aluminiumfolie. Pof 40 minuten in de oven.
- 2 Meng voor de kruidenkaas de hangop met de rozemarijn en tijm. Breng hem op smaak met peper en zout. Snij de aubergines in de lengte doormidden.
- 3 Serveer met de verse kruidenkaas en bestrooi met (versgemalen) roze peperkorrels voor wat extra pit.





## TOMATENPAPRIKASAP

500 ml | 20 minuten bereidingstijd

### INGREDIËNTEN

- 400 g pruimtomaten (250 ml sap)
- 200 g rode paprika (125 ml sap)
- 75 g watermeloen (125 ml sap)
- 3 takjes basilicum

~~~~~  
• sapcentrifuge

### BEREIDEN

Maak van alle schoongemaakte ingrediënten sap met behulp van de sapcentrifuge.

---

'Mijn associatie met asperges is: voorjaar en oer-Hollands. Bij de asperge speelt het seizoen namelijk een allesbepalende rol en dat maakt de groente extra leuk! Het seizoen begint begin april en eindigt op 24 juni, Zomer Sint-Jan.'

---





## WITTEASPERGESOEP

4 personen | 40 minuten bereidingstijd

### INGREDIËNTEN

- 500 g witte asperges, geschild en zonder kontjes
- flinke snuf zout
- 1 stukje foelie
- 1 liter water
- 250 ml room
- 250 ml melk

### BASISDRESSING:

- 100 ml wittewijnazijn
- 200 ml olijfolie
- peper en zout
- 10 g bieslook, fijngehakt

• staafmixer, schuimspaan, dunschiller

### BEREIDEN

- 1 Maak een bouillon van de schillen en de kontjes van de asperges met zout, foelie en water. Laat 15 minuten trekken en zeef de bouillon.
- 2 Houd vier asperges apart. Snijd de rest van de asperges in grove stukken kook ze 5-8 minuten gaar in de bouillon. Pureer met een staafmixer en voeg room en melk toe. Breng op smaak met zout en peper en laat iets inkoken.
- 3 Schaaf de vier achtergehouden asperges met de dunschiller in dunne linten. Maak ze vlak voor het serveren aan met de basisdressing en de bieslook.
- 4 Schenk de soep in de kommen. Maak met je handen een bolletje van de aspergelinten en plaats in het midden van de soep.



'Het schoonmaken van een avocado is eigenlijk heel eenvoudig: zet het mes erin tot aan de pit en draai de avocado rond. Draai de twee helften los en zet het mes in de grote pit en trek hem er zo uit. Als de avocado goed rijp is, haal je de helften er met een lepel heel makkelijk en schoon uit, zodat de schil heel blijft.'

## AVOCADOMAKREELSALADE

4 personen | 20 minuten bereidingstijd

### INGREDIËNTEN

- 4 avocado's
- 200 g komkommer (½ komkommer)
- 250 g gerookte makreel
- 80 g crème fraîche
- 8 takjes koriander, fijngehakt
- geraspte schil van 1 limoen
- peper en zout
- 1 el wit sesamzaad

### BEREIDEN

- 1 Halveer de avocado's, schep voorzichtig het vruchtvlees eruit en bewaar de avocadoschillen.
- 2 Snijd 200 gram van de avocado's in kleine blokjes en doe hetzelfde met de komkommer.
- 3 Pluk de makreel en meng het visvlees met de crème fraîche en koriander, de geraspte limoenschil en de komkommer- en avocadoblokjes. Breng de salade op smaak met peper en zout.
- 4 Presenteer de salade door de avocadoschillen te vullen met het avocado-makreelmengsel en maak af met het sesamzaad.







'Ik ben dol op de aardse smaak van biet: rood, geel, wit en vooral in het voorjaar als er weer jonge bosbietjes zijn'

## RODEBIETENSALADE MET PEERTJES

4 personen | 25 minuten bereidingstijd

### INGREDIËNTEN

- 2 sjalotten
- 200 g witte quinoa
- 400 ml bietensap
- 400 g gekookte rode bieten
- 400 g geitenkaas
- 400 g stooferen
- 20 witpuntradijsjes
- 6 el olijfolie
- 2 el balsamicoazijn
- 120 g eikenbladsla, gewassen
- 60 g bietenblad
- 20 g radijsscheuten
- zonnebloemolie om te bakken

### BEREIDEN

- 1 Snipper de sjalotten en fruit de helft aan in een scheut zonnebloemolie. Voeg de quinoa toe en laat kort meefruien. Voeg het bietensap en een snuf zout toe en laat de quinoa op middelmatig vuur garen totdat het vocht is opgenomen en de quinoa beetgaar is.
- 2 Laat afkoelen en snij intussen biet, geitenkaas, stoofer en radijs in grove stukken. Maak de dressing door de olijfolie te mengen met de balsamicoazijn.
- 3 Bouw de salade op door onderaan te beginnen met de eikenbladsla. Leg daarop de quinoa en de geitenkaas, radijs, stoofer en rode biet. Maak de salade af met bietenblad, de resterende sjalot, radijsscheuten en de dressing.



## BULGUR MET MAIS

4 personen | 45 minuten  
bereidingstijd

### INGREDIËNTEN

#### BULGUR:

- 800 ml groentebouillon
- 1 teen knoflook
- 1 takje tijm
- 1 takje rozemarijn
- 200 g bulgur

#### MAIS:

- 2 maiskolven
- klontje roomboter

#### LANDHOEN:

- 4 landhoendijen met vel en bot
- olijfolie
- klontje roomboter
- 1 takje tijm
- 200 g paddenstoelen
- 8 bimi's

- crèmebrûléebrander

### BEREIDEN

- 1 Verwarm de oven voor op 160°C. Breng 300 ml groentebouillon (zie recept) aan de kook, voeg de knoflook, tijm en rozemarijn toe. Kook hierin de bulgur in ongeveer 15 minuten gaar.
- 2 Zeef de bulgur en laat hem uitstomen (de bereiding kan afwijken van wat op de verpakking staat aangegeven). Verwijder de takjes rozemarijn en tijm.
- 3 Kook de maiskolven in 20-25 minuten gaar in 500 ml groentebouillon met zout en een klontje roomboter.
- 4 Snijd de mais van de kolf en rooster het à la minute met de crèmebrûléebrander. Bak de dijen aan op de velkant in de olie, op middelhoog vuur. Draai de dijen om, voeg een klontje boter en de tijm toe. Bedruip het vlees 2 minuten. Haal vervolgens de dijen uit de pan en laat ze in de oven gedurende 15 minuten verder garen. Zout voor het serveren de dijen nog even na.
- 5 Borstel de paddenstoelen schoon en snijd ze in stukken. Bak aan in de olie en voeg halverwege een klontje boter toe. Breng op smaak met peper en zout.
- 6 Blancheer de bimi's in gezouten water beetgaar. Verdeel de bulgur over de borden, samen met de mais, landhoen, paddenstoelen en de bimi.



### INGREDIËNTEN GROENTEBOUILLON

- 2 l water
- een klontje boter
- 25 g prei, fijngesneden
- 225 g uien, gesnipperd
- 1 groot laurierblad
- enkele takjes verse tijm
- enkele takjes verse peterselie, de stengels gekneusd
- 225 g worteltjes, fijngesneden
- 150 g bleekselderij, fijngesneden
- 1 tl zout
- 5 zwarte peperkorrels

### BEREIDEN

- 1 Smelt de boter in een grote pan op een middelhoog vuur. Voeg prei en uien toe en temper het vuur. Dek de pan af met een goed sluitend deksel en laat de groenten zo 20 minuten 'zweeten'.
- 2 Bind de kruiden samen als bouquet garni. Doe dit in de pan, samen met de worteltjes, de bleekselderij, het zout, de peperkorrels en 2 liter koud water.
- 3 Verhoog het vuur en breng het water langzaam aan de kook. Verwijder indien nodig regelmatig schuim van de oppervlakte. Temper het vuur zodra het water kookt en laat nog 35 minuten sudderen. Zeef de bouillon boven een grote, vuurvaste kom en zet deze opzij om af te koelen. Gebruik de bouillon onmiddellijk of bewaar hem in een goed gesloten pot of koelkastdoos.