

BAKKEN MET GROENTE

LINA WALLENTINSON

Fotografie: Lennart Weibull

TERRA



INHOUD

- 4 Groene baguettes en roze broodjes
 - 6 Waarom groente in je brood?
 - 8 Zo bak je met groente
 - 14 De andere ingrediënten
 - 16 Lekker makkelijk – eenvoudige broodjes
 - 36 Krokant, kruidig en vol zaden – crackers
 - 48 Van scones tot hele broden – zacht brood
 - 84 Lookalikes – gezinsfavorieten
 - 96 Gebakken, geroosterd en meer – iets machtiger
 - 112 Zoetigheden – koffiebroodjes, koekjes en muffins
 - 140 Receptenregister
 - 142 Welke groente heb je in huis?
-

Groene baguettes en roze broodjes

Meer kleur en smaak met groente in het deeg

Ik ben altijd dol op bakken geweest. Maar ik ben nieuwsgierig aangelegd en houd ervan om met recepten te spelen en er mijn eigen draai aan te geven. Twee jaar geleden resulteerde dat in een boek over bakken met bonen. Vervolgens was de stap snel gezet om ook naar andere groente te gaan kijken. Zou het niet leuk zijn om groene baguettes te maken, met courgette in het deeg, of frisgele bolletjes met geraspte zoete aardappel? En rode biet móet wel gemaakt zijn om te worden gecombineerd met chocolade en koffie in een fantastische cake. Al snel was ik aan het experimenteren in de keuken. Het resultaat heb je nu in je handen.



Waarom groente in je brood?

Deze vraag is mij vaak gesteld toen ik aan dit boek werkte. Ik draai het liever om: Waarom zou je niet met groente bakken? Tijdens al het schillen, raspen, uitrollen en bakken heb ik de tijd gehad om hierover na te denken. Hier volgen mijn beste argumenten!

MENSEN MEER GROENTE LATEN ETEN – HET EEUWIGE GEZONDE ARGUMENT

Voedseladviezen komen en gaan, maar één blijft er altijd overeind, namelijk om veel groente te eten. De meesten van ons halen de 2 ons groente en 2 stuks fruit die we dagelijks nodig hebben niet. Ik zou liegen wanneer ik zou zeggen dat je dat oplost door groente te gebruiken bij het bakken. Maar ik denk graag dat alle beetjes helpen: wat wortel in je brood bij het ontbijt, een beetje rode biet in de cracker tussen de middag en een paar kikkererwten in het brood bij het avondeten. En wanneer je groente in huis hebt om mee te bakken, raak je misschien ook wel geïnspireerd om er mee te koken?

RESTJES

Zullen we restjes weggoeien of nog opeten? Tegenwoordig een vrij normale vraag. Wanneer je een paar decennia geleden dezelfde vraag zou hebben gesteld, werd je waarschijnlijk voor gek verklaard. Wie zou überhaupt op het idee zijn gekomen om iets weg te knikkeren waar je zo hard voor gewerkt hebt om te kweken, te verzorgen, te bewaren en te bereiden?

Tegelijkertijd werd thuis op een heel andere manier gebakken dan we nu doen. Een deel van de restjes kwam ongetwijfeld in het brood terecht. In plaats van dat je een soeplepel erwtensoeppel of een paar gekookte aardappels weggooid, konden ze door het deeg worden gemengd, net zo vanzelfsprekend als met de pap die overbleef. Is het pas sinds kort dat we zo rechtlijnig zijn geworden? Dat brood alleen meel, vocht en een rijsmiddel moet bevatten, en meer niet?

SPINAZIEGROEN EN POMPOENGEEL – MEER KLEUR EN SMAAK

Bietenroze, spinaziegroen en pompoengeel, bakken met groente geeft je leven kleur. Nu moet ik direct toegeven dat je het meest van deze kleurenpracht kunt genieten wanneer het brood of de cake zich nog in het deeg- of beslagstadium bevindt. Dan zijn de kleuren het meest intens. Tijdens het bakken worden ze wat doffer, maar zijn ze nog steeds mooi en zelfs stijlvol.

Groente in het deeg komt ook de smaak ten goede. Het zoetige karakter van wortels en zoete aardappels, de krachtige, nootachtige smaak van knolselderij en het zurige van tomaten: je proeft de milde tonen zonder dat ze overheersen.

Nog een pluspunt is dat groenten, die vaak flink wat vocht bevatten, ervoor zorgen dat brood en ander bakwerk lekker mals worden.



Lekker makkelijk

EENVOUDIGE BROODJES





Bietenbroodjes met rogge

Rogge en rode biet houden van elkaar, zoals in deze lichtgebakken broodjes met krachtige smaak. Maak het deeg 's avonds en laat het langzaam rijzen in de koelkast. Als je de broodjes sneller wilt, kun je de hoeveelheid gist verdubbelen en ze twee tot drie uur laten rijzen op kamertemperatuur.

Voor ongeveer 20 broodjes

400 ml koud water
12 g verse gist
165 g volkoren roggemeel
300 g patentbloem
1 tl zout
1 el olijfolie
80 g rode biet, fijngeraspt

Bereidingswijze:

1. De avond van tevoren: Doe het water in een kom en los de gist erin op. Voeg het roggemeel, de bloem, het zout en de olie toe en roer tot je een gelijkmatig deeg hebt. Meng de geraspte bieten er gelijkmatig door; dat gaat het makkelijkst met een deegspatel. Het deeg is behoorlijk plakkerig.
2. Laat het deeg een nacht of ongeveer 10 uur afgedekt in de koelkast rijzen.
3. 's Ochtends: Verwarm de oven voor op 250 °C. Schuif een bakplaat in de oven, zodat deze heet wordt.
4. Leg het deeg op een met roggemeel bestoven werkblad. Kneed het niet. Verdeel het met een deegmes in ongeveer 20 broodjes en verdeel ze over twee vellen bakpapier.
5. Neem de hete plaat uit de oven en schuif een van de vellen met broodjes erop. Bak ze 10-12 minuten in het midden van de oven of tot de broodjes een mooie kleur hebben. Laat ze afkoelen op een rooster. Doe hetzelfde met het andere vel bakpapier. Deze broodjes zijn geweldig om in te vriezen. Haal ze uit de vriezer en rooster ze als je gaat ontbijten!

Groene speltbroodjes

Heb je net als ik meestal wel een zak erwten in de vriezer? Dan is het heel eenvoudig om deze malse groene broodjes te fiksen. Dankzij de erwten worden de broodjes wat machtiger en krijgen ze een zacht zoete smaak.

Voor ongeveer 20 broodjes

250 g diepvrieserwten
200 ml koud water
12 g verse gist
1 el honing
1 tl zout
3 el geroosterde pompoenpitten
55 g volkoren speltmeel of volkoren tarwemeel
240 g spelt- of tarwebloem

Bereidingswijze:

1. Laat de erwten ontdooien. Gebruik een staafmixer om ze met het water glad te mixen. Meng de gist erdoor tot die volledig is opgelost.
2. Meng alle ingrediënten in een kom tot een nat deeg.
3. Laat het deeg afgedekt ongeveer 2 uur rijzen of tot ongeveer dubbel volume.
4. Verwarm de oven voor op 250 °C. Schuif een bakplaat in de oven, zodat deze heet wordt.
5. Leg het deeg op een met meel bestoven werkblad, kneed het niet. Verdeel het deeg in 20 stukken en leg ze op twee vellen bakpapier.
6. Neem de hete plaat uit de oven, schuif het eerste vel bakpapier erop en bak de broodjes ongeveer 15 minuten in het midden van de oven. Laat ze afkoelen op een rooster. Doe hetzelfde met het andere vel bakpapier.



Wortelcrackers met sesamzaad [GLUTENVRIJ]

Deze crackers zijn makkelijk te maken – als je de wortels eenmaal geraspt hebt tenminste. Je moet namelijk flink wat raspen! Serveer ze met bietenspread of gewoon met wat boter en zoutvlokken.

Voor 1 bakplaat

200 g wortel, fijngeraspt
70 g havermout
60 g sesamzaad
60 g lijnzaad
1 tl zout
2 el koolzaadolie
sesamzaad, om te bestrooien

BIETENSREAD

Mix 60 gram geroosterde zonnebloempitten, 2 gepelde knoflookteentjes en 4 eetlepels olijfolie in een keukenmachine. Voeg 2 geschilde gekookte rode bieten, gekookte uitgelekte kikkererwten uit blik (230 g uitgelekt gewicht) en 1 eetlepel vers citroensap toe en mix alles glad. Breng de spread op smaak met peper en zout.

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 125 °C.
2. Meng alle ingrediënten behalve het sesamzaad goed in een kom; gebruik vooral je handen. Zorg dat de wortels hun vocht afscheiden. Het deeg moet vochtig voelen.
3. Leg het deeg tussen twee vellen bakpapier en druk het zo dun mogelijk uit tot het deeg helemaal tot de randen komt.
4. Trek het bovenste vel bakpapier eraf. Bestrooi het deeg met sesamzaad, leg het bovenste vel bakpapier terug en wrijf er licht over om de zaadjes een klein beetje in het deeg te drukken. Trek het papier eraf.
5. Snijd het deeg in stukken (of breek het na het bakken in ongelijkmatige crackers). Schuif het papier met de crackers op een plaat. Bak ze ongeveer 90 minuten onder in de oven tot de crackers droog en krokant zijn.
6. Laat ze afkoelen op een rooster. Bewaar de crackers in een luchtdichte verpakking, zodat ze krokant blijven.



Vruchten-notenbrood met boerenkool [GLUTENVRIJ]

Een brood bomvol gedroogd fruit, noten en zaden. En dan smokkel ik er nog wat boerenkool in. Het is handig om gehakte boerenkool uit de diepvries te gebruiken, maar je kunt natuurlijk ook verse gebruiken. Kook de bladeren in dat geval een minuut voordat je ze mixt met het water.

Voor 1 brood

100 g boerenkool uit de diepvries
350 ml koud water
60 g zonnebloempitten
60 g pompoenpitten
60 g lijnzaad, plus extra om te 'bestuiven'
ca. 100 g noten, bijvoorbeeld pistache, hazelnoten, walnoten of amandelen
100 g havermout, plus extra om te 'bestuiven'
3 el sesamzaad of maanzaad
3 el vlozaadvezel
1 tl zout
100-150 g gedroogd fruit, bijvoorbeeld rozijnen, cranberry's, abrikozen of vijgen
50 ml koolzaadolie
2 el vloeibare honing
olie en zaden of havermout, voor in het broodblik
gemengde zaden, om te decoreren, desgewenst

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Leg de boerenkool in een mengkom, voeg het water toe en laat de kool ontdooien. Mix glad met een staafmixer.
3. Meng alle droge ingrediënten in een kom. Snijd het gedroogde fruit eventueel in kleinere stukjes.
4. Voeg de gepureerde boerenkool en het water samen met de olie en honing toe aan de droge ingrediënten. Meng alles goed met een deegspatel. Laat het beslag ongeveer 10 minuten staan.
5. Vet een broodblik (2 liter) in met olie en 'bestuif' het met lijnzaad of havermout. Doe het beslag in de vorm en verdeel het gelijkmatig. Bestrooi het desgewenst met wat zaden.
6. Bak het brood ongeveer 70 minuten in het midden van de oven. Dek de vorm tegen het einde eventueel af met een bakplaat als het brood te donker begint te worden.
7. Laat het brood ongeveer 30 minuten in de vorm rusten, stort het vervolgens op een rooster en laat het volledig afkoelen.



Groene superbaguettes

Bak mooie groene baguettes met zowel spinazie als courgette in het deeg.

4 kleine baguettes

ca. 70 g spinazie, vers of uit de diepvries
300 ml koud water
12 g verse gist
2 tl zout
2 tl anijszaad, gemalen, desgewenst
1 el honing
2 el olijfolie
200 g courgette, grofgeraspt
540 g speltbloem of tarwebloem

Bereidingswijze:

1. Doe de spinazie met het water in een mengkom (laat een paar minuten staan om de spinazie even te laten ontdooien). Mix glad met de staafmixer. Roer de gist erdoor tot die volledig is opgelost.
2. Doe het spinazievocht in een kom. Voeg de rest van de ingrediënten toe en roer tot je een deeg hebt. Het wordt vrij kleverig maar wel hanteerbaar (als het te zacht is, voeg je nog eens 30 gram meel toe). Laat het afgedekt ongeveer 3 uur rijzen of tot dubbel volume.
3. Verwarm de oven voor op 250 °C. Schuif een bakplaat in de oven, zodat deze heet wordt.
4. Leg het deeg op een flink met bloem bestoven werkblad en verdeel het met een deegmes in 4 stukken. Vorm en draai ze met goed met bloem bestoven handen tot baguettes. Leg ze op bakpapier (twee baguettes per vel papier). Bestrijk de baguettes licht met water.
5. Neem de plaat uit de oven en schuif voorzichtig een stuk bakpapier met baguettes erop. Bak ze ongeveer 15 minuten of tot de baguettes een mooie kleur hebben. Laat ze afkoelen op een rooster.
6. Bak de rest van de baguettes op dezelfde manier.





Okinomiyaki met srirachamayo

Een creatieve manier om witte kool te bereiden! Probeer deze Japanse koolpannenkoek, okinomiyaki, eens, op smaak gebracht met gember en sojasaus. En dan geserveerd met pittige srirachamayonaise.

Voor 2-3 porties

350 g witte kool
180 g tarwebloem
2 tl bakpoeder
3 eieren
100 ml groentebouillon
1 el geraspte verse gember
1 el lichte sojasaus
1 tl wittewijnazijn
3 el koolzaadolie
140 g mayonaise
srirachasaus
gesneden bosui, geroosterd
sesamzaad en koriander, om te
garneren

Bereidingswijze:

1. Snijd de witte kool in dunne reepjes; dat gaat het makkelijkst met een kaasschaaf.
2. Klop bloem, bakpoeder, eieren, bouillon, gember, sojasaus en wittewijnazijn in een kom tot een beslag.
3. Meng de witte kool erdoor.
4. Verhit 2 eetlepels van de olie in een koekenpan van ongeveer 24 cm doorsnee op hoog vuur. Giet het beslag in de pan en verspreid het gelijkmatig. Temper het vuur, leg een deksel op de pan en laat de koolpannenkoek 10 minuten bakken.
5. Leg een groot bord op de koekenpan en keer hem om, zodat de pannenkoek op het bord terecht komt. Doe de rest van de olie in de pan en laat die warm worden. Laat de pannenkoek in de koekenpan glijden zodat de andere kant wordt gebakken. Bak nog eens 5-10 minuten met het deksel op de pan.
6. Breng de mayonaise op smaak met de srirachasaus.
7. Garneer de pannenkoek met bosui, sesamzaad en koriander en serveer hem met de pittige mayonaise.