

veggie

het River Cottageboek
met groenten
in de hoofdrol



Hugh Fearnley-Whittingstall

Fotografie door Simon Wheeler

Illustraties door Mariko Jesse



BECHT



Inleiding 8

Troosteten & feestjes 14

Volle salades 66

Rauw gemixt 96

Stevige soepen 126

Brood en zo 168

Eten uit de voorraadkast 212

Pasta & rijst 250

Mezze & tapas 290


Oven, grill & barbecue 328

Bijgerechten 368

Voorraadkast 400

Groente onderweg 402

Register 404

Alle recepten zijn vegetarisch. Recepten met een  zijn geschikt voor veganisten, op voorwaarde dat optionele niet-veganistische ingrediënten niet worden toegevoegd en dat veganistische versies van bijvoorbeeld mosterd en wijn worden gebruikt.



Dit is een groentekookboek. Of het ook een vegetarisch kookboek is, hangt misschien af van jouw overtuigingen en je keuzen. Het is niet geschreven door een vegetariër, of met de intentie jou of iemand anders te bekeren tot het vegetarisme. Maar in geen van de recepten hier wordt ook maar een flintertje vlees of vis gebruikt, dus in die zin is dit boek inderdaad helemaal vegetarisch. Ik hoop zeker dat veel vegetariërs dit boek zullen kopen, gebruiken en ervan zullen genieten.

En ik denk graag dat dit boek ook iets verkondigt. Noem me een machtswellusteling, maar ik probeer hier je leven te veranderen. De achterliggende gedachte van dit boek is, heel duidelijk, je ertoe aan te zetten om meer groente te eten. *Veel* meer groente. Misschien zelfs om groente de hoofdmoot van je dagelijkse maaltijd te maken. En op die manier, als gevolg daarvan, minder vlees te eten, misschien *veel* minder vlees, en misschien ook wat minder vis. Waarom? We moeten meer groente eten en minder vlees, want groente is beter voor ons en voor onze planeet. Moet ik gedetailleerde argumenten opnoemen die die verklaring ondersteunen? Is er echt nog iemand die hieraan twijfelt? Vraag jezelf af of jij, dan wel iemand die je kent, het gevaar loopt *te veel* groente te eten. Of denk je dat de wereld een betere, schonere, groenere plek zou worden met een paar extra kippen-fokkerijen, of intensieve varkenshouderijen op het platteland? Daar heb je natuurlijk weinig verstand voor nodig...

Dus om helemaal duidelijk te zijn: alle recepten zijn geschikt voor vegetariërs. Maar omdat ik wel melkproducten en eieren heb gebruikt, zijn ze niet allemaal geschikt voor veganisten. Meer dan een derde is dat trouwens wel (met een ♡ aangegeven), en een derde is eenvoudig aan te passen met vervangers voor boter en melk. Als je veganist bent, weet je hoe je dat doet.

Ik kan me voorstellen dat je, als je mijn tv-serie hebt gezien en mijn boeken hebt gelezen, een beetje schrikt van het feit dat je een vegetarisch kookboek in je hand hebt, geschreven door die notoire vleeseter Hugh Fearnley-Whittingstall. Maar als je mijn werk een beetje kent, als je verder hebt gekeken dan alleen mijn recepten en ook de boeken echt hebt gelezen, ben je vast niet verrast – dit is geen onontgonnen terrein voor me. Alleen sta ik nu in de vleesdiscussie aan de kant van de groenten, en dat is heel verfrissend.

Maar laat ik nog even herhalen hoe ik hier eigenlijk over denk – en ik zal proberen kort en krachtig te zijn. In mijn vleeskookboek stelde ik dat we veel te veel vlees eten in het Westen – meer dan goed voor ons is, en veel te veel voor het welzijn van de vele miljoenen



Aubergine parmigiana

Dit is een van mijn favoriete manieren om grote aubergines klaar te maken, en het is een van die gerechten die beter is dan het korte lijstje ingrediënten doet vermoeden. Je moet er wel wat tijd voor uittrekken – perfect voor een regenachtige middag in de keuken – maar is de parmigiana eenmaal gemaakt, dan kun je hem in de koelkast zetten of invriezen om later in de oven af te bakken.

VOOR 6

4 middelgrote aubergines
(ongeveer 1 kg)

4–5 el olijfolie

2 ballen buffelmozzarella
(elk 125 g), in stukken
gescheurd

ongeveer 35 g Parmezaanse,
harde geitenkaas of andere
harde kaas met volle smaak,
geraspt

VOOR DE TOMATENS AUS

2 el olijfolie

2 uien, gesnipperd

3 teentjes knoflook,
fijngesneden

4 x 400 g pruimtomaten uit blik,
grof gesneden, steelaanzetten
en vel verwijderd

1 laurierblad

snufje suiker

zeezout en versgemalen
zwarte peper

Snijd de uiteinden van de aubergines en snijd ze in de lengte in plakken van 3–5 mm dik. Leg de plakken in een vergiet en sprenkel er wat zout overheen. Laat een uur staan om het vocht eruit te laten trekken.

Maak intussen de tomatensaus. Verhit 2 el olijfolie op middelhoog vuur in een heel grote, wijde pan. Voeg de ui en knoflook toe en fruit 10 minuten tot ze zacht zijn. Af en toe roeren. Voeg de tomaten en het sap toe en het laurierblad. Breng aan de kook en laat een halfuur (of tot de saus dik en vol is) flink doorkoken, terwijl je vaak roert. Breng goed op smaak met zout en peper en een klein beetje suiker.

Spoel de aubergineplakken af onder de kraan en droog ze goed af met een theedoek of keukenpapier. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg 1 el olie toe. Leg er als de olie heet is een laag aubergine in en bak de plakken 2 minuten aan elke kant, tot ze goudkleurig en zacht zijn. Haal uit de pan en zet weg. Herhaal met de rest van de plakken en voeg steeds wat olie toe aan de pan voor je er nieuwe plakken in legt.

Verwarm de oven voor op 180 °C / gasstand 4. Leg een derde van de plakken aubergine in een ovenschaal van ongeveer 25 x 20 cm, en minstens 5 cm diep. Schep hier een derde van de saus overheen. Verdeel een derde van de mozzarella over de saus en strooi er dan een dun laagje geraspte kaas overheen. Herhaal met de rest van de ingrediënten, zodat je drie lagen in de ovenschaal hebt. Zet 30–40 minuten in de oven, tot de bovenkant borrelt en goudbruin is. Dien op met een frisse groene salade – en brood, als je dat wilt.



Babybietjes uit de oven met walnoot- yoghurtdressing

*Dit is een lekkere en prachtige salade.
Vouw de bietjes voorzichtig door de dressing,
zodat je een gemarmerd effect krijgt.*



VOOR 4

1 kg babybietjes
(ongeveer zo groot als
golfballen), schoongeboend
of gehalveerde of in vieren
gesneden grotere bieten

4 teentjes knoflook
(met velletje), geplet

4 takjes tijm

3 laurierblaadjes

5 el olijfolie

75 g halve walnoten

sap van ½ citroen

zeezout en versgemalen
zwarte peper

VOOR DE DRESSING

4 el volle yoghurt

2 el zure room

1 klein teentje knoflook,
met wat ruw zeezout
tot een pasta gestampt
handje bieslook of dille,
grof gesneden

VOOR ERBIJ

een paar handjes waterkers
of rucola

Bereid eerst de bietjes. Verwarm de oven voor op 200 °C / gasstand 6. Leg de bietjes in een braadslede en verdeel de knoflook, tijm en het laurierblad erover. Breng op smaak met zout en peper en verdeel er 3 el olijfolie over. Schud de braadslede zodat alles goed is vermengd en dek strak af met aluminiumfolie. Laat in de oven staan tot de bietjes gaar zijn, ongeveer een uur, hoewel je meer tijd nodig kunt hebben, afhankelijk van hoe groot ze zijn. Ze zijn gaar als een mes er makkelijk doorheen glijdt.

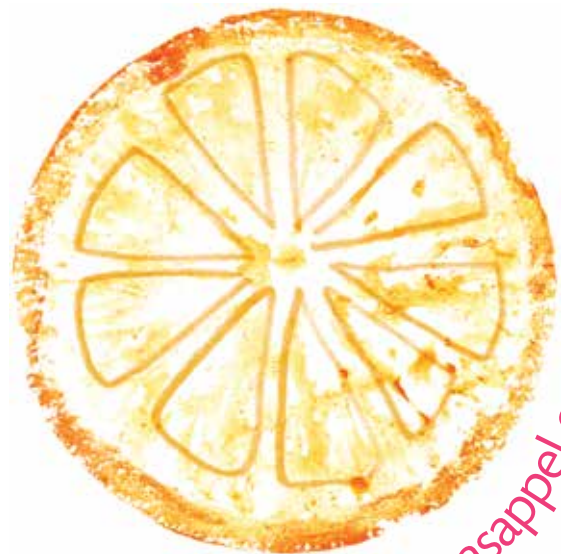
Draai de oven naar 180 °C / gasstand 4. Verdeel de walnoten over een bakplaat en rooster ze 5–7 minuten in de oven, tot ze lekker beginnen te ruiken.

Laat de bietjes afkoelen tot je ze kunt vasthouden, snijd boven- en onderkant eraf en verwijder de velletjes. Snijd de bietjes door de helft of in vieren en leg ze in een grote schaal. Giet er terwijl ze nog warm zijn het citroensap, 2 el olijfolie en wat zwarte peper overheen. Laat afkoelen.

Maak in een kleine kom de dressing. Roer yoghurt en zure room door elkaar en roer de knoflook, zout en peper erdoor.

Schep de afgekoelde bietjes en ongeveer twee derde van de geroosterde walnoten lichtjes door de dressing met het grootste deel van het bieslook of de dille. Stapel de bietjes in diepe borden en strooi er de overgebleven walnoten en bieslook of dille overheen. Maak af met waterkers of rucola.





Rode kool, pastinaak, sinaasappel en dadels

Deze salade is een perfect winters voorgerecht of een lichte lunch. Je maakt hem zo klaar, hij ziet er prachtig uit en je kunt hem eenvoudig aanpassen: probeer de salade bijvoorbeeld met gedroogde abrikozen in plaats van dadels, laat de pastinaak achterwege voor een lichtere versie of vervang deze door een winterwortel als je dat wilt. Kervel en peterselie doen het hier ook goed in plaats van tijm.

VOOR 2

1 grote of 2 kleine sinaasappels
¼ kleine rode kool, hart verwijderd, fijngesneden
1 kleine-middelgrote pastinaak, geschild en grof geraspt of julienne gesneden
2 el extra vergine olijfolie
2 Medjool-dadels zonder pit, in plakjes
paar takjes tijm, alleen de blaadjes, gesneden
zeezout en versgemalen zwarte peper

Snijd de boven- en onderkant van de sinaasappel. Zet de vrucht recht op een snijplank en snijd er rondom de schil af tot op het vruchtvlees. Snijd boven een kom de partjes tussen de vliezen los, zodat al het sap in de kom druipt en de partjes erin vallen. Als je klaar bent, knijp je het membraan uit boven de kom.

Doe de fijngesneden kool en geraspte pastinaak in een andere schaal, voeg het grootste deel van het sinaasappelsap toe (de partjes nog niet) en sprenkel er de olijfolie overheen. Voeg wat zout en peper toe, schep alles met je handen om en verdeel over de borden.

Leg de sinaasappelpartjes en de plakjes dadel erbovenop en maak af met tijmblaadjes. Meteen opdienen.



Soep van in de oven gebakken bietjes met mierikswortelroom

Hier spelen twee wortelgroenten de hoofdrol: de scherpe, pittige mierikswortel vormt het allerbeste contrast met de zoete, aardse bietjes. De soep die hieruit volgt, is makkelijk te maken en echt erg stijlvol.

VOOR 4-6

1 kg bietjes
4 teentjes knoflook (ongepeld), geplet
2-3 takjes tijm
1 laurierblad
3 el olijf- of koolzaadolie
1 l groentebouillon (zie blz. 130)
zeezout en versgemalen zwarte peper

VOOR DE MIERIKSWORTELROOM

3-4 cm verse mierikswortel, geschild en versgeraspt (of 1 el mierikswortelpuree uit een potje)
200 ml zure room, crème fraîche of dikke, volle yoghurt

VOOR EROVERHEEN

dille

Verwarm de oven voor op 200 °C / gasstand 6. Boen de bietjes schoon, maar laat ze wel heel. Leg ze in een braadslede en verdeel de knoflook, tijm en het laurierblad ertussen. Besprenkel met olie en breng goed op smaak met zout en peper. Meng met je handen door elkaar, zodat alles goed is vermengd. Schenk een wijnglas vol water in de braadslede en dek goed af met aluminiumfolie. Zet in de oven tot de bietjes zacht zijn en een mes er makkelijk doorheen glijdt – ongeveer een uur, afhankelijk van hoe groot ze zijn.

Maak intussen de mierikswortelroom: vermeng in een kom de mierikswortel met de zure room, crème fraîche of yoghurt.

Verwijder de aluminiumfolie van de braadslede en laat de bietjes afkoelen tot je ze kunt vasthouden. Snijd boven- en onderkant eraf en wrijf de velletjes eraf, dat moet eenvoudig gaan. Snijd ze in grove stukken.

Knijp de zachte knoflook uit hun velletjes en doe ze met de bietjes in de blender. Pureer met net genoeg bouillon tot je een gladde puree krijgt. Doe deze over in een pan en verdun nog verder met de bouillon, tot de soep de gewenste dikte heeft.

Verhit op middelhoog vuur, tot de soep helemaal heet is maar niet kookt. Proef om te kijken of er extra zout of peper nodig is. Dien de soep op in voorverwarmde kommen met wat van de mierikswortelroom en de dille eroverheen gestrooid.





Pizza met asperges

Als je asperges boven op een pizza in een superhete oven legt, worden ze heerlijk zacht en karamelliseren ze een beetje. Gebruik de dunne stengels die snel gaar zijn – als je alleen dikke asperges kunt vinden, snijd deze dan in de lengte doormidden.

**VOOR 3 PIZZA'S, ELK GROOT
GENOEG VOOR 2-3 PERSONEN**

1 hoeveelheid magisch
brooddeeg (zie blz. 172)

VOOR EROP

3 el olijfolie, plus wat extra
voor eroverheen

2 uien, in dunne ringen

ongeveer 350 g dunne asperges,
onderkant eraf

2 ballen buffelmozzarella
(125 g elk)

wat geraspte Parmezaanse,
harde geiten- of andere harde
kaas met volle smaak

zeezout en versgemalen
zwarte peper.

Bereid het deeg en laat het rijzen volgens het recept van blz. 172.

Verwarm de oven voor op 250 °C / gasstand 9, als dat kan, of in ieder geval minstens 220 °C / gasstand 7. Leg er een bakplaat in om op te warmen.

Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de uien toe. Als ze beginnen te sissen, draai je het vuur laag en fruit je ze 15 minuten langzaam terwijl je af en toe roert, tot ze zacht en goudkleurig zijn. Haal van het vuur en breng op smaak met zout en peper.

Leg het deeg op een licht met bloem bestrooid werkblad en prik erin tot de lucht eruit is. Laat het een paar minuten rusten en verdeel het in drieën. Rol een deel zo dun mogelijk uit.

Bestrooi een pizzaschep (als je die hebt) of een andere bakplaat met bloem en leg hier de pizzabodem op. Verdeel er een derde van de uien en een derde van de asperges op. Scheur de mozzarella in stukjes en verdeel een derde ervan over de pizza. Breng op smaak met geraspte kaas en zout en peper.

Schuif de pizza op de hete bakplaat in de oven (voor een heel knapperige korst), of je kunt de bakplaat op de hete bakplaat in de oven leggen (om te voorkomen dat het misgaat bij het optillen van de pizza). Besprenkel met extra olijfolie en bak 10–12 minuten tot de bodem knapperig is, de randen bruin worden en de asperges gaar zijn. Herhaal met de rest van het deeg en het beleg. Dien heet op, in punten of repen gesneden.

Geroosterd brood met pompoen en walnoot

Als je pompoen in de oven bakt, doe er dan wat extra bij en maak de volgende dag deze snelle lunch. Je kunt ook andere restjes in de oven bereide groente gebruiken, zoals knolselderij, bietjes of wortels en andere noten, zoals hazelnoten, cashewnoten of pijnboompitten. Zonder noten is ook goed.

VOOR 2

handje walnoten

1 el koolzaad- of olijfolie
klontje boter

200–250 g (restje) pompoen
uit de oven

paar takjes tijm, alleen de
blaadjes (indien gewenst)

50 g blauwe kaas (of cheddar of
geitenkaas), verkruimeld

2 dikke sneden zuurdesem-
of ander robuust brood

wat heldere honing

zeezout en versgemalen
zwarte peper

Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Doe de walnoten erin en rooster ze een paar minuten (of tot ze lekker beginnen te ruiken en wat kleur krijgen), terwijl je met de pan schudt. Schep ze uit de pan en zet weg.

Zet de pan weer op het vuur en doe de olie en boter erin. Als de boter begint te schuimen, voeg je de pompoen toe en bak je die 3–4 minuten, terwijl je de stukjes een beetje plet, tot ze door en door heet zijn. Roer de tijm erdoor, als je die gebruikt, en haal de pan van het vuur. Roer de noten en de verkruimelde kaas erdoor. Proef en voeg wat zout en peper toe als je denkt dat dat nodig is.

Verhit de grill voor op middelhoog en rooster het brood lichtjes. Stapel het pompoenmengsel erop, druk dit een beetje aan en zorg ervoor dat er wat kaasbrokjes bovenop komen te liggen. Verdeel er wat honing over en zet onder de grill tot de tosti's goudbruin zijn en borrelen. Meteen opdienen, met wat bladsalade, als je wilt.

Geroosterd brood met appel en blauwe kaas

Deze eenvoudige mix van zure appel en zoutige, hartige kaas is enorm bevredigend en vormt een lekkere snelle lunch. Een lepel mayonaise zorgt ervoor dat alles aan elkaar blijft hangen, maar is niet essentieel. En als je niet van blauwe kaas houdt, kun je ook een scherpe cheddar gebruiken.

VOOR 2

2 kleine, zure appels, zoals Cox's
OF 1 middelgrote moesappel,
zoals goudrenet

100 g kruimelige blauwe kaas,
zoals roquefort

1 el mayonaise (indien gewenst)

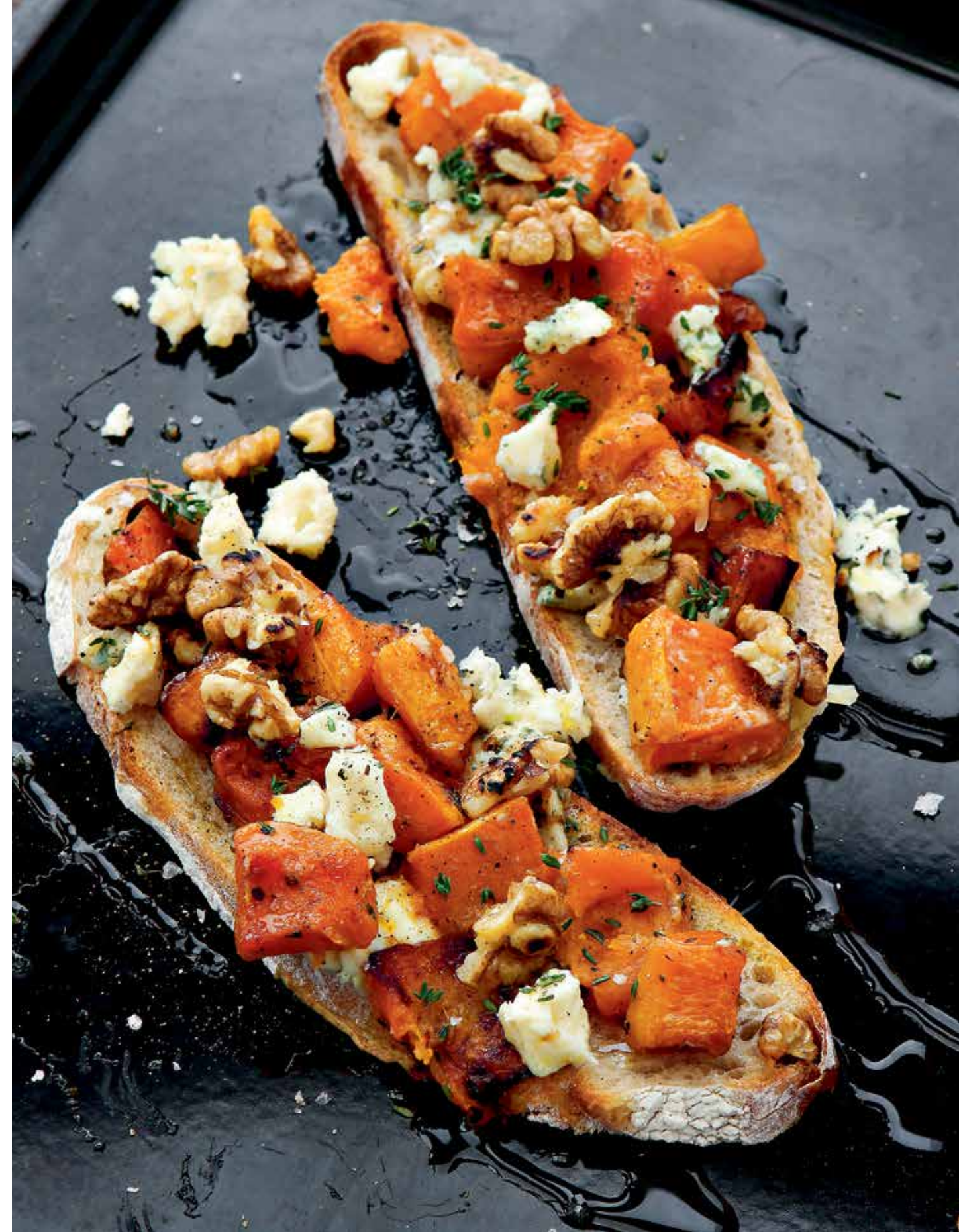
2 sneden zuurdesem- of ander
robuust brood

1 teentje knoflook, gehalveerd

zeezout en versgemalen
zwarte peper

Rasp de appels met schil en al in een kom. Rasp of verkruimel de kaas en doe dit erbij, samen met wat zwarte peper en wat zout (de blauwe kaas is ook al vrij zout). Doe de mayonaise erbij, als je die gebruikt, en roer alles goed door.

Verwarm de grill middelhoog. Rooster het brood lichtjes. Wrijf licht met de knoflook over het brood, zodat dit een knoflooksmakje krijgt. Verdeel het appelkaasmengsel in een dikke, gelijkmatige laag over het brood. Zet niet te dicht onder de grill en laat het mengsel langzaam heet worden, zodat de appel de kans krijgt wat zachter te worden. Na 5 minuten, als de appel zacht wordt en de kaas is gesmolten, zet je de broodjes vlak onder de grill tot het beleg goudbruin is en borrelt. Meteen opdienen.



Groentetempura met chilidipsaus^v

Veel verschillende groenten zijn heerlijk als je ze frituurt in een knapperig, licht tempura-beslag. Maar ik doe dit ook wel met maar één soort groente, zoals op de foto. Het klinkt misschien extravagant, maar dit is een briljante manier om asperges op te dienen.

De makkelijke chilisaus kun je een week in een potje bewaren als je een restje hebt. Gebruik hem om dressings en marinades extra pit te geven.

VOOR 4-6

een keuze uit:
asperges
courgetteplakjes (diagonaal gesneden, 2-3 mm dik)
broccoli- of bloemkoolroosjes
repen paprika of aubergine
lente-uitjes
of dunne partjes rode ui
grote paddenstoelen, in plakjes
brede linten boerenkool
(zonder nerven of steeltjes)
zonnebloemolie,
voor het frituren

VOOR HET TEMPURABESLAG

100 g bloem
40 g maïzena
½ tl bakpoeder
½ tl zout
200-225 ml ijskoud
koolzuurhoudend bronwater

VOOR DE DIPSAUS

6 el jelly of jam van rode bes
of sierappel
2 el ciderazijn
2 tl sojasaus
2 rode chilipepers,
van zaden ontdaan,
heel fijn gesneden
2 teentjes knoflook,
heel fijn gesneden
paar draaien zwarte peper
flinke hand koriander,
fijngesneden (indien gewenst)

Maak eerst de dipsaus. Doe alle ingrediënten zonder de koriander in een kleine pan op erg laag vuur en roer goed, tot de jelly of jam is opgelost en je een zijdezachte siroop hebt. Breng aan de kook en laat een paar minuten heel zacht koken – hiermee verzacht je de harde smaak van de knoflook. Zet weg en laat tot op kamertemperatuur afkoelen. Als de saus indikt tot een pudding als hij afkoelt, kun je er eenvoudig een scheutje warm water door roeren. Voeg de koriander pas vlak voor het opdienen toe.

Zorg ervoor dat alle groenten gewassen en gesneden zijn. Vlak voor je ze wilt frituren, maak je het beslag. Zeef de bloem, maïzena, het bakpoeder en zout in een kom. Klop er met een garde het water, liefst met een paar ijsklontjes erin, doorheen tot het beslag zo dik is als slagroom. Kijk uit dat je niet te lang blijft kloppen en maak je geen zorgen als er een paar klontjes in het beslag zitten.

Terwijl je het beslag klaarmaakt, verhit je een laag van ongeveer 5 cm olie in een grote, diepe pan met zware bodem tot een blokje wittebrood in ongeveer 50 seconden goudbruin kleurt.

Je zult de groenten in gedeelten moeten frituren. Begin met ze in het beslag te dompelen, één tegelijk, en leg ze meteen in de hete olie; doe de pan niet te vol. Bak ze tot ze knapperig zijn en een lichtgouden kleur hebben.

Haal ze voorzichtig uit de pan met een tang of schuimspaan. Laat op keukenpapier uitlekken en dien meteen op met de dipsaus. Eet met je handen of met stokjes!





Aardappels en aubergines uit de oven[♥]

Dit is een heel eenvoudig gerecht dat snel is klaargemaakt. Dien bij een stoofgerecht op of als deel van een mezze-maaltijd. Je kunt het op verschillende manieren afmaken, die het karakter iets veranderen: roer er bijvoorbeeld een fijngeraspte citroenschil door als het gerecht uit de oven komt, of bestrooi met pikante gerookte-paprikapoeder voor een patatas bravas-effect. Restjes smaken prima in een omelet of een frittata.

VOOR 4

4 el koolzaad- of olijfolie

2 middelgrote aubergines
(ongeveer 500 g)

ongeveer 500 g aardappels
(maakt niet uit welke),
ongeschild

2 teentjes knoflook, in plakjes
citraensap

zeezout en versgemalen
zwarte peper

VOOR EROVERHEEN (INDIEN GEWENST)

Fijngeraspte citroenschil,
pikante gerookte-
paprikapoeder
of fijngesneden kruiden

Verwarm de oven voor op 200 °C / gasstand 6. Schenk de olie in een grote braadslede met antiaanbaklaag en zet deze ruim 10 minuten in de oven, tot de olie heel heet is.

Snijd intussen de aubergines en aardappels in blokjes van 2 cm, doe ze in een schaal en breng op smaak met zout en peper. Haal de braadslede uit de oven en zet op een plat, hittebestendig oppervlak. Doe de aubergines en aardappels erin en schep om, zodat alles met olie is bedekt. Kijk uit met de hete olie. Zet 30 minuten in de oven en schep halverwege een keer om.

Haal uit de oven, roer de knoflook erdoor en zet 10–15 minuten terug in de oven, tot de groenten goudbruin zijn. Knijp er wat citroensap over en voeg wat extra zout en peper toe als dat nodig is, en waar je verder nog trek in hebt. Dien warm op, of op kamertemperatuur.

VARIATIE

In de oven gebakken specerijenaubergine met kikkererwten[♥]

Vervang de aardappels door 3 middelgrote aubergines (ongeveer 750 g). Schep de blokjes aubergine om met ¼ tl komijnpoeder, ¼ tl korianderpoeder en een kleine fijngesneden rode chilipeper (of een snuf cayennepeper). Na de eerste 30 minuten in de oven voeg je 400 g afgespoelde en uitgelekte kikkererwten uit blik toe, samen met de knoflook, en zet je alles 10 minuten terug in de oven. Breng op smaak met zout, peper en citroensap en voeg de geraspte schil van een kleine citroen toe en flink wat gesneden peterselie en koriander. Dien warm op of op kamertemperatuur.



Gegrilde aubergines met chilipeper en honing



Goed-geoliede plakken aubergine – gegrild tot ze zo zacht als kussentjes zijn – zijn heerlijke, fluwelen sponsjes die de smaken van honing, citroen, chilipeper en tijm prima opnemen. Andere kruiden doen het hier ook goed en geven het gerecht een iets ander karakter – probeer peterselie, basilicum, munt of koriander.

VOOR 4

3 middelgrote aubergines (ongeveer 750 g),
boven- en onderkant eraf
olijfolie, om in te kwasten
1 rode chilipeper,
van zaad ontdaan, fijngesneden
paar takjes tijm,
alleen de blaadjes
wat heldere honing,
om te besprenkelen
wat citroensap
zeezout en versgemalen
zwarte peper

Verhit de grill voor op middelhoog. Schil de aubergines en snijd ze in plakken van 1 cm dik. Leg ze op een met aluminiumfolie beklede grillplaat. Kwast er flink wat olie overheen en bestrooi met zout en peper. Grill tot ze bovenop goudbruin zijn, draai dan de plakjes om, kwast er nog meer olie overheen en bestrooi met nog meer zout en peper. Leg ze onder de grill tot ze allemaal diep goudbruin zijn. Misschien wil je ze nog een keer omdraaien. Dit duurt ongeveer 15–20 minuten.

Leg de gegrilde plakjes aubergine in een bord of schaal, eventueel in laagjes, en bestrooi elk laagje met de chilipeper en tijmblaadjes. Besprenkel met wat honing en citroensap. Laat minstens 10 minuten tot lauwwarm afkoelen of, nog beter, laat ze een half uur afkoelen tot ze helemaal koud zijn en het sap eruit komt en zich vermengt met de dressing.

Voeg extra zout en peper toe als je denkt dat dat nodig is en dien op als voorafje met brood, of als onderdeel van een tafel vol mezze.



Roergebakken sesambloemkool

Bloemkool gaat heel goed samen met sterke smaken en dit makkelijke roerbakgerecht – op smaak gebracht met chilipeper, knoflook en gember – is daar een goed voorbeeld van. Dit is een prima bijgerecht, maar je kunt het ook met rijst of noedels opdienen als hoofdgerecht.

VOOR 2-4

1 middelgrote bloemkool (ongeveer 700 g), blad verwijderd
2 el sesamzaadjes
2 el zonnebloemolie
1 ui, gehalveerd en in dunne halve ringen
2 teentjes knoflook, in plakjes
1-2 groene chilipepers, van zaad ontdaan, fijngesneden
2 tl versgeraspte gember
1 tl sesamolie
2 tl sojasaus, plus extra voor eroverheen
klein handje koriander, gesneden, plus extra voor eroverheen

Verdeel de bloemkool in kleine nette roosjes. Leg ze in een kom koud water en laat 10 minuten weken.

Doe de sesamzaadjes 2 minuten in een droge koekenpan tot ze geroosterd zijn en geuren. Schep ze op een bord en zet weg.

Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en doe de ui erin. Fruit tot deze lichtgoud is en voeg dan de knoflook, chilipeper en gember toe en roerbak een minuutje.

Giet de bloemkool af. Draai het vuur onder de koekenpan hoog en doe de bloemkool erin met 100 ml water. Kook al roerend 5-10 minuten, tot de roosjes aan de randen beginnen te bruinen. Voeg een scheutje water toe als ze aanbakken. Roer de sesamzaadjes, sesamolie, sojasaus en koriander erdoor.

Dien op, bestrooid met takjes koriander, en met de fles sojasaus op tafel voor wie een extra scheutje wil.

