

Inhoud

Hé, hallo daar... 8
De groentematrix 12
Het hittespectrum 16
De perfecte voorraadkast 20

Over bouillon 468
Nawoord 470
Boeken om van te smullen 472
Dankwoord 473
Seizoenskalender 474
Register 475

WIT

Knoflook 28
Mierikswortel 40
+ Wasabi 41

Daikon 44
Pastinaak 54
Koolrabi 62

Venkel 68
Knolselderij 76
Bloemkool 80
+ Fioretto 82
Chinese kool 90

GEEL

Gember 98
+ Laos 101
+ Kurkuma 101

Citroengras
(sereh) 108

Maïs 114
Pattison 122

ORANJE

Wortel 130
Zoete aardappel 142
Flespompoe 154
+ Spaghettipompoe 157
Pompoe 162

ROOD

Tomaat 174
+ Tomatillo 178
Radijs 186
Rode paprika 192
Rabarber 204
Spaanse peper 212

PAARS

Raap 224
+ Koolraap 226
Biet 234
+ Gele biet 237
Radicchio 250
+ Andijvie 251
Artisjok 256
Aubergine 262

BRUIN

Ui 274
+ Rode ui 278
+ Sjalot 278
Aardappel 292
Aardpeer 304
Yams & knollen 308
Paddenstoelen 312
+ Truffels 315

DONKERGROEN

Spinazie 326
+ Snijbiet &
regenboogbiet 329
Rucola 338
+ Brandnetel 339
Kruiden 342
**Boerenkool &
palmkool** 356
Broccoli 362
+ Chinese broccoli 364
+ Bimi 364
Courgette 370
+ Courgette-
bloemen 373
Komkommer 382
Bonen 386
+ Taugé 389
Okra 394

LICHTGROEN

Prei 402
+ Lente-ui 405
Asperges 410
Bleekselderij 416
+ Stengelsla 417
Sla 422
+ Waterkers 424
Paksoi 430
Spruitjes 436
Erwten & peultjes 442
Kool 448
Avocado 460
+ Sopropo 463







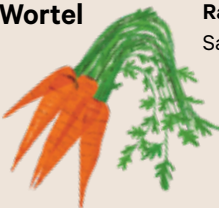




De groentematrix

Als je liever freeweelt dan een recept volgt, dan vind je hier een handige matrix om creatief in de weer te gaan met groenten. Sommige groenten houden van *low 'n slow*, andere houden van *hot 'n heavy*, en weer andere varen het beste bij een korte vlam in de pan.

Welke kookmethode of groente je ook kiest, verdeel de groente naar keuze altijd in stukjes van gelijke grootte om ongelijkmatig garen te voorkomen. Hoe minder kooktijd je hebt, hoe kleiner je moet snijden – zelfs een grove rasp op de grootste tanden kan een goede optie zijn als je een puree wilt maken, een saus maakt of een soepje op het programma hebt staan. Een kortere kooktijd is ook een manier om het verlies van voedingsstoffen tot een minimum te beperken. Vermijd ook vooral het te lang rondrobben in het water, wat dan weer moet worden weggegooid.

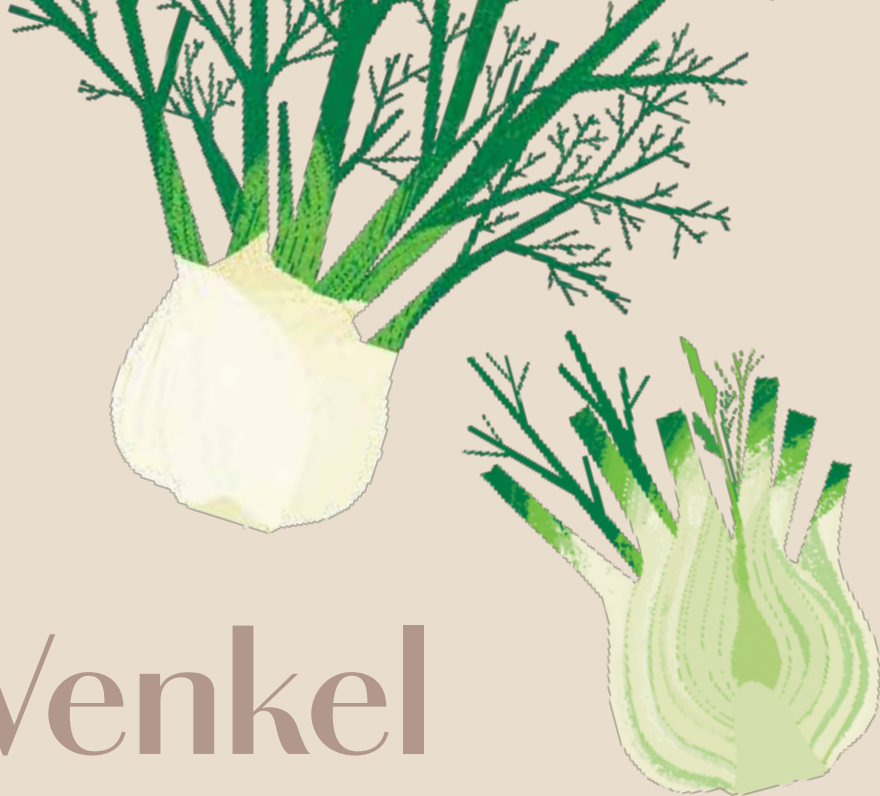
Een kattebel over ovens: mijn oven is hetelucht (en heel erg heet!), dus het kan zijn dat je de kooktijden moet aanpassen aan je eigen oven.

GROENTE	SUPERSNEL	LICHT & FRIS	LEKKER LATEN STAAN	SMAAKBOMMETJE
Bloemkool 	Rauw Gehakt tot bloemkoolrijst, à la <i>Paarse bloemkooltabouleh</i> (zie pag. 83)	Roosjes + Stoom 4 tot 6 minuten, tot beetgaar	Roosjes + Rooster Schep om met zout + olie, 220 °C, 15 tot 20 minuten	Roosjes + Beslag <i>Keralaanse bloemkoolpopcorn met kokoschutney</i> (zie pag. 86)
Pastinaak 	Rauw Rasp door een salade of <i>coleslaw</i>	Blokjes + Kook In genoeg vloeistof zodat de groente net onderstaat, kook in 10 tot 15 minuten gaar, pureer	Stengels + Gril Schep om met zout + olie, 200 °C, 25 tot 30 minuten	Rasp + Bak <i>Vier soorten gember & pastinaak sticky toffee-dadelcake</i> (zie pag. 60)
Venkel 	Rauw + Snipper (of Snijd fijn) Voor door een salade of <i>coleslaw</i>	Parten + Smoor Fruit aan in een pan, voeg vervolgens bouillon toe, sinaasappelsap of tomatenpassata tot de groente onderstaat, laat 10 tot 15 minuten zachtjes koken	Stukken + Gril Schep om met zout, olie + Parmezaanse kaas, 180 °C, 40 tot 45 minuten	Parten + Paneer <i>Krokante venkel met zure room & zoete chilisaus</i> (zie pag. 74)

GROENTE	SUPERSNEL	LICHT & FRIS	LEKKER LATEN STAAN	SMAAKBOMMETJE
Maïs 	Rauw Verse maïs, van de kolf gesneden en zo – hop – in je salade	Kolf + Kook 5 tot 7 minuten	Korrels + Kook zachtjes 2:1 maïs: bouillon, 20 tot 25 minuten; pureer de helft met een staafmixer, roer de room of crème fraîche erdoor	In de schil + BBQ <i>Maïskolf met kaaswolven & appel-chipotle BBQ-saus</i> (zie pag. 120)
Wortel 	Rauw + Rasp Salade of <i>coleslaw</i>	Stukken + Stoom 5 tot 10 minuten, afhankelijk van de dikte	Helften + Rooster Schep om met zout + olie; verwarm de bakplaat voor samen met oven, 190 °C, 25 tot 30 minuten	Rasp + Bak <i>Frisse glutenvrije worteltjestaart</i> (zie pag. 134)
Zoete aardappel 	Blokjes + Kook zachtjes <i>Darl's dahl</i> (zie pag. 146)	Gesnipperd + Bak Kluts met ei, bak vervolgens als beignets, 4 tot 5 minuten per kant	Heel (klein) + Rooster Prik met een vork of schilmesje, schep vervolgens om met zout + olie, 190 °C, 30 tot 40 minuten	Rasp + Bak <i>Zoete & hartige galettes van zoete aardappel</i> (zie pag. 152-153)
Pompoen, flespompoen 	Stukken + Gril <i>Pompoensoep</i> (zie pag. 165)	Gehalveerd + Gril <i>Flespompoen met boter & noten</i> (zie pag. 158)	Blokjes + Rooster Schep om met zout + olie; verwarm oven-schaal mee met de oven, 190 °C, 30 minuten	Blokjes + Smoor <i>Baharat-tajine</i> (zie pag. 160)
(Rode) Paprika 	Rauw Snijd rauw door de salade (vooral Griekse!)	Heel + Schroei <i>Gegrilde paprika's</i> (zie pag. 200)	Stukken + Rooster + Pureer <i>Eenpansromescosoep</i> (zie pag. 198)	Gevuld + Bak <i>Gevulde paprika's met samosamix</i> (zie pag. 202)
Rode biet 	Dun gesneden + Rauw <i>Rauwe bietensalade</i> (zie pag. 246)	Rasp + Kook zachtjes <i>Geraspte borsjtsj</i> (zie pag. 238)	Heel + Rooster Schep om met zout + olie, wikkel vervolgens in aluminiumfolie, 200 °C, 45 tot 60 minuten	Kook + Pureer + Bak <i>Bietjes-in-de-blender-brownies (BBB)</i> (zie pag. 248)

Venkel

Ook al komt venkel het meest voor in de herfst en wintermaanden, in de zomer komen de verfrissende, anijsachtige eigenschappen het beste tot hun recht. Ik hou van fijngesneden venkel (met een mandoline of een goed scherp mes), royaal gekruid en gedresseerd met wat citroensap en olijfolie als een eenvoudig bijgerechtje bij visgerechten; is het warm, doe er dan wat gesneden, rijpe tomaten en misschien wat verse kaas zoals ricotta bij, en je zet in een mum van tijd iets zaligs op tafel. Gestoofde venkel is verrukkelijk in de koudere maanden, met wat geraspte citroenschil – om het echt bijzonder te maken. Venkel en citroen zijn al jarenlang goed bevriend; ze kennen elkaar al vanuit hun periode aan de Middellandse Zee, ten tijde van het Romeinse rijk. En vergeet ook vooral de pluimen niet. Gebruik ze als dille; venkel en dille zijn tenslotte neven.



‘Venkel is een geweldige groente, vol zalige smaken. Je kunt het smoren, roerbakken, roosteren of er een salade van maken. Wat je ook doet, doe het met venkel want venkel is ontzettend gaaf!’

– GEORGE CALOMBARIS, AUSTRALIË



KOPEN & BEWAREN

Venkel gedraagt zich een beetje zoals selderij omdat het vocht begint te verliezen en er behoorlijk verwilderd gaat uitzien naarmate hij langer in de groentelade ligt. Vermijd bollen met houtachtige bruine stukjes of slijmerige vlekken, die verklappen dat de venkel een moeilijke periode in de koude opslag achter de rug heeft. Als de toppen nog intact zijn, bescherm ze dan door de venkel in vochtig keukenpapier of een vochtige theedoek te wikkelen, en in de koelkast te bewaren. Probeer je venkel binnen een paar dagen te gebruiken, want hij knapt niet op van een lang verblijf in de koelkast. Als je steeds een klein beetje venkel gebruikt, wrijf de rest dan in met wat bijenwas bij wijze van natuurlijke verpakking.



BEREIDEN

Venkel begint snel te oxideren als je hem doorsnijdt, dus houd wat ijskoud water met citroensap bij de hand om je stukjes in te dompelen. Venkel wordt vaak geschaafd, wat je het beste kunt doen met een mandoline. Probeer met de vorm van de venkel mee te schaven, in plaats van op de draad, en gebruik het uiteinde van de steel als handvat. Snijd je de venkel met een mes, snijd hem dan eerst in de lengte doormidden, leg hem op de platte kant en snijd in halve manen.



SUPERFOOD

Venkelzaad is vaak een belangrijk ingrediënt in lactatiehulpmiddelen zoals thee en koekjes, omdat de zaden (en de plant zelf) oestrogenachtige eigenschappen hebben, die de moedermelkproductie stimuleert en ook menstruatiesymptomen verlicht. Sommige moeders zeggen zelfs dat hun kindje minder last had van krampjes als ze venkel gebruikten in de periode dat ze borstvoeding gaven.



LEKKER MET

Appel, boter, kaas (parmezaan, cottage cheese, blauwe kaas), vis, citroen, olijfolie, olijven, sinaasappel, paprika, tomaat.



ALLES IS TE GEBRUIKEN

Als je venkel niet meer zo mooi is door de zware bewaaromstandigheden, snijd dan eerst de butsen en deuken weg en leg de rest in wat ijswater; laat de venkel niet langer dan 1 uur in het water staan, want anders verwatert de smaak. Bewaar eventuele restjes in een zakje in de vriezer.

VENKEL & TOMATENPANZANELLA MET ZELFGEMAAKTE RICOTTA

Het lijkt misschien een gedoe om je eigen ricotta te maken, maar geloof me: het is zo snel en simpel dat je daarna niet anders meer wilt. Voor een traditionele panzanella gebruik je oudbakken brood, daar laat je het sap van de tomaten intrekken, zodat het brood weer zacht wordt. In mijn versie draait het juist om de knapperige crunch van het brood en de venkel, die mooi contrasteert met de romigheid van de ricotta en de zoete, zonnige tomaten.

VOOR 4 PERSONEN ALS BIJGERECHT
OF VOORAFJE

Ricotta

2 tl venkelzaad
(of 1 tl gemalen
venkelzaad, als je dat kunt
vinden)
1 l melk (zie tip)
2 el citroensap

Panzanella

1 kleine venkelknol, bewaar
de pluimen apart
1 rode ui, in dunne plakjes
500 g vleestomaten, in
stukjes
60 ml rodewijnazijn
60 ml extra vierge olijfolie,
plus extra om te
sprenkelen
150 g zuurdesembrood, in
grove stukken
3 el gebakken uitjes
1 tl karwijzaad
1 tl sesamzaad
1 tl nigellazaad
basilicum, groen of paars,
om erbij te serveren
(optioneel)

Stamp om de ricotta te maken met een vijzel het venkelzaad tot een fijn poeder. Schenk de melk in een diepe pan en voeg het venkelpoeder toe. Zet op middelhoog vuur en breng aan de kook. Roer het citroensap erdoor. Haal de pan van het vuur zodra de melk begint te stremmen en zet 30 minuten opzij.

Bekleed een zeef of vergiet met mousseline (kaasdoek) of een schone theedoek. Giet de gestremde melk door de zeef om de wrongel van de wei te scheiden. Bewaar de wei voor je volgende portie pannenkoeken of groentesoep!

Zet de zeef op een grote kom en laat de ricotta 1 uur uitlekken in de koelkast en volledig afkoelen.

Snijd intussen de venkelknol over de lengte doormidden en schaf met een mandoline de venkelhelften aan de gesneden kant in dunne plakjes. Zet de plakjes even opzij in een kom met ijswater.

Doe de rode ui, vleestomaten en rodewijnazijn in een kom.

Verhit de extra vierge olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg de stukjes zuurdesembrood toe en bak ze – al roerend – 4 tot 5 minuten, of tot ze goudbruin zijn. Voeg de sjalotjes, het karwij, sesam- en nigellazaad toe en bak nog 1 tot 2 minuten, of tot je een geurig geheel hebt.

Giet voor het serveren de venkel af en schep door de tomaat. Schik de groenten op een schaal en verkruimel de ricotta erover. Bestrooi met het knapperige, gekruide broodmengsel, venkelloof en basilicum en werk af met een laatste scheutje olijfolie.

Tip Hoe romiger de melk, hoe beter de smaak en textuur van je ricotta. Als je toch de moeite neemt om zelf ricotta te maken, neem dan de beste kwaliteit melk die je krijgen kunt.

Shortcut Een open deur, maar mijn tip is natuurlijk: koop de ricotta. Als je dat doet, zoek er dan eentje die gemaakt is van buffelmelk, die is gewoon het lekkerst. Of ga voor een mooie biologische ricotta.



‘Ik hou van aubergine. Ik snijd hem graag doormidden en bak hem zodat het binnenste verkleurt. Als we hem boven een gasvlam roosteren of, nog beter, op de grill, dan krijgt hij een rokerige smaak die geweldig is in baba ganoush. Als we aubergines frituren, weken we ze eerst in melk en zout, laten ze grondig uitlekken en wrijven ze in met een dikke laag bloem zodat ze zo min mogelijk olie opnemen tijdens het frituren. Meestal serveer ik ze met een sterk smakende saus zoals witte miso met gember, Romesco, of met stroop als ze zijn gefrituurd.’ – ALBERT ADRIÀ, SPANJE



KOPEN & BEWAREN

Rijpe, verse aubergines hebben een onmiskenbare glans, ongeacht de variant, vooral wanneer ze op hun best zijn, vanaf het einde van de zomer tot in de herfst. Ga op zoek naar stevige aubergines die zwaar voor hun formaat zijn, die een onbeschadigde schil en een glanzende, levendige kleur hebben – ongeacht welke het zijn: donkere Italiaanse (om te bakken en te roosteren), rondere, dikkere, paarse Indiase (om in te maken en te grillen), de paarswit gestreepte Siciliaanse (lekker als chips!), of de kleine, groene of witte Thaise aubergines (in hun geheel in curry's). Knijp in het steeltje, die moet ruw en stevig aanvoelen (pas op voor de soms aanwezige stekel). De uitsteeksels aan de onderkant van het steeltje moeten glad tegen de schil aan zitten – als ze omhoogkomen, kijk dan of de aubergine verschrompeld is. Donkere vlekken op het steeltje zijn meestal niet erg, zolang ze maar droog en stevig zijn. Ze worden meestal veroorzaakt door het dicht op elkaar verpakken en het transport. Neem in het geval er alleen maar overrijpe, sponzige exemplaren verkrijgbaar zijn, degenen die geheel zacht zijn, zonder zichtbare bruine zachte plekken waar je bijna een vinger in kunt prikken. Deze aubergines knappen op van schillen, zouten en stoven. Ondanks dat je in eerste instantie geneigd zal zijn aubergines in de koelkast te bewaren, kun je ze beter in een zak of iets dergelijks bewaren op een koele, donkere plek zoals de voorraadkast. Bewaar aubergines niet in de buurt van aardappels of uien omdat zij het rijpingsproces versnellen.



BEREIDEN

Het vruchtvlees van de aubergine, onder de glanzende buitenkant, voelt sponzig aan, heeft een roomwitte kleur die na bereiding verandert in groenbruin met een gouden gloed en absorbeert al het vet en de smaken waarmee het in aanraking komt. Dankzij dit poreuze karakter is de aubergine heel geschikt om de rookmaak van het grillen of roosteren op hoge temperatuur op te nemen. Het beste bewijs hiervoor is de dip die met hummus strijdt over wie het populairst is: baba ganoush. In het geval je thuis een open vuur hebt, leg je de aubergine heel en onbedekt op een rooster boven een halfoog vuur, draai de aubergine af en toe, tot hij aan de buitenkant droog en zwart is, en vanbinnen helemaal zacht (30 tot 45 minuten). Prik een gleuf in de zijkant en houd de aubergine boven een kom of gootsteen om het overvloedige vocht te laten weglekken. Schep met een lepel het vruchtvlees uit de schil. Voeg tahin, knoflook, paprikapoeder, koriander (ook vers korianderblad, als je wilt), een scheut citroensap, olijfolie en zout naar smaak toe. Prak met een vork voor een brokkelige baba ganoush of pureer in een keukenmachine voor een glad resultaat. Ook als je geen baba ganoush van de aubergines maakt, smaken ze

over het algemeen het best als ze geschroeid en gerookt zijn, of als ze lang genoeg zijn gebakken om glad en zijdeachtig te worden. Grill de aubergines droog tot ze aan beide kanten goudbruin zijn en bestrijk ze dan pas met olie en geurige ingrediënten zoals knoflook en specerijen. Op deze manier zuigt de aubergine niet alle olie op en wordt hij niet vettig. Of bak, bij wijze van alternatief, de aubergines in hun geheel, besprenkeld met een scheut olie en bestrooid met zoutvlokken, in een oven, die tot 200 °C is voorverwarmd, tot ze zacht zijn (na ongeveer 40 minuten). Je kunt aubergines ook in plakken snijden en op dezelfde manier roosteren tot ze goudbruin zijn (na 15 tot 20 minuten). Het steeltje van de aubergine laat ik zitten omdat dat er beter uitziet. Ik halveer aubergines van boven naar onder, kerf de snijvlakken in een rastervorm, schroei ze met het snijvlak naar beneden in een droge, hete pan met veel peper en zout, en bak ze tot ze zacht zijn. Op die manier heb ik het beste van twee werelden en de smaak is fenomenaal. Zijn vermogen om van stevig naar buigzaam te veranderen onder invloed van warmte wordt ten volle benut in gerechten waar de aubergine dienstdoet als wrap om rijst en gehakt in te stoven. Ook in een van mijn favoriete Georgische recepten wordt de aubergine veranderd in een wrap: *Badrijani: auberginerolletjes met walnoot* (zie pag. 266).



LEKKER MET

Chilipeper, citroen, gember, granaatappel, honing, kaas (feta, geitenkaas, parmezaan, ricotta), knoflook, korianderblad, mayonaise, miso, noten (cashewnoten, pijnboompitten, walnoten), olijfolie, paneermeel, paprika, peterselie, sesamolie, sojasaus, tahin, tomaat, yoghurt.

Wel of niet zouten?

Zouten wordt vaak genoemd als stap in de bereiding van recepten met aubergine (vooral in oudere kookboeken), ook al is het nauwelijks nodig. Oorspronkelijk werd het aangeraden om de bitterheid uit de aubergine te verwijderen, maar volgens huidige inzichten is het eerder aangemelijk dat het zouten de tong op het verkeerde been zet door de natuurlijke, bittere smaak van aubergine te laten ervaren als romig. Door het zouten wordt de sponzige celstructuur van aubergine afgebroken en wordt er vocht onttrokken, hetgeen het voor olie makkelijker maakt om opgenomen te worden. Het zouten van stevige, verse aubergines is niet nodig. Ook niet als je kleine exemplaren in curry's verwerkt (hier geeft de lichte bitterheid een gewenste, extra laag aan de smaak), of als je iets met aubergine maakt wat een lange bereidingstijd heeft. Het is wel handig om te zouten als je ervoor kiest om aubergine te frituren – want dat zorgt voor het romige binnenin en het knapperige, goudbruine aan de buitenkant. Snijd de aubergines volgens de aanwijzingen van het recept, voeg royaal zoutvlokken toe en laat de aubergines minstens 30 minuten staan (of beter nog: 1 uur). Je zult zien dat de aubergines behoorlijk snel gaan ‘zweten’, en zult verbaasd zijn over de hoeveelheid vocht die aan de aubergines kan worden onttrokken. Let erop dat je de aubergines goed droogdept met keukenpapier of een schone theedoek voordat je ze verwerkt. Denk eraan dat het waarschijnlijk niet nodig is om zout toe te voegen aan het gerecht, in aanmerking genomen dat de aubergine al goed gezouten is.



PLAKKERIGE AUBERGINE UIT SICHUAN

De Sichuankeuken is doortrokken van pittige, knalrode sauzen en verschroeiend hete gerechten. Een hiervan is dit plakkerige auberginegerecht – dat ook bekendstaat als aubergine met vissmaak, ook al bestaat de vis enkel uit een paar eetlepels vissaus. Het is voor mij niet alleen een gerecht dat absoluut overweldigend smaakt, maar dat ook bitterzoete herinneringen oproept aan de dag waarop ik de inmiddels overleden legendarische restaurantrecensent Jonathan Gold meenam op een tocht langs vele populaire eetgelegenheden in Melbourne, waaronder het befaamde Sichuanrestaurant *Dainty*. Hij gaf mij een geweldig goed advies over het schrijven over eten waar ik vaak aan moet denken. Gold zei: 'Culinaire schrijvers kunnen drie dingen zijn, maar nooit alle drie tegelijkertijd – ze kunnen populair zijn, ze kunnen goed schrijven, of ze kunnen zich aan een deadline houden.' Ik laat je raden welke categorie ik het meest uitdagend vind.

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

1 kg aubergine, in 1 cm dikke reepjes	sap van 1 citroen
2 tl zoutvlokken	110 g maïzena
175 g golden syrup (of rijstmoutstroop, online verkrijgbaar of vervang door keukenstroop)	rijstolie, om in te frituren
60 ml zwarterijstazijn	2 kleine rode chilipepers, in dunne ringen
90 g chilibonensaus (zie tip)	3 tenen knoflook, in dunne plakjes
60 g Lao Gan Ma chilisaus met pinda's (<i>peanuts in chilli oil</i> , zie tip)	2 el wit sesamzaad, geroosterd
2 el vissaus	lente-ui, in ringen, om erbij te serveren
	gestoomde rijst, om erbij te serveren

Doe de aubergineblokjes in een vergiet en hussel ze met de zoutvlokken. Zet de vergiet op een kom en laat de aubergine 1 uur uitlekken, of tot de blokjes zacht zijn.

Maak intussen de saus. Meng in een wok de golden syrup met de zwarterijstazijn, chilibonensaus, Lao Gan Ma chilisaus met pinda's en vissaus en draai het vuur tot matig. Breng de saus aan de kook en kook hem, al roerend, 4 minuten om de saus iets in te dikken. Roer het citroensap door de saus en zet de pan opzij.

Duw op de aubergineblokjes, zodra ze klaar zijn, zodat het overtollige water vrijkomt. Hussel in een kom de aubergineblokjes met de maïzena.

Verwarm in een grote pan een laag rijstolie van 5 cm hoog op middelhoog vuur tot 180 °C, of tot een blokje brood dat je erin laat vallen in 15 seconden bruin kleurt. Frituur de chilipeperringetjes en de knoflookplakjes 1 minuut, of tot ze knapperig zijn. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Werk in porties. Schud steeds de overtollige maïzena van de blokjes en frituur de aubergineblokjes 4 minuten of tot ze lichtbruin en knapperig zijn, maar binnenin nog zacht. Schep de blokjes met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op een rooster dat op keukenpapier staat. Herhaal voorgaande stappen met de overgebleven aubergineblokjes.

Breng in de wok de saus aan de kook. Voeg de aubergine toe en roer om alle blokjes te omhullen met saus.

Schep de plakkerige aubergine op een serveerschaal, bestrooi hem met de knapperige chilipeper en knoflook, het witte sesamzaad en de lente-ui en serveer met gestoomde rijst.

Tip De zwarterijstazijn, chilibonensaus en Lao Gan Ma chilisaus met pinda's vind je bij iedere Aziatische supermarkt en toko. Kijk online als er bij jou in de buurt geen een is.

Ook lekker Deze gezouten karamel (meer gezouten dan karamel, al scheelt het niet veel) is heel lekker op iedere groente die je maar hebt. Probeer hem eens gehusseld door de geroosterde groenten van gisteravond en gemengd met arachideolie bij wijze van saladedressing, of gesprenkeld over een eenvoudige kom rijst met lente-ui.



Paddenstoelen

Het zou een grote nalatigheid zijn als in een naslagwerk zoals dit een stuk over paddenstoelen zou ontbreken, hoewel paddenstoelen niet echt groente zijn. Ze behoren tot het schimmelrijk, het derde rijk naast het dieren- en het plantenrijk. We zijn nog steeds hun magische, medicinale, psychedelische en gastronomische eigenschappen aan het ontdekken. Paddenstoelen worden geprezen om hun aardse, hartige smaak en hun umami en daarnaast om hun textuur – veerkrachtig en licht als ze rauw zijn, zijdeachtig en glad na bereiding. Hun sponzige binnenkant geeft ze de mogelijkheid om sauzen op te nemen terwijl ze hun vorm behouden. Hierdoor zijn ze een smakelijke vervanger van vlees in stoofschotels en op de BBQ. Het zijn die eigenschappen die ze tot een van de meest gehate ‘groente’ op het menu maken, vooral bij kinderen. Dit kan gewoonlijk gekoppeld worden aan één slechte ervaring met zompige champignons, vaak vele jaren geleden. Als jij (of iemand van wie je van houdt) dit heeft, dan hoop ik dat je dit stuk leest en dat je toch geneigd bent om ze nog een kans te geven te ervaren hoe lekker paddenstoelen zijn.



AARDAPPELS MET PADDENSTOELEN UIT HET BOS

Een van mijn beste herinneringen aan de herfst is het paddenstoelen plukken met mijn ouders in Victoria's High Country. We brachten de middag plukkend door en verzamelden vooral bruine ringboleten en smakelijke melkzwammen, met oog op het avondeten. De paddenstoelen die niet eindigden in weckpotten werden namelijk gebakken en geserveerd met aardappels en *smetana* (zure room). Het geheel zag er ongeveer uit als dit gerecht. Alhoewel, de jaren 90 nieuwe migrantenkeukenversie is verrijkt met augurken op zuur om tegenwicht te bieden aan de rijke en volle smaak van de rest. Het is een geweldige manier om overgebleven aardappels op te maken. In feite kook ik graag een paar extra piepers iedere keer als ik ze bereid, uitsluitend om ze in een gerecht zoals dit te gebruiken.

VOOR 4 PERSONEN

600 g aardappels, of vervang door vastkokende aardappels met een nootachtige smaak zoals Ditta of Nicola	2 el olijfolie
4 sjalotten, gesnipperd	½ bos dille, grofgehakt
150 g boter	1 tl zout
500 g gemengde exotische en/of wilde paddenstoelen zoals shiitake, oesterzwam, enoki, koningsoesterzwam, bruine ringboleet, smakelijke melkzwam (zie tip)	½ tl versgemalen zwarte peper
	80 g zure room
	augurken op zuur, grofgehakt (zie tip), om erbij te serveren

Doe de aardappels in een pan met zoveel koud, gezouten water dat ze net onderstaan. Breng het water aan de kook, draai het vuur lager en kook de aardappels 20 tot 25 minuten, tot ze gaar zijn.

Fruit intussen in een grote koekenpan op matig vuur in 100 gram boter de sjalotten 5 minuten of tot ze goudbruin zijn. Zet de sjalotten opzij in een grote kom.

Houd de achtergebleven boter in de pan, prop de paddenstoelen erin, voeg 125 ml water toe en laat het water op middelhoog vuur verdampen tot je de paddenstoelen hoort sissen. Schenk de olijfolie erbij om het karamelliseren te bevorderen. Voeg de paddenstoelen toe aan de sjalotten in de kom.

Giet de aardappels af, snijd ze in eenhopsstukken en bak ze ongeveer 4 minuten in de overgebleven boter tot ze knapperig zijn. Hussel de aardappels met de sjalotten en paddenstoelen, roer de dille (bewaars een paar sprietjes ter garnering), het zout en de zwarte peper erdoor.

Schep een klodder zure room op de aardappels en paddenstoelen, verdeel de augurken en de bewaarde dille erover en serveer.

Tip In het seizoen zijn de bruine ringboleten en smakelijke melkzwammen hier heerlijk, maar alle eetbare paddenstoelen met verschillende vormen en texturen zijn goed.

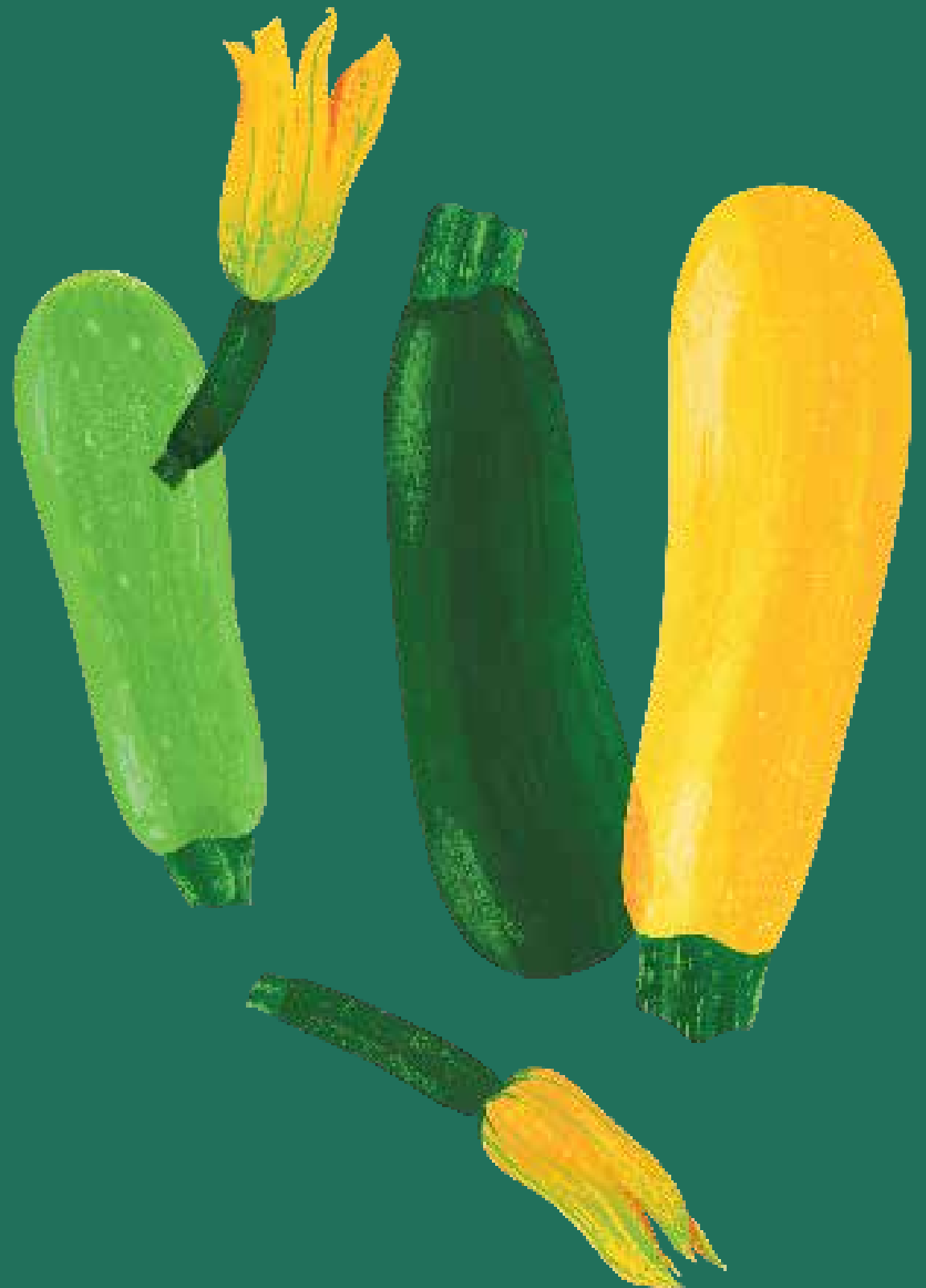
Augurken op zuur bieden tegenwicht aan de rijke en volle smaak en geven het gerecht kleur. Ga op zoek naar merken waar azijn onderaan de ingrediëntenlijst staat. Augurken met dille zijn altijd goed.

Ook lekker Warm eventuele restjes op in olijfolie of boter in een koekenpan met antiaanbaklaag tot er weer knapperige stukjes ontstaan. Schenk 2 losgeklopte eieren per persoon over de bovenkant. Zet de aardappels en paddenstoelen onder een hete grill en je hebt de snelste aardappeltortilla ter wereld (als je niet Ferran Adrià's versie met chips meetelt).



Courgette

Ik heb opzettelijk courgette en komkommer naast elkaar geplaatst. Ze behoren allebei tot de komkommerfamilie. De makkelijkste manier om ze te onderscheiden is door te kijken naar de geribbelde steelaanzet van de courgette – het punt waarop ze vastzitten aan de plant. Bij komkommer ziet dit er heel anders uit. De schil van de komkommer is glanzend en vaak een beetje geribbeld, terwijl die van courgette gladder en doffer is en een beetje vlezig aanvoelt. Er is een hele wereld aan courgette-achtigen, in vele kleuren en vormen, die zich op vergelijkbare manier gedragen en die op zoveel manieren kunnen worden opgediend. Van lange courgettes kan met een spiraalsnijder ‘courghetti’ gemaakt worden. Ze kunnen in lange linten geschaafd worden of in de lengte worden doorgesneden en gegrild. Schep de zaden en het vruchtvlees uit ronde courgettes, vul ze met een groente en/of gehakt en bak ze zoals je gevulde paprika of koolrolletjes bakt.



PIZZA MET GESCHEURDE COURGETTEBLOEMEN

Dit pizzadeeg is hetzelfde als het in-één-nacht-deeg dat gebruikt werd voor de *Focaccia met aardappel & rozemarijn* op pagina 352. Zodra je door hebt hoe je deze versie maakt, die er bijzonder mooi uitziet door de toevoeging van gescheurde courgettebloemen, kun je ieder beleg, waar je maar zin in hebt, toevoegen. Van tomaten (of zelfs uitsluitend versgeplukte basilicum voor een eenvoudige pizza Margherita) in de zomer, tot pompoen en gekaramelliseerde uien in de herfst.

VOOR 4 PERSONEN

200 g zure room
200 g *fior di latte* (soort mozzarella van koemelk) of mozzarella (van buffelmelk), grofgeraspt, plus extra om erbij te serveren, gescheurd
½ tl nootmuskaat, geraspt
12 kleine courgettes, met de bloemen eraan
120 g *nduja* (pittige, smeerbare worst uit Calabrië, of fijngehakte chorizo)
2 el extra vierge olijfolie
basilicumblaadjes, om erbij te serveren
knapperige chiliolie

(verkrijgbaar bij de toko), om erbij te serveren
citroenpartjes, om erbij te serveren

Deeg

1 hoeveelheid in-één-nacht-deeg (zie pag. 352)
1 courgette, grofgeraspt
olijfolie, om in te vetten
bloem, om te bestuiven

Maak het 'in-één-nacht-deeg' een dag van tevoren.

Verwarm de volgende dag de oven voor tot 220 °C. Vet twee pizzabakplaten met antiaanbaklaag in met olie.

Voeg de geraspte courgette toe aan het deeg, kneed het erdoor en verdeel het deeg in tweeën. Rek een stuk deeg uit op een licht met bloem bestoven werkblad tot een cirkel van 2 cm dik en leg het op een pizzabakplaat. Herhaal dit met het overgebleven deeg en bak de pizzabodem 10 minuten of tot de bodem gaar is.

Meng intussen in een kom de zure room met de mozzarella en nootmuskaat. Snijd de bloemen van de jonge courgettes en scheur ze in mooie reepjes. Snijd de courgettes in dunne plakjes.

Verdeel het romige kaasmengsel over de pizza's en gebruik de achterkant van een lepel om het tot aan de randen uit te smeren. Bestrooi de pizza's met de *nduja* en beleg ze met de helft van de courgettebloemen en -plakjes. Besprenkel iedere pizza met 1 eetlepel extra vierge olijfolie.

Bak de pizza's 12 minuten of tot het deeg goudbruin is en ze makkelijk over de bodem van de bakplaten zijn te schuiven. Bestrooi de pizza's met de basilicumblaadjes, de overgebleven courgettebloemen en -plakjes, en extra kaas, als je dat gebruikt, en druppel een beetje knapperige chiliolie over de pizza's. Serveer de pizza's met de citroenpartjes erbij.

Tip Dit pizzadeeg in Romeinse stijl is stevig en hard. Als je een 'nattere' pizza in Napolitaanse stijl wilt, raad ik je aan om een afhaalpizza Margherita te halen bij de plaatselijke pizzeria waar de beste houtovenpizza's worden gebakken en hem te beleggen met verse courgette en mozzarella zodra je thuis bent.

Zonder vlees De *nduja* is beslist optioneel en desgewenst te vervangen door 1 of 2 eetlepels chilisaus.

Shortcut Tegenwoordig is het kant-en-klare pizzadeeg van behoorlijk hoge kwaliteit. Ga op zoek naar pizzadeeg waarvan de ingrediënten nauw overeenkomen met die in het recept.

