

GLOEIEND GROEN





GLOEIEND GROEN

BBQ'EN MET GROENTEN

WELMOED BEZOEN Fotografie
Anker van Warmerdam

NIJGH & VAN DITMAR

IN
H
OU
D

VOORWOORD	8
EEN KORTE BARBECUE-INTRODUCTIE	
Kogels, kolen en klemmen	10
Tips & Tricks	13
AARDAPPEL	20
ASPERGES	26
AUBERGINE	31
BIETEN	38
BLOEMKOOL	43
BROCCOLI	49
COURGETTE	53
KNOFLOOK	56
KNOLSELDERIJ	61
KOOL	66
MAIS	75
PADDENSTOELEN	82
PAPRIKA	89
PASTINAAK	94
PEULTJES	101
POMPOEN	104
PREI	113
SLA	118
TOMAAT	123
UI	130
VENKEL	135
WITLOF	142
WORTELGROENTEN	147
ZOETE AARDAPPEL	153

GR OE N TE



FRUIT

ABRIKOOS	160
ANANAS	163
APPEL	166
BANAAN	169
BESSEN	172
MANGO	175
PEER	178
PRUIMEN	183
SINAASAPPEL	184

VOORWOORD

Over één ding zijn veel mensen het tegenwoordig gelukkig met elkaar eens: groenten verdienen een hoofdrol op ons bord. Zagen onze eetbare vrienden uit het plantenrijk zichzelf vaak eindigen als ondergeschikt en doodgekookt onderdeel van een maaltijd, nu krijgen ze steeds vaker hun welverdiende aandacht.

Een bastion waar menig mens nog niet aan heeft gedacht met betrekking tot groenten is de barbecue. Naar mijn – overigens volledig objectieve – mening is dit een van de beste manieren om groente te bereiden: de aardse biet wil niets liever dan lang de tijd te nemen op een rokerig bed en gecombineerd worden met frisse smaken. Die verwaarloosde, harde prei verlangt naar het moment dat zijn buitenste laag zwartgeblakerd is door de gloeiende kolen, om een warm en mals binnenste te tonen. Die enge, knobbelige heks van een knolselderij blijkt op de barbecue toch zacht van karakter en wordt omgetoverd tot een verrukkelijke uitbinker op je bord.

Niet alle groenten zijn nieuwkomers op barbecuefeestjes. Wie kent de portobelloburger en de geroosterde paprika niet? Ongetwijfeld lekker, maar wel heel beperkt. Het barbecue-universum is zoveel groter! Van asperges, aubergines en abrikozen tot venkel, witlof en zoete aardappel. In dit boek passeren ze allemaal de revue. In de lente maken we asperges met mosterdsaus, een BBQ caesar salad en peultjes met een frisse limoendressing. In de zomer willen we niet moeilijk doen; dan zijn die prachtig grote vleestomaten in het seizoen

die we roosteren met wat feta en afmaken met grassige olijfolie. Maiskolven met smaken uit Mexico en Indonesië en een kruidige aard-appelsalade, die ondanks de lange ingrediëntenlijst zó simpel te maken is. De herfst geeft ons paddenstoelen, die we wel *moeten* combineren met boter, knoflook en wat peterselie. Pompoen met bruine boter, koekkruiden en ricotta. *Need I say more?* De winter geeft harde maar heerlijk zoete knolgroenten zoals de gevreesde knolselderij, die langzaam gegaard wordt op de barbecue met een Jamaicaanse jerk-marinade waar weinig aan kan tippen. Geen excuus dus om jouw barbecue de rest van het jaar stof te laten vangen.

Hopelijk inspireren deze recepten je om aan de slag te gaan met gedurfde smaakcombinaties (zoals bieten met rozenwater), nieuwe technieken (ooit een kerstomaat gegrild tot-ie nét niet openspat?) en 'nieuwe' ingrediënten waarvan je niet wist dat ze er vaak gewoon al waren (zo maak je bijvoorbeeld een heerlijke salsa van het loof van bospenen).

Recepten die iedereen feilloos in zijn of haar repertoire kan opnemen. Met ingrediënten die makkelijk verkrijgbaar zijn. Nieuwe klassiekers die vrienden aan elkaar kunnen doorgeven. Jou inspireren om te gaan experimenteren – dat is mijn doel. En het leuke van deze verkenningstocht is bovendien dat er aan het einde een rijkelijke beloning wacht. *So get that fire burning!*







GOBI-TIKKA-SPIESJES

In India weten ze wel raad met de bloemkool. Bijna overal staat de *gobi* op het menu en in veel verschillende vormen. Je hebt de *gobi 65*, een zoet-pittig gerecht van gefrituurde bloemkoolroosjes; *aloo gobi*, een soort aardappel-bloemkoolcurry; *gobi paratha*, een dun brood gevuld met bloemkool – en ga zo maar door. In dit gerecht bereid je de bloemkool met yoghurt, een techniek die ze in India vooral gebruiken bij vlees of vis. De yoghurt zorgt ervoor dat het vlees malser wordt, maar in dit gerecht geeft hij de bloemkool een heerlijk frisse smaak. Prik de roosjes voorzichtig op de spiesjes; de bloemkool valt makkelijk uit elkaar.

400 G	BLOEMKOOLROOSJES
100 ML	YOGHURT
1 THEEL.	TOMATENPUREE
1 EETL.	GARAM MASALA
1 THEEL.	KURKUMA
1 THEEL.	CHILIPOEDER
1 THEEL.	KOMIJNZAAD
1	RODE UI, IN DUNNE RINGEN
1	LIMOEN, IN PLAKJES

- Blancheer de bloemkoolroosjes 2 minuten in net niet kokend water.
- Meng de yoghurt met de tomatenpuree en de specerijen en breng goed op smaak met zout. Schep de nog warme bloemkoolroosjes erdoor en laat 2 uur marineren.
- Spies de bloemkoolroosjes aan (voorgeweekte) satéprikkers en rooster circa 30 minuten op de barbecue. Draai de spiesjes regelmatig zodat de bloemkool gelijkmatig gaart.
- Serveer de bloemkoolspiesjes met de uiringen en limoenplakjes.