



GREENS & BEANS

Yvette van Boven
& Oof Verschuren

NIJGH & VAN DITMAR



Inhoud

20 / **Over seizoensgroente**

22 / **Over bonen**

23 / **Gezond voor mens & planeet**

27 / **Welke boon gebruik je wanneer**

36 / **Linzen**

39 / **Bonensoorten die populair zijn in
Oost- en Zuid-Aziatische keukens**

40 / **Bonen weken**

43 / **Bonen koken**

44 / **Kookschema bonen**

48 / **De bonenvoorraad**

52 / **De lekkerste bonen ooit / Soepige bonen**

54 / **Kleine bonentips**

ZAAIEN

56 / ***Imbolc* / Late winter / vroege lente**

GROEIEN

106 / ***Bealtaine* / Late lente / vroege zomer**

OOGSTEN

158 / ***Lúnasa* / Late zomer / vroege herfst**

RUST

214 / ***Samhain* / Late herfst / vroege winter**

272 / **Pantry**

278 / **Bakery**

292 / **Registers**



Witte bonen met labneh, bloedsinaas-appel, salie & olijfolie mét crunch

BIJGERECHT OF LUNCH VOOR 4 / BEREIDEN: 25 MIN.

Dit is perfect als lunch, maar het kan ook een onderdeel zijn van een grotere tafel vol gerechten. Het is zó makkelijk, maar soms heb je dit nodig: iets dat toch je ogen opent: ‘Zo! Dát is lekker zeg!’

Maak het in andere seizoenen met sinaasappel, mandarijn of zelfs met kaki en wat sap van mandarijn. En ja, dit wordt natuurlijk een bericht met een baard: tuurlijk kun je dit met bonen uit blik maken, maar zelfgekookte bonen (op de foto krombekken) zijn vooral in dit soort heel eenvoudige gerechten zo perfect omdat de smaak zo naar voren komt en ze vaak meer bite hebben.

3 eetl. goede olijfolie, plus extra
1 sjalot, in flinterdunne reepjes
ca. 10 salieblaadjes
1 blik (à 400 gram) witte bonen,
afgespoeld en uitgelekt
2 bloedsinaasappels
zeezout en versgemalen zwarte peper

VOOR DE LABNEH

400 gram labneh of uitgehangen yoghurt
2 eetl. goede olijfolie
snuf zeezout

VOOR DE CRUNCH

1 eetl. goede olijfolie
2 eetl. pistachenoten of amandelen
2 eetl. panko of grof broodkruim
½ theel. nigellazaad of venkelzaad
snuf Maldon-zoutvlokken

Verhit de olijfolie in een pan op laag vuur en fruit de sjalot zachtjes glazig. Voeg de salie toe en laat de blaadjes kort knisperen tot ze krokant en geurig zijn. Doe de bonen erbij en warm alles door.

Was intussen de bloedsinaasappels onder heet water, veeg ze droog en rasp de orangerode schil eraf. Schil ze daarna heel dik, verwijder al het wit en snijd daarna de partjes tussen de vliezen uit. Doe dit boven een kom, zodat je al het sap dat eruit lekt erbij opvangt.

Voeg de bloedsinaasappelrasp aan de bonen toe en knijp de lege sinaasappels boven de pan uit voor de laatste drup. Breng verder op smaak met zout en peper. Zet het vuur uit.

Meng in een kom de labneh of yoghurt met de olijfolie en een snuf zout. Zet opzij.

Verhit voor de crunch de olijfolie in een koekenpan en bak de noten, panko of het broodkruim en het nigella- of venkelzaad goudbruin en knapperig. Bestrooi met Maldon-zoutvlokken. Zet opzij.

Smeer over elk bord een pollepel labneh uit. Schep de bonen erover. Verdeel de bloedsinaasappelpartjes er losjes over en besprenkel met de paar druppels sap. Maak af met de crunch en nog een scheut goede goede olijfolie.

Serveer warm of lauw, maar gewoon koud kan ook.





VERSE GEDOPTE BONEN VAN EIGEN KWEEK



BORLOTTI UIT EIGEN TUNNEL

A woman with brown hair tied back, wearing a bright blue short-sleeved button-down shirt, is smiling and reaching up to harvest green beans from a large, leafy vine in a greenhouse. She is holding a small bunch of green beans in her left hand. The greenhouse has a curved metal frame and a translucent covering. In the background, there are other plants and a wooden structure. The overall atmosphere is bright and productive.

LÚNASA

OOGSTEN

Late zomer / vroege herfst

augustus / september / oktober