



INHOUD

Inleiding	7
Snelle hapjes	21
Eén-uursmaaltijden	35
Lekker langzaam	57
Bijzaken	79
Zoete verleidingen	99
Smaakmakers en drankjes	135
Dankwoord	156
Over Jessica	156
Register	158

FANTASTISCHE EETBARE AARDE

Ik gebruik ingrediënten van de plaatselijke markt en de biologische supermarkten in Berlijn. Geen tofoe, geen nepvlees, geen nepkaas – alleen dingen die in de aarde groeien. Elke dag geniet ik weer van deze fantastische planeet en de prachtige en heerlijke dingen die erop groeien. Kijk eens naar een granaatappel! Prachtig, toch? Telkens als ik een druif eet, verbaas ik me erover dat er mensen zijn die een zak snoep verkiezen boven een tros druiven. Of u nu in de evolutietheorie of in de Bijbel gelooft, onze blauwe planeet met zijn bergen, watervallen, planten en dieren is een wonder dat niet vanzelfsprekend mag worden. We hebben het geluk hier te mogen zijn.





SNELLE NACHO'S

Het verhaal gaat dat nacho's bedacht werden tijdens de Tweede Wereldoorlog, toen een groep vrouwen na sluitingstijd een Mexicaans restaurant binnenliep. Omdat de ober niet wilde dat ze hongerig zouden vertrekken, bedacht hij een snack met de paar dingen die hij in de keuken kon vinden: tortilla's, kaas en jalapeño's. Zijn creatie was zo lekker dat dit nieuwe tex-mexgerecht aan het menu werd toegevoegd: nacho's, genoemd naar hun bedenker Ignacio 'Nacho' Anaya.

Deze versie verschilt zo veel van het origineel dat puristen zeker over de authenticiteit ervan zullen struikelen, maar ze zijn zó lekker. Bij mij thuis zijn ze het hele jaar door een klassieker, maar 21 oktober, de internationale nachodag, is wel de dag bij uitstek om ze eens te proberen.

ZO MAAKT U HET

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Leg de tortillachips in een ovenschaal. Laat de bonen uitlekken en verdeel ze over de chips.

Maak de salsa volgens het recept op blz. 83. Ongeveer halverwege de bereiding van de salsa zal de oven heet genoeg zijn. Schuif de tortillachips met de bonen in de oven en maak de salsa af.

Haal de warme bonen en chips uit de oven (gebruik ovenwanten). Schep de salsa nog een keer goed door en schep hem over de bonen.

Schep de Cashewroom erop en verdeel dan de avocado en pepers erover. Knijp het limoensap erover uit. Strooi er extra's naar keuze over, zoals granaatappels of blokjes mango, en tast toe!

OP EEN WARME ZOMERAVOND...

... laat u het opwarmen zitten en maakt u van de ingrediënten een koude nachosalade.

BOODSCHAPPENLIJST

2-4 flinke handenvol tortillachips
 250 g gekookte zwarte bonen of 1 blik
 Grove maissalsa (blz. 83)
 Cashewroom (blz. 140)
 1 middelgrote rijpe avocado, in blokjes
 1-2 kleine chilipepers (naar keuze),
 fijngehakt
 1 limoen, gehalveerd, voor het
 besprenkelen

Extra's naar keuze:
 handvol granaatappelpitten
 blokjes mango
 blokjes ananas
 jalapeño's
 sla
 veganistische kaas (strooi hem over de
 bonen voor ze de oven in gaan)

MIHOENSALADE

's Zomers is het heerlijk om gevulde rijstvelrolletjes te eten, maar het maken van de vulling en al dat rollen is veel werk. Dit is mijn oplossing.

ZO MAAKT U HET

Kook de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking en druppel er wat sesamolie over om te voorkomen dat de sliertjes aan elkaar blijven plakken.

Snijdt de wortels en rode paprika julienne en de radijsjes, komkommer en avocado in dunne plakken. Hak de kruiden grof. Doe al deze ingrediënten in een kom, schenk de dressing erover en meng alles met uw handen.

Hak de lente-ui fijn en strooi hem met de noten en het sesamzaad over de salade. Serveer direct.

V-V-V-VARIATIES...

Kunt u niet alle kruiden krijgen (of zijn sommige gewoon te duur), neem dan bladspinazie en vul die aan met de kruiden die u wel heeft kunnen kopen.

BOODSCHAPPENLIJST

ca. 300 g mihoen
 scheutje donkere sesamolie
 3 middelgrote winterwortels, geschild
 1 middelgrote rode paprika
 1 handvol radijsjes
 1 komkommer
 1 grote rijpe avocado
 1-2 flinke handvol van de volgende kruiden: koriander, munt en Thais basilicum
 Ahorn-limoendressing (blz. 146)
 2-5 lente-uitjes
 1-2 flinke handvol cashewnoten of pinda's
 zwart sesamzaad, voor het garneren



AINO-MAJI METSOLA 201

SALADE VAN GEGRILDE STEENVRUCHTEN EN WILDE KRUIDEN

Een combinatie van frizzure, licht gekaramelliseerde steenvruchten met wilde kruiden en een eenvoudige balsamicodressing.

ZO MAAKT U HET

Verhit een grillpan op hoog vuur (of steek de barbecue aan). Halveer elke vrucht of snijd hem in vieren en verwijder de pit.

Bestrijk de grillpan met olie en leg het fruit er met het vel omlaag in.

Gril het fruit ongeveer 5 minuten en controleer het dan. Draai het om als er op het vel mooie grillstrepen zijn ontstaan. Haal het fruit na nog 5 minuten uit de grillpan.

Verdeel de wilde kruiden over borden, leg het fruit erop en druppel er wat balsamicoazijn over. Breng de salade op smaak met zout en peper.

OPMERKING

Kies stevig fruit, zodat het niet op de grill uiteenvalt. U kunt het van tevoren grillen en de volgende dag koud verwerken.

BOODSCHAPPENLIJST

2-4 van elk: nectarines, perziken en abrikozen

olie met een hoog rookpunt, zoals avocado-olie

3 flinke handenvol wilde kruiden of rucola

balsamicoazijn

zeezout en versgemalen zwarte peper

