



Inhoud

- 4 Inleiding
- 8 In de voorraadkast en keuken
- 10 Granen & peulvruchten:
kooktijden en bereiding

- 12 Brunches & pitstops
- 34 Snacks & fingerfood
- 52 De geliefde barbecue
- 62 Maaltijden om zelf samen te stellen
- 86 Vooruitplannen
- 102 Zeven bijgerechten & zeven salades
- 112 Condimenten, kruiden & basissmaakmakers
- 126 Zoetheid voor speciale gelegenheden
- 148 Zes simpele cocktails

- 154 Dankwoord
- 155 Over Jessica
- 156 Register

Opdracht

*Aan Berlijn en aan alle mensen
die de vijf jaar die we er door-
brachten zo speciaal maakten.*



Er zijn twee dingen die een bagel, behalve zijn vorm, tot een bagel maken. Het ene is het langzame rijzen: je laat het deeg een nacht in de koelkast rijzen. Het andere is het snelle koken in gezoet water waarna het deeg de oven in gaat. Zonder deze twee stappen is een bagel niet meer dan een stuk brood met een gat in het mid-

den, zoals de bagels die je in de meeste supermarkten aantreft. Gelukkig voor ons was Laurel van Fine Bagels (de Berlijnse bagelshop) bereid me haar onfeilbare recept te geven, zodat jij van echte New Yorkse bagels kunt genieten, ook als je geen goede bagelshop in de buurt hebt.

Goede bagels

Maak deze 's avonds en bak ze 's ochtends, voor de brunch.

Voor 12 bagels

Boodschappenlijstje

1 kg bloem
 24 g (¼ theelepel) zeezout
 12 g (4 theelepels) instantgist
 2 eetlepels gerstemoutstroop,
 plus extra voor het kookwater
 5 dl water op kamertemperatuur
 olie, voor het invetten
 extra zout voor het kookwater
 sesamzaad, maanzaad, of wat je
 er ook maar overheen wilt
 strooien

Er gaat niets boven bijten in een versgebakken bagel die nog warm is van de oven en die royaal is belegd met je favoriete toppings. Toen ik dit recept fotografeerde, waren cantharellen in het seizoen en ik kon de verleiding niet weerstaan ze op de verse bagels te scheppen, samen met vegan ricotta, bieslook en rucola. Mijn vrienden vonden ze heerlijk.

Voor familie-etentjes zetten we verse bagels op tafel met diverse toppings ernaast, zodat iedereen kan pakken wat hij of zij lekker vindt. Wij hebben altijd avocado, roomkaas, hummus, tomaat, komkommer en een of andere bladgroente erbij. Vegan ricotta of paddenstoelen gebakken in een beetje olijfolie, citroensap, zout en bladpeterselie zijn ook verrukkelijk, net als Scrambled tofoe (zie blz. 28), spruitgroente, notenpasta, kokospek (in mijn eerste kookboek en op mijn blog staat daar een recept van), tempé, rooktofoe, enzovoort.

Klop in een grote kom de bloem, het zout en de gist goed door elkaar. Voeg de gerstemoutstroop en het water toe en meng alles. Begin dan met kneden. Heb je een staande mixer met deeghaak, laat die dan 4-5 minuten draaien. Kneed je echter met de hand, dan is dit het lastigste deel en moet je 6 minuten kneden. Bageldeeg moet taai zijn. Toch horen er geen droge stukjes in te zitten, dus voeg zo nodig een beetje water toe.

Is het deeg eenmaal gekneet (het moet glad en NIET kleverig zijn), dan leg je de deegbal in een licht ingeoliede kom. Dek hem af met een vochtige theedoek of plasticfolie en zet de kom 1 uur in de koelkast.

Na afloop moet het deeg zacht zijn en makkelijker te verwerken, en het moet met zo'n 25 procent zijn gerezen. Haal het uit de kom en geef het een worstvorm; kijk uit dat je niet alle lucht eruit klopt. Snijd de worst in 12 gelijke stukken die je tot grove ballen drukt. Laat deze nog 5 minuten staan, om het gluten te laten rusten. Rol elk stuk uit tot een worst van zo'n 3 cm doorsnee. Draai elke worst tot een cirkel en knijp de uiteinden samen. Door de cirkelvorm behoudt de bagel tijdens het rijzen beter zijn vorm en valt hij tijdens het koken niet uit elkaar.

Leg de bagels op een met bakpapier beklede bakplaat en dek ze af met plasticfolie. Zet ze 12-18 uur in de koelkast op de koudste stand.

Verwarm de oven de volgende dag op 200 °C. Breng een grote pan water aan de kook en voeg zout en gerstemoutstroop naar smaak toe. Laat er steeds een paar bagels tegelijk in vallen. Deze moeten zinken en dan boven komen drijven. Kook ze 1 minuut. Haal ze er met een tang uit en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi ze met sesamzaad, maanzaad of wat je maar lekker vindt! Leg de bagels in de oven en bak ze in ongeveer 12 minuten mooi goudbruin. Smullen maar!



Gemarineerde 3 tofoe op manieren

Voor 4-8 personen

Boodschappenlijstje

400 g stevige tofoe, afgegoten en
minstens 30 minuten geperst
Amandelsatésaus (blz. 120)

Marinade:

2 eetlepels rijstazijn
2 eetlepels tamari
1 eetlepel sesamolie
1 theelepel srirachasaus
1 theelepel geraspte verse
gember
1 theelepel geraspte knolselderij

Mensen steken graag de draak met tofoe, vooral als het om worstjes gaat. Toch gaan mensen steeds als ik deze tofoe maak - vooral in spiesvorm - om me heen staan en willen ze een hapje proeven. Om vervolgens om het recept te bedelen omdat ze niet kunnen geloven dat tofoe zo lekker kan zijn. Ik heb dit recept in het barbecuehoofdstuk gezet, maar het smaakt net zo lekker als je het in de oven bereidt.

Snijd de tofoe in de gewenste vorm.



Voor tofoespiesen: snijd de tofoe in blokjes van ongeveer 1½ cm. Deze vorm is geschikt als je een grillrooster met brede openingen gebruikt.



Voor tofoestukjes: snijd het blok doormidden en snijd elke helft dan in stukjes van zo'n ½ cm breed. Deze vorm is geschikt voor de bakplaat van de barbecue.



Voor tofoesteaks: snijd het blok in plakken van ½ cm breed. Deze vorm is geschikt voor zowel rooster als bakplaat.

Doe alle ingrediënten voor de marinade in een lage schaal en klop ze door elkaar. Leg de tofoe in de marinade en laat hem zo lang mogelijk marinieren - 30 minuten is prima, maar een hele nacht is beter. Ik laat de tofoe meestal op het aanrecht staan terwijl ik bezig ben, zodat ik eraan denk de stukjes af en toe door te roeren zodat ze gelijkmatig met de marinade zijn bedekt. Vervolgens zet ik de kom afgedekt een nacht in de koelkast.

Reken voor spiesen op zo'n 6-8 blokjes per spies (gebruik je houten exemplaren, week die dan eerst in water). Neem je ze mee naar een barbecue, doe ze dan met restjes marinade in een grote plastic koelkastdoos, zodat ze bij aankomst meteen op de barbecue kunnen.

Steek de barbecue 20 minuten van tevoren aan. Gril de gemarineerde tofoe (spiesen, stukjes of steaks) 2-3 minuten per kant op de hete barbecue, of tot hij iets geblakerd is. Serveer met amandelsatésaus op een noedelsalade, met gegrilde groenten, of in een platbrood met komkommer en een salade.

Hot tip! Wil je deze overheerlijke tofoe zonder barbecue maken, leg hem dan op een bakplaat en bak hem 20 minuten in een oven op 190 °C. Leg de stukjes dan boven op een salade. Hemels.



Taco's met
zwarte bonen
en krokante
bloemkool
(blz. 64)

Boven: Pittige
gembermarga-
rita (blz. 151);
Onder: Cashew-
ricotta
(blz. 124)

Lasagne met flespompoen en linzen

Voor 4-8 personen

Boodschappenlijstje:

1 flespompoen (ca. 1 kg), bereid volgens de hasselback-methode van blz. 104
 Erwtenpesto (blz. 48)
 Walnootstrooisel (blz. 122)
 20 lasagnevellen
 extra basilicum en bladpeterselie, voor de garnering

Voor de tomaten-linzensaus:

1 eetlepel olijfolie
 1 gele ui, gesnipperd
 200 g beluga-linzen
 2 blikjes (à 400 g) tomatenblokjes
 ½ theelepel van elk: gedroogde rozemarijn, gedroogde tijm, gedroogde oregano en gedroogde salie
 1 theelepel venkelzaad
 1 theelepel balsamicoazijn
 1 eetlepel tomatenpuree
 6 kastanjechampignons
 1 theelepel zout

Dit gerecht, comfortfood op z'n best, is perfect voor knusse etentjes thuis. Het is voedzaam, zit vol voedingsstoffen en wordt net als alle lasagne lekkerder als het even staat. Maak het de avond voordat je het etentje gaat geven, of voor een vriendin die net is bevallen, of voor een vriend(in) die in de lappenmand zit en wel wat voedzaams kan gebruiken.

Voor de saus: doe de olie in een middelgrote pan op matig vuur en bak daarin de ui in ongeveer 5 minuten glazig. Voeg de linzen en 5 dl water toe, sluit de pan en kook de linzen 15 minuten. Doe de overige ingrediënten voor de saus erbij en laat alles zo'n 30 minuten pruttelen. Je moet dan een dikke, weelderige saus hebben.

Bereid intussen de flespompoen (snijd hem na het koken in plakken), de erwtenpesto en het walnootstrooisel. Kook de lasagnevellen, indien nodig.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Stel de lasagne in een grote diepe ovenschaal als volgt in lagen samen:

- 1_ lasagnevel / 2 soeplepels saus
- 2_ lasagnevel / pompoen / pesto
- 3_ lasagnevel / 2 soeplepels saus
- 4_ lasagnevel / pompoen / pesto
- 5_ lasagnevel / resterende saus

Dek het gerecht af met aluminiumfolie en bak het 45 minuten in de oven. Verwijder de folie en bak de lasagne nog 15 minuten voor een knapperige bovenkant. Laat hem 10 minuten afkoelen en serveer hem dan met een eenvoudige salade, een handje walnootstrooisel en wat vers basilicum en peterselie.

Opmerking: als dit gerecht uit de oven komt, ziet het er niet zo fraai uit, maar eenmaal gesneden en bestrooid met garneringen is het prachtig. Neem je het mee naar vrienden en wil je indruk maken, bestrooi het dan vlak voordat je het gaat overhandigen met het walnootstrooisel en verse kruiden. Je kunt ook voordat je het gerecht in de oven zet gehalveerde cherytomaatjes of dunne plakjes tomaat op de linzen leggen.

Maak er een glutenvrij gerecht van door glutenvrije pasta te gebruiken. Afhankelijk van waar je woont, is het misschien niet mogelijk aan glutenvrije lasagnevellen te komen, maar penne zijn vrij algemeen verkrijgbaar en zijn ook heel geschikt - je moet ze alleen wel vooraf koken en het geduld hebben om al die kleine penne naast elkaar in de schaal te leggen.

