

H E T
KOOKBOEK
K I K K E R E R W T E N



Lucrees van Groningen & Marietje Bosma



VOORWOORD



Al een aantal jaren zijn wij, moeder Lucrees en dochter Marietje, geïnteriseerd door de kikkererwt. Het is ogenschijnlijk een onaanzienlijke erwt, maar bij nader inzien één met een zeer oude geschiedenis en een aanzienlijke potentie. Kikkererwten zijn goed te drogen en te bewaren. Haar bakermat - een erwt is vrouwelijk - ligt in het Midden-Oosten. Van daaruit is de kikkererwt verspreid over de wereld en heeft geleidelijk haar vaste plek veroverd in een steeds groter wordend gebied. Het is een belangrijk voedingsmiddel vanwege de hoge voedingswaarden, veel eiwit en zetmeel, maar ook vanwege de brede inzetbaarheid.

Juist door de vele mogelijkheden die de kikkererwt biedt, werden wij gestimuleerd in het aanleggen van een verzameling recepten, waarin tot onze verbazing de verscheidenheid veel groter was dan wij aanvankelijk hadden gedacht. De hobby groeide uit tot een doel: meer bekendheid voor de kikkererwt. En wat ligt er dan meer voor de hand om al die wetenswaardigheden en recepten te bundelen en uit te geven?

In dit Kikkererwtenkookboek voeren wij de lezer mee op een fascinerende ontdekkingsreis, die duizenden jaren voor onze jaartelling begint in Mesopotamië en zal eindigen, zo nemen wij aan, op zijn bord. Geschiedenis, verspreiding, benamingen, soorten, verwerking, zelfs sprookjes, komen aan de orde.

Wij laten de veelzijdigheid van de kikkererwt zien aan de hand van een groot aantal recepten vanuit alle windstreken. De nadruk ligt daarbij op klassieke bereidingen (maar het moderne aquafaba komt ook uitgebreid aan bod). Wij vinden het zo geweldig dat sommige recepten al eeuwenlang gemaakt worden dat we dat graag meer bekendheid willen geven. Wij hopen van harte dat onze lezers zich op eenzelfde wijze laten inspireren en verbazen.

Lucrees van Groningen & Marietje Bosma

BORREL & VOORGERECHTEN

Leblebi	23
Zoetzure kikkererwtenpuree	24
Kikkererwten-kaaskroketten	27
Uien bhajis	28
Masala sev	31
Hummus	32
Hummus variaties	35
Khandvi	36
Hartige beignets	39
Fattet al-hummus	40
Frijole-mole	43
Toscaanse kikkererwten	44

F a t t e t a l - h u m m u s

De naamgeving van gerechten zorgt nogal eens voor verwarring. Je zegt *fattet* of *fatteh* afhankelijk van of je je in Syrië respectievelijk Libanon bevindt. *Fattoush* is dan weer een Arabische broodsalade. Het is allemaal afgeleid van het werkwoord *fatfat*, wat uit elkaar scheuren of breken betekent. In dit geval gaat het over het breken of scheuren van het brood dat in het gerecht wordt gebruikt.

In het Midden-Oosten kennen ze vaak een wat heftiger ontbijt dan hier in Nederland en daar wordt deze heerlijke yoghurt-salade al aan het begin van de dag genuttigd. Snel, voedzaam en bijzonder lekker. In Nederland beginnen we de dag niet vaak met knoflook, maar die kun je natuurlijk ook weglaten. Ook kan dit gerecht bij de lunch of als lichte avondmaaltijd worden geserveerd. Het is verbazend lekker en een verrassende combinatie van smaken en texturen. De gebruikte Aleppo peper is een milde rode peper, hetzelfde als *pul biber*.

I n g r e d i ë n t e n

bereidingstijd: 15 minuten
voor 6 personen

- 200 gr gedroogde kikkererwten, geweekt en gekookt (ca. 500 gr gare erwten)
- 2 tenen knoflook
- 1 tl zout
- 3 el tahin
- 3 pitabroodjes, doormidden en in kleine vierkantjes gescheurd
- 4 el neutrale olie
- 4 el pijnboompitten
- 1 granaatappel
- 700 ml Griekse yoghurt
- gemalen komijn
- gemalen Aleppo peper

Stamp knoflook met één theelepel zout in een vijzel en roer deze vervolgens door de yoghurt (uit de pers kan natuurlijk ook). Voeg ook de tahin hieraan toe. Bak de vierkantjes brood in de olie in een koekenpan totdat ze een beetje een kleur krijgen. Doe de pijnboompitten daarna in de koekenpan om ze ook een kleurtje te laten krijgen (en om de smaak beter te ontwikkelen). Klop de pitten uit de granaatappel. Dit gaat het makkelijkst door de appel dwars door te snijden (over 'de buik') en dan met een pollepel op de buitenkant te slaan. De pitten komen dan makkelijk los en de eventuele vliesjes die meekomen kun je er tussenuit vissen.

Wanneer je het gerecht gaat opdienen, bewaar dan wat van de strooibare ingrediënten om op het laatst eroverheen te doen zodat je kunt zien wat er allemaal in zit. Om te serveren doe je eerst een laagje brood in een kom, dan een laag kikkererwten en dan alle yoghurt. Roer dit met één of twee slagen door. Bestrooi met de overgebleven kikkererwten, brood, de pijnboompitten en de granaatappelpitten. Strooi er tot slot een beetje gemalen komijn en gemalen Aleppo peper overheen. Serveer direct als het nog lauw-warm is.



Toscaanse kikkererwten

Het boekje *Libro della cucina*, geschreven rond 1400, is een kookboek met 184 recepten. Het is niet bekend wie het heeft geschreven, maar wel dat de persoon uit Toscane kwam. Er staan zeven recepten in met kikkererwten, zowel met verse als met gedroogde.

Oude kookboeken blinken meestal niet uit in exacte beschrijvingen, laat staan in exacte hoeveelheden. Op goed gevoel hebben we hier een van de recepten gemaakt. Kikkererwten worden met saffraan en amandelen gekookt. Het is een heel geurig gerecht, lekker en mooi van kleur. We hebben de kikkererwten hier heel gelaten, maar gepureerd zijn ze net zo lekker.

De schrijver beveelt aan het op te dienen met wat kaas, een gebakken- of een gepocheerd eitje of gebakken uien. Het is een gerecht dat werd gegeten tijdens de vastenperiode of op zaterdagen.

Ingrediënten

bereidingstijd: 70 minuten

voor 4 personen

- 125 gr gedroogde kikkererwten, geweekt
- 1 grote ui, in vieren
- 50 gram amandelmeel
- flinke snuf saffraan
- ca. 100 ml water
- ½ tl zout
- 2 el peterselie, fijngehakt

Doe de geweekte kikkererwten met de ui in een pan met ruim water. Breng het aan de kook en laat ongeveer 30 minuten doorkoken. Giet de kikkererwten en ui daarna af. Voeg het amandelmeel, de saffraan, het water en het zout toe. Breng opnieuw aan de kook en laat ongeveer een half uur op laag vuur sudderen. Houd de hoeveelheid water goed in de gaten en voeg zo nodig nog wat water toe. De ui lost tijdens deze tweede kook periode helemaal op en vormt met het amandelmeel een dikkige saus. De saffraan heeft de tijd om onder-tussen zijn kleur en geur af te staan. Proef en voeg eventueel nog wat zout toe. Bestrooi met de fijngehakte peterselie. Het is érg lekker met een gepocheerd eitje en een stuk brood. Met wat rauwe groente vormt het ook een goede combinatie.



Harira

Harira is een soep waarvan de oorsprong in Marokko ligt. Van oudsher wordt harira vaak gemaakt tijdens ramadan. De soep wordt genuttigd met dadels en honingkoekjes wanneer de zon ondergaat. 'Klassieke' harira wordt gemaakt met linzen, maar kikkererwten worden ook vaak als basis gebruikt. Zoals dat gaat met klassiekers, bestaan er ongelooflijk veel variaties: wel of geen koriander, wel of geen vlees, citroen erbij, of juist niet. Er gaat over het algemeen wel pasta of rijst doorheen. Wij maken hier een simpele versie. Brood is lekker erbij.

Ingrediënten

bereidingstijd: 60 minuten

voor 6 personen

- 300 gr gedroogde kikkererwten, geweekt en gekookt (ca. 750 gr gare erwten)
- 5 el olijfolie
- 2 uien, gesnipperd
- 2 wortelen, in de lengte doormidden en dan in stukjes
- 3 stengels bleekselderij, in kleine stukjes
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen koriander
- flinke snuf kurkuma
- 2 blikken gepelde tomaten
- 1 el harissa, of een andere scherpe saus
- 1 liter bouillon
- 1 tl fijne kristalsuiker
- zout en versgemalen peper
- citroensap (desgewenst)
- verse koriander
- eventueel rijst of pasta

Verwarm de olie in een voldoende grote (soep)pan met dikke bodem. Fruit hierin de uien totdat ze zacht worden, voeg dan de wortel en bleekselderij toe en fruit deze al roerend een paar minuten mee. Voeg de specerijen toe en laat goed meewarmen, zodat de geur loskomt. Snijd de tomaten in stukken en voeg ze, met de harissa en de bouillon toe en breng alles aan de kook. Laat het minstens een halfuur sudderen terwijl je af en toe roert. Pas op dat er niet te veel vocht verdampt. Voeg de gare kikkererwten toe en laat die een kwartier meekoken. Proef de soep en breng op smaak met peper, zout, suiker en eventueel citroensap. Bestrooi de soep met verse koriander.

Wil je de soep als maaltijdsoep eten, doe er dan een flinke hand rijst doorheen of wat gedroogde pasta. Doe dit tijdig zodat alles goed gaar wordt.





K i b b e h

Traditioneel hebben deze *kibbeh* de vorm van een puntige bal, een soort peertje. De naam kent veel verschillende spellingen die zijn te herleiden tot het Arabische woord voor 'bal'. Er zijn veel soorten, met vlees, groente, gefrituurd of in soep. Om deze soorten uit elkaar te halen wordt de naam kibbeh gevolgd door een specificatie. Bijvoorbeeld als ze bereid zijn met yoghurt zijn het *kibbeh labanieh*. Rauw bereid, met vlees, zoals 'onze' steak-tartare, heten ze *kibbeh nayyeh*. Deze soort heet *kibbeh zankaliyeh*; spinazieballetjes. Er gaat Aleppo peper door dit recept, een vrij milde peper, ook wel bekend als *pul biber*. Is die niet in huis doe er dan wat rode peper door, maar wel iets minder dan de aangegeven hoeveelheid.

I n g r e d i ë n t e n

**bereidingstijd: 10 minuten + wachttijd
+ 15 minuten
voor 10 tot 15 stuks**

- 100 gr gedroogde kikkererwten, geweekt en gekookt (ca. 250 gr gare erwten)
- 200 gr spinazie, gewassen
- bos peterselie
- 3 lente-uien
- 50 gr fijne bulgur
- 1 el gemalen koriander
- 1 el Aleppo peper
- 2 el gemalen komijn
- 2 tl zout
- 50 gr bloem
- neutrale olie

saus

- 200 ml (Griekse) yoghurt
- rasp van 1 citroen
- zout en versgemalen peper

Doe de gare kikkererwten met spinazie, peterselie en lente-ui in een keukenmachine en maal alles fijn. Doe het mengsel in een kom en roer hier de bulgur, koriander, Aleppo peper, komijn en zout doorheen. Laat een uur staan, zodat de bulgur een deel van het vocht opneemt. Kneed vervolgens met de hand de bloem erdoor en vorm er schijfjes van. Voeg eventueel nog wat extra bloem toe wanneer de schijfjes te onsamenhangend zijn.

Verhit een laag olie in een koekenpan en bak de schijfjes ongeveer vijf minuten, keer halverwege. Laat de gebakken kibbeh op keukenpapier uitlekken en houd ze warm onder een bord of afgedekt in de oven, terwijl de andere kibbeh worden gebakken. Het bakken gaat overigens ook goed in een frituurpan.

Roer voor de saus de yoghurt, citroenrasp en peper en zout naar smaak door elkaar.

Chichis frégis

Het verhaal gaat dat een Alexis Guglielmi in 1907 begon met het verkopen van een gefrituurde specialiteit in Marseille. Hij noemde zijn bereiding *chichis frégis*. De naam is opgebouwd uit het hoofdingrediënt, kikkererwten, *les pois chiches*, en de bereidingswijze, gefrituurd, *frits*.

Gefrituurde kikkererwten dus. Het wordt van kikkererwtenmeel gemaakt, of van een combinatie van kikkererwtenmeel en normale bloem.

Chichis frégis lijkt familie te zijn van de meer bekende Spaanse *churros*. De vorm waarin ze in Marseille worden verkocht is echter heel anders. Ze hebben daar het model van een dikke worst, van ongeveer 20 centimeter lang. Dit formaat geeft, niet verrassend, aanleiding om ook een scrabeuze betekenis aan het woord chichi te geven.

Er gaat oranjebloesemwater en olijfolie door het beslag als smaakmakers. De chichis frégis zijn zelf niet zo zoet. Ze worden, nadat ze zijn gefrituurd, bestrooid met suiker. Er zijn speciale churros-makers waarmee het beslag in de frituur wordt gespoten. Wij hebben het hier gedaan met een spuitzak met een kartelmondje en dat gaat heel goed. Daarmee zijn ze dus wel iets dunner dan de echte chichis frégis.

Ingrediënten

**bereidingstijd: 10 minuten + wachttijd
+ 10 minuten
voor 8 personen**

- 250 gr kikkererwtenmeel
- snuf zout
- 50 gr suiker
- ½ zakje instant gist
- 30 ml olijfolie
- ca 175 ml water
- 2 el oranjebloesemwater
- neutrale olie om in te frituren
- fijne suiker

Zeef het kikkererwtenmeel en vermeng het met zout, suiker en gist.

Doe dan olijfolie, water en oranjebloesemwater erdoorheen en vermeng alles grondig. Dit gaat goed in een keukenmachine of met een handmixer. Het moet een vrij dik, beslag-achtig deeg worden.

Doe het in een schaal en dek die af om het beslag een uurtje te laten rijzen.

Verhit een paar centimeter olie in een koekenpan met dikke bodem of verwarm een frituurpan. Doe het beslag in een spuitzak met een gekartelde spuitmond. Spuit een lange sliert in de pan. Laat hem even goudbruin worden aan de onderkant en keer hem dan om. Laat de chichis frégis uitlekken op keukenpapier en bestrooi ze daarna met suiker. Herhaal dit met de rest van het beslag. Ze moeten knapperig aan de buitenkant zijn, en in het midden nog zacht. Serveer direct.

Ze zijn zo al erg lekker, maar ze kunnen ook worden gegeten met vers fruit of een beetje jam. Ook zijn ze, net als churros, heerlijk met (dikke) chocolademelk.

