

VEGATOV

ODE AAN SAMEN ETEN

Esther Erwtteman

INHOUD

Introductie 9

Waarom VEGATOV? 10

Ingrediënten om altijd in huis te hebben 13

Keukentips 23

Maatvoering 26

Koosjer eten 27

Altijd feest

Aubergine-bitterballen 35

Winterse champignonsoep 39

Focaccia challa 41

Kruidige baba ganoush 44

Pompoen met misotahin en salsa verde 46

Hemelse knolselderij 49

Tuinbonen-dillerijst 50

Frisse venkelsalade met heel veel kruiden 52

Pittig-zure komkommersalade 55

Mini-citroentulband-cakejes met pistachenoten en maanzaad 56

Ontbijt

Labneh met zachtgekookt eitje en spicy olie 63

Jemenitische charoset 66

Surinaamse charoset 67

Kikkererwtenpannenkoeken met zoete tsimmis 69

Spinazie en Feta Boyos 70

Vegan kaneelbroodjes 72

Ontbijtkoek 75

Brunch

Bloody sabich 81

Turmeric mule 82

Shakshuka op basis van spicy linzenstoof 84

Platbrood 87

Matbucha 88

Gebakken aubergine met miso en amba-tahinsaus 90

Sabich 93

Schoug 97

Labneh 98

Labneh met komkommer en zaden 100

Cheesecake 103

Waar Sara wel van houdt

Vegan Latkes 108

Spinaziepannenkoek met champignonvulling en pesto 111

Groententaart 114

Kurkumarijst 117

Crispy fried seitan 124

Bagels 120

Hartige roggelach met kaas en kruiden 126

Vegan chocolate chip koekjes 128

Zomerse luchtigheid

Pita 135

Bulgursalade 136

Choemoes 138

Tahinsaus 141

Frisse salade met komkommer, doperwten en munt 142

Koude yoghurtsoep met komkommer en dille 144

Freekeh bowl met zoete aardappel en appel-sinaasappelsalade 147

Falafel 149

Salade met gemasseerde rodekool en zomerfruit 150

Malabi van sojamelk 152

Vrijdagavondmaaltijd, familiediner

Za'atar gin fizz 160

Limonana met komkommer 163

Challa 166

Heldere groentesoep uit de snelkookpan 169

Matseballen (ook een vegan variant) 172

Champignon-notenspread 174

Krokante aardappeltjes met verse kruiden 177

Cherrytomaat met belugalinzen 178

Pompoen-geitenkaasfritters met bieslook-labneh 180

Spicy biet-wortelsalade 183

Bloemkoolbites met tomatensaus 184

Gebakken aubergine met tomatensalsa 187

Gevulde dadelkoekjes 188

Plated dinner

Kaaskoekjes 195

Gekaramelliseerde vergeten groenten 196

Sobanoedels met kruidige gember-limoensaus 199

(Rauwkost)salade 200

Ingemaakt mosterdzaad 202

Tartelettes met limoen en doperwten 205

Kruidenolie 209

Gebakken tomaat met tomatentahin 210

Wortelsalade met rozijnen en noten 212

Vegan chocolademoussetaart met miso en koffie 215

Spice it up!

Krokante aardappelballetjes met pittige srirachadip 222

Kokossoep 224

Gefrituurde enoki met tamarinde-chilidipsaus 226

Gestoomde aubergine met spicy tahin 229

Koolsalade met pindadressing 230

Kruidige rijst 232

Sticky sesamtofu 235

Citroen-munt-ijs 236

Koken uit de voorraadkast

Uienringen 243

Chimichurri 244

Bonensoep 247

Groene kool-komkommersalade met cashewnotenpesto 249

Rodelinzenfritters 251

Boterrijst met knoflook 254

Shortbread met noten en lekkers 256

NOSH

Groene linzensoep uit de snelkookpan 262

Roggebrood 265

Gebakken courgettebites 267

Romige salade met geblakerde aubergine 271

Bulgursalade 272

Tofu-salade met crispy chilli en tahin 274

Geroosterde prei met krokante dukkah en romige avocadosaus 277

(Zijden)tofu met sizzling olie, kruiden en pindacrunch 278

Zwarte tahinkoekjes 280

Woord van dank 282

Woord van hoop 283

Index 284



INTRODUCTIE

Wat begon met een simpel idee – samen eten, samen leven – is inmiddels uitgegroeid tot iets veel groters dan ik ooit had durven dromen. Tien jaar geleden opende ik mijn kookstudio, Esther's Cookery, midden in de Amsterdamse Pijp. Een plek waar ik, zonder enige ondernemerservaring of kennis van het leiden van een bedrijf, mijn passie voor vegetarisch koken kon delen. De eerste workshop gaf ik aan familieleden die tussen het koken door ook nog even snel een aantal IKEA-kastjes in elkaar moesten zetten. Daarna kwamen de eerste echte gasten. Het was een spannende tijd, leerzaam en vol verrassingen. De beginperiode was een achtbaanrit vol kleine en grote fouten: van vergeten ingrediënten tot experimenten die niet altijd uitpakten zoals gehoopt. Maar juist in die chaos ontdekte ik de ware magie van samen koken.

Esther's Cookery is sindsdien flink gegroeid. Niet alleen in het aantal workshops maar ook in wat het écht is geworden: meer dan een kookstudio, het is een plek die aanvoelt als thuis. Een plek waar mensen samen eten, lachen en verhalen delen. Hier worden vreemden vrienden. Voor mij gaat koken om veel meer dan het volgen van een recept. Het draait om verbinding, met ingrediënten, verschillende culturen en bovenal: met elkaar.

Na vijf jaar Cookery schreef ik mijn eerste boek, *NOSH*. Het bevat persoonlijke verhalen en recepten die ik deels vanuit huis heb meegekregen en deels heb ontdekt tijdens de jaren dat ik op allerlei plekken over de hele wereld woonde en werkte. Twee jaar later schreef ik *TAHIN* om een meer verfijnde blik op mijn plantaardige keuken te delen. Een keuken die misschien op het eerste gezicht niets met mijn Jodendom te maken heeft, maar zoals ik elke avond aan mensen vertel als ze vragen naar mijn soort keuken: ik ben Joods, dat is niet mijn hobby maar wie ik ben en dus is mijn keuken dat ook.

Maar sinds de eerste dag van Esther's Cookery, de publicatie van *NOSH*, de covidpandemie en de tijd dat ik dit boek schrijf, is er veel veranderd. Op 7 oktober 2023 hield de wereld zoals ik haar kende, op te bestaan. De oorlog die woedt sinds de dag die wij nu kennen als Zwarte Sjabbat, Zwarte Zaterdag, heeft het leven van alle Joden over de hele wereld veranderd. Aan het onbeschrijfelijke leed van beide volken in Israël en Palestina lijkt soms geen einde te komen. De hoop op vrede en een rustig bestaan voor iedereen lijkt verder weg dan ooit.

De gure wind van onverdraagzaamheid, haat, racisme en antisemitisme waait harder in Europa dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. De tijd van verbinden met mensen met wie je het niet eens bent lijkt steeds meer een illusie te worden, want helaas lijkt verdraagzaamheid deze dagen alleen mogelijk onder gelijkgestemden.

Mijn hoop op vrede is en blijft voor eeuwig. Ik geloof in een wereld waarin plek is voor alle vredelievende mensen van alle geloven. Vaker dan ooit denk ik dan aan mijn oma die vaak zei: 'Ach kind, misschien is het morgen beter.'

WAAROM VEGATOV?

Zoals de meeste (kookboeken)schrijvers zei ik na de voltooiing van mijn vorige boek: 'Dat nooit meer.' Maar ook ik bleek nog lang niet uitgeschreven en uitgedeeld. Toen ik aan het manuscript van VEGATOV werkte, besepte ik hoezeer mijn Jodendom mijn werk beïnvloedt. Tien jaar vegetarische kookstudio moest gevierd worden. 'Mazzel tov' is een van de bekendste Hebreeuwse uitdrukkingen, gebruikt om iemand geluk te wensen of te feliciteren. Daarom voelde VEGATOV, een samensmelting van 'vegetarisch' en 'mazzel tov', als de perfecte titel voor dit boek. VEGATOV is een ode aan ontmoetingen en verbindingen en een viering van tien jaar smaken en verhalen die Esther's Cookery hebben gevormd.

Het boek is opgebouwd uit tien maaltijden die symbool staan voor tien jaar samen koken, elk met vele gerechten. Samen koken en genieten vol overvloed, zoals we ook doen bij alle workshops.

De boom op de cover staat met zijn wortels symbool voor mijn diepe wortels in het verleden en met zijn takken voor het reiken naar de toekomst. Het planten van een boom is een daad van hoop: je zult de volle glorie van de boom niet meer tijdens

je eigen leven ervaren maar toekomstige generaties zullen wel genieten van zijn vruchten, schaduw en bescherming. Dit is de essentie van VEGATOV: een viering van erfgoed, continuïteit en het geloof in een duurzame, gemeenschappelijke toekomst. In een wereld waarin mensen zich steeds meer terugtrekken, is VEGATOV een ode aan verbinding. Zelfs wanneer woorden ontbreken, kunnen we elkaar vinden in smaken en gerechten.



MATBUCHA

Voorbereiden:
20 minuten

Stoven:
2 uur

De naam matbucha komt van het Arabische woord tabbukh, dat 'koken' betekent. Matbucha is een traditionele Noord-Afrikaanse saus die vaak samen met vele kleine salades wordt geserveerd aan het begin van een maaltijd. Matbucha is heel populair onder Marokkaanse Joden en kan tot groot vermaak leiden als een onwetende gast gulzig een paar flinke happen van dit spicy gerechtje neemt. Matbucha moet worden gekookt tot een jamachtige consistentie, waardoor het een rijke en geconcentreerde smaak krijgt.

Sauteren is een snelle kooktechniek waarbij je op hoge temperatuur ingrediënten constant beweegt, terwijl bakken een langzamere methode is die meestal resulteert in een gelijkmatige gaarheid en een krokante textuur. Voor het maken van matbucha ga je sauteren, dus houd je houten of siliconen lepel in de aanslag. Voor de beste smaak gebruik je heel rijpe tomaten, deze hebben een diepere en ook zoetere smaak – en dat wil je bij dit gerecht.

Dit is een bijgerecht. Omdat het best wat tijd kost om te maken en het heel lang goed blijft – matbucha wordt zelfs lekkerder als je het even laat staan – raad ik je aan een grote hoeveelheid te maken en de pot te bewaren in de koelkast.

Ingrediënten

8 grote, rijpe tomaten
60 ml olijfolie
6 tenen knoflook, heel fijn gesneden
½ theel. chilivlokken
2 grote rode paprika's, in reepjes
1 grote gele paprika, in reepjes
2-3 rode pepers, zaden en
zaadlijsten verwijderd
1 eetl. gerookt-paprikapoeder
2-3 eetl. donkere basterdsuiker
1 theel. gemalen komijn
1 theel. Maldon-zout
kneepje citroensap



Tip

De tomaten meteen van het hete water in ijswater doen stopt het kookproces en zorgt ervoor dat de schil zich verder samentrekt, waardoor hij beter van het vruchtvlees loskomt.

- Breng een ruime pan (genoeg voor alle tomaten) water aan de kook. Kerf met een scherp mes een ondiepe X aan de onderkant van elke tomaat, dan laat de schil straks makkelijker los. Zet een kom met ijswater klaar. Laat de tomaten voorzichtig met behulp van een lepel in het kokende water zakken. Dompel ze daar 30 seconden tot 1 minuut in onder, totdat de schil begint los te laten. Gebruik een schuimspaan om de tomaten direct over te brengen naar de kom met ijswater. Verwijder zodra de tomaten zijn afgekoeld met je vingers of een mes de schil, te beginnen bij de ingesneden X. Snijd de gepelde tomaten in blokjes.
- Verhit de olijfolie op middelhoog vuur in een grote pan met dikke bodem. Voeg de knoflook en chilivlokken toe en bak een paar minuten mee. Doe de rode en gele paprika en rode peper erbij en sauteer 5-7 minuten, tot ze lekker gaan ruiken. Roer de blokjes tomaat, het gerookt-paprikapoeder, de donkere basterdsuiker, komijn en het Maldon-zout erdoor. Breng aan de kook, zet het vuur laag, maak de randen van de pan goed schoon. Leg het deksel half op de pan en laat het tomatenmengsel 1,5 tot 2 uur sudderen. Roer elke 10-15 minuten even door. De matbucha moet een jamachtige textuur krijgen en dus flink indikken.
- Proef de matbucha en voeg eventueel meer kruiden, suiker of specerijen naar smaak toe. Laat de matbucha afkoelen tot kamertemperatuur. Proef nogmaals en voeg een kneepje citroensap toe voor een fris smaakaccent.





FALAFEL

Voor 4-6 personen	Weken: minimaal 12 uur	Voorbereiden & vormen: 30-45 minuten	Koelen: minimaal 30 minuten	Frituren: 10-15 minuten
-------------------	------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------

De beste, lekkerste falafel maak je met gedroogde kikkererwten, veel kruiden en getweekte fenegriek. Fenegriek kun je zowel vers als gedroogd gebruiken in de keuken, en je kunt de zaden en de bladeren gebruiken. Ik heb fenegriek leren waarderen toen ik in India was, en kwam er pas later achter dat het ook veel wordt gebruikt bij het maken van falafel. Je kunt fenegriek bij de meeste winkels wel in poedervorm kopen, maar die smaak is niet te vergelijken met de krachtige smaak van de harde korrel nadat je deze 30 minuten hebt laten weken in wat kokend water. Heb je eenmaal een zakje gekocht, dan kun je het fenegriekzaad ook gebruiken bij het maken van kruidige bouillons – en in shakshuka of curry zal de smaak je blij verrassen. Fenegriekzaad is trouwens ook een populair kiemzaad om als kiemgroente op te kweken! Soms vergeet ik mijn glaasje fenegriek en vind ik een glaasje vol kiemen terug in mijn koeling.

Ingrediënten

- 200 g droge kikkererwten (vervang dit níét door kikkererwten uit blik, dit zal niet werken!)
- 1 zakje (16 g) bakpoeder
- 1 theel. fenegriekzaad
- 2 eetl. kokend water
- ½ ui, grofgehakt
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 30 g verse platte peterselie
- 20 g verse munt, alleen de blaadjes
- 20 g verse koriander
- 1 theel. gemalen korianderzaad
- 2 theel. gemalen kardemom
- 1 eetl. gemalen komijn
- 2 theel. zout
- 2-4 eetl. kikkererwtenmeel
- zonnebloemolie, om in te frituren

Benodigdheden

- keukenmachine
- falafeltang (optioneel)



- Doe de kikkererwten in een grote kom met ruim koud water en het zakje bakpoeder. Laat ze 1 nacht (minimaal 12 uur) weken. Na het weken verdubbelen de kikkererwten in volume. Giet ze daarna goed af.
- Meng het fenegriekzaad met het kokende water en laat het zaad minimaal 30 minuten wellen.
- Maal de kikkererwten samen met de ui, knoflook, platte peterselie, munt, koriander, het korianderzaad, de kardemom, komijn, het zout, kikkererwtenmeel en het uitgelekte fenegriekzaad in de kom van een keukenmachine. Pulseer tot het mengsel tussen de textuur van couscous en pasta zit. Mix niet te lang, het moet geen hummusachtig mengsel worden.
- Schep het kikkererwtenmengsel in een kom en roer het door met een vork, zodat alles goed verdeeld is. Verwijder grote stukjes kikkererwten die je nog aantreft. Vorm met natte handen of een falafeltang balletjes of kleine schijven. Leg ze minimaal 30 minuten in de koelkast. Dat maakt het makkelijker om ze te bakken.
- Verhit een royale hoeveelheid olie tot tussen de 170 °C en 180 °C. Frituur de balletjes in porties, niet te veel tegelijk, ca. 3-4 minuten tot ze goudbruin en krokant zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Serveer de falafel vers en warm. Ze smaken het beste met choemoes (zie pag. 138) en overgoten met tahinsaus (zie pag. 141).





SOBANOEDELS

met kruidige gember-limoensaus

Voor 2-4
personen

Voorbereiden:
15 minuten

Koken:
6 minuten

Serveren:
5 minuten

Ingrediënten

150 g sobanoeedels
2 bosuien, wit en groen,
in dunne ringen
handje koriander, alleen de
blaadjes, grofgehakt
2 eetl. pistachenoten,
geroosterd en grofgehakt
chilivlokken (optioneel)

Voor de gember-limoendressing

2 theel. geroosterde-sesamolie
1 eetl. verse gember,
geschild en fijngeraspt
2 eetl. sojasaus
geraspte schil en sap van
1 biologische limoen
1 eetl. ahornsiroop



Sobanoeedels zijn afkomstig uit Japan en worden gemaakt van boekweit. Ik vind ze heerlijk vanwege hun nootachtige, volle smaak die diepte toevoegt aan gerechten. Door de boekweit en de manier waarop de sobanoeedels worden bereid (je hoeft ze maar heel kort te koken), krijgen ze een perfecte textuur: stevig, maar niet taai. Boekweit is geen graan en sobanoeedels zijn daarom ook glutenvrij. Let hierbij wel goed op de verpakking, want tegenwoordig liggen er veel sobanoeedels in de winkel die ook een beetje boekweit bevatten, maar vooral gemaakt zijn van tarwemeel.

- Vul een grote pan met voldoende water zodat de sobanoeedels ruim kunnen drijven. Zet de pan op hoog vuur en breng het water aan de kook. Voeg de sobanoeedels toe aan het kokende water. Roer voorzichtig met een metalen tang om te voorkomen dat ze aan elkaar plakken. Kook de sobanoeedels 4-6 minuten tot ze al dente zijn – ze moeten nog een beetje beet hebben.
- Meng in een kom de geroosterde-sesamolie, gember, sojasaus, de geraspte schil en het sap van de limoen en ahornsiroop tot een dressing.
- Giet de noedels af in een vergiet en spoel ze snel af met koud water om het kookproces te stoppen. Dit zorgt ervoor dat ze niet verder garen en minder plakkerig worden. Laat de noedels goed uitlekken en doe ze in een grote kom. Giet de gember-limoen dressing eroverheen en meng goed met behulp van een tang. Zorg ervoor dat alle noedels gelijkmatig bedekt zijn met de dressing. Meng ook de bosui en koriander door de noedels.
- Serveer de noedels op een mooie schaal of bordjes en bestrooi met de geroosterde pistachenoten voor een crunchy bite. Voeg eventueel wat chilivlokken toe voor extra pit, als je dat lekker vindt.



KOKEN UIT DE VOORRAADKAST

Ik denk dat de meeste mensen dit zullen herkennen. Huisgenoot 1 kijkt in de koelkast en voorraadkast en rent naar de winkel omdat er niets in huis is, terwijl huisgenoot 2 in dezelfde kast kijkt en een feestmaal op tafel kan zetten. Jij mag zelf kiezen wie je bent, maar als jij de boodschapper bent of samenleeft met iemand die dat is, dan is dit hoofdstuk voor jou.

Geloof me, als je het goed doet, kun je waarschijnlijk een hele week uit je voorraadkast en koelkast eten zonder honger te lijden. Met bonen in blik of gedroogde bonen kun je alle kanten op. De meeste mensen hebben nog wel wat rijst en een teentje knoflook liggen. Die rode linzen die je ooit hebt gekocht voor dat ene recept? Laat ze niet vergaan maar gebruik ze voor heerlijke fritters. Vroeger daagde ik mezelf vaak uit om zo lang mogelijk te koken zonder boodschappen te doen – en meestal kwam ik een heel eind. Probeer het eens: je zult versteld staan van wat je allemaal in huis hebt én welke gerechten je daarmee op tafel kunt zetten.