



## INHOUD

Voorwoord: onze filosofie **8**

Lente **12**

Zomer **62**

Herfst **122**

Winter **178**

Basisrecepten **226**

Register **234**

Colofon **240**

De symbolen bij de recepten:



veganistisch | lactosevrij | glutenvrij





## SUSANN & YANNIC

Wij zijn Susann en Yannic. We hebben elkaar tien jaar geleden leren kennen en nu wonen en werken we samen in Berlijn. Samen koken én fotograferen hebben we altijd gedaan. Hier ligt echt onze passie. In juni 2013 begonnen we onze blog Krautkopf ([www.kraut-kopf.de](http://www.kraut-kopf.de)). Gerechten creëren en fotograferen is voor ons het mooiste wat er is. In dit boek delen we onze favoriete recepten met jullie.





## VOORWOORD: ONZE FILOSOFIE

Wij doen alles op gevoel. Koken, fotograferen, alles! Wij zijn allebei fotograaf (zo hebben we elkaar ook leren kennen.) We koken heel graag samen en bedachten op een gegeven moment dat we graag ook culinaire foto's zouden willen maken. Dus zetten we een paar foto's online van gerechten die we thuis hadden gemaakt. Mensen vroegen ons om recepten en voor we het wisten werd het een foodblog. De blog heeft een enorme vlucht genomen en nu is er zelfs dit boek in verschillende talen. Het is zo leuk om te zien dat mensen thuis koken wat wij samen achter het fornuis bedacht hebben.

Wij zijn allebei gek op lekker eten. We vinden het leuk om met recepten te spelen en steeds weer nieuwe smaken en ingrediënten te ontdekken. We hielden ons altijd al met (gezonde) voeding bezig, maar nu we sinds een paar jaar weten dat Susann lactose-intolerantie heeft, is het extra belangrijk dat we letten op wat we eten.

We proberen zo volwaardig, uitgebalanceerd en gevarieerd mogelijk te eten. We zijn echter geen voedingsdeskundigen of gezondheidsexperts. Wij vinden dat eten niet alleen moet vullen, maar vooral ook goed voor je moet zijn en je gelukkig moet maken. In dit boek laten wij zien van welk eten wij gelukkig worden. Wij hebben natuurlijk niet de wijsheid in pacht. Laat je inspireren, maar ga vooral ook zelf experimenteren.

### **De boodschappen**

Eerst even over de ingrediënten: sommige ingrediënten zijn in Nederland minder goed verkrijgbaar. Samen met de vertaler hebben we gekeken naar vervangende producten. Het gaat dan om producten als bijvoorbeeld daslook, dat wij in Duitsland volop kunnen plukken, maar in Nederland een beschermd plantensoort is. Daslook smaakt naar ui en knoflook, dus je kunt dit vervangen door knoflookbieslook of Chinese knoflook. Je kunt daslook trouwens ook zelf kweken.

Het basisprincipe in onze stampvolle voorraadkast: alles is zo vers en onbewerkt mogelijk. Een gerecht valt of staat met de kwaliteit van de ingrediënten. Groenten die net van het land komen, smaken intenser dan groenten die al een tijdje in de supermarkt liggen. Wij doen altijd

boodschappen op de boerenmarkt in Berlijn, daar verkopen ze de gekste en de lekkerste dingen. Je hoeft alleen maar langs de kraampjes te slenteren en naar al die lekkere seizoensproducten te kijken, of er komen al ideeën voor nieuwe gerechten naar boven.

Voor ons is ieder met een bepaalde smaak en gevoel verbonden. We verheugen ons al ver van tevoren op het aspergeseizoen of de eerste sappige aardbeien. Maar ook op de winter. Sterker nog, we het juist als een uitdaging om ook met knollen en kool zo fantasierijk en gevarieerd mogelijk te koken met specerijen en invloeden uit de hele wereld. Wat dacht je bijvoorbeeld van een Indiase curry van schorseneren?

### **Kruiden op het balkon**

's Zomers staat ons balkon soms helemaal vol met kruidenplantjes. Er is zelfs geen plek om buiten te zitten. Maar het is het waard: het is zo lekker en handig om kruiden te kweken. Verse kerrieblaadjes, bijvoorbeeld, vind je normaal alleen in heel goed gesorteerde toko's. En bij ons op het balkon! Onze specerijenkast beslaat een groot deel van onze keuken en is gevuld met potjes en doosjes met hele specerijen, die we pas tijdens het koken fijnmalen met een vijzel. Zo behouden ze hun smaak en zijn ze langer houdbaar.

### **Granen**

Tarwe, (groene) spelt en andere soorten granen kopen we altijd als hele granen om ze vervolgens te malen wanneer we ze nodig hebben. Zo ontstaat volkorenmeel, dat intenser smaakt, beter vult en meer waardevolle voedingsstoffen bevat dan meel uit de winkel.

### **Basisrecepten**

'We houden niet van kant-en-klaarproducten. We maken de meeste sauzen, bouillons, kruidenpasta's en -mixen zelf, ook zodat we dan weten wat erin zit. Een aantal recepten voor deze basics vind je in het hoofdstuk Basisrecepten (zie pagina 226). Er zijn natuurlijk ook producten die je niet zelf kunt maken, zoals sojasaus. Bij het kopen van deze producten kijken we goed op het etiket. Alles wat suiker bevat

komt niet in ons winkelmandje terecht. Een tip voor mensen die geen gluten verdragen: natuurlijk gebrouwen Tamari, Japanse sojasaus, bevat over het algemeen geen tarwe (het beste is natuurlijk wel zelf altijd het etiket te controleren).

### **Suiker**

We gebruiken nooit geraffineerde suiker in onze recepten. Suiker bevat geen voedingsstoffen en belast ons lichaam. In plaats daarvan gebruiken we zoetstoffen als rijststroop, gedroogde vruchten, honing, kokosbloesemsuiker en bruine suiker, maar ook versgeperste fruitsappen. Voor het zoeten van de recepten in dit boek gebruiken we meestal rijststroop. Rijststroop bevat geen fructose en is daarom minder zoet dan agavesiroop en appeldiksap. Kies je toch liever voor een van de laatste varianten, gebruik dan iets minder dan de aangegeven hoeveelheid. Ook in deze vorm is suiker natuurlijk niet gezond, maar onze suikervangers bevatten ten minste nog een paar vitamines, zoals vitamines, enzymen en spoorelementen.

Zelf merken we dat we steeds minder zoetstoffen gebruiken. Toen we voor het eerst op suikervangers overstapten, smaakten sommige gerechten in het begin flauwer. Maar na een paar dagen viel ons op dat we veel meer proefden, omdat de smaak van de ingrediënten niet meer werd overstemd door suiker.

### **Vegan**

Aangezien een overdaad aan melk- en graanproducten het lichaam kan belasten, eten we vaak veganistisch, glutenvrij en/of lactosevrij. Bij ieder recept staan kleine symbolen die in een oogopslag duidelijk maken wat het voor soort recept is. We willen echter geen industriële veganistische vervangingsproducten gebruiken, dus soms grijpen we liever terug op biologische dierlijke producten. Dat geldt bijvoorbeeld voor alle melkproducten, eieren en honing.

Bij het kopen van mais- en sojaproducten letten we erop dat ze gecontroleerd biologisch en zonder genetische manipulatie zijn geteeld. En ook bij margarine, die we vaak in plaats van boter gebruiken,

letten we goed op de ingrediënten. Als er 'plantaardig' op de verpakking staat, kan er namelijk veel chemische rommel inzitten! De ALSAN-Bio margarine die wij graag gebruiken, is met name voor bakken en braden uitermate geschikt. (In Nederland sporadisch verkrijgbaar, red.)

Mocht je geen tijd hebben om verse producten op de markt te kopen, dan kun je in veel steden gevulde bio-kratten van boeren uit de regio thuis laten bezorgen. En als bepaalde ingrediënten voor onze recepten niet in de winkel om de hoek te vinden zijn, kun je ze via internet bestellen. Maar het is geen must, een ingrediënt dat nergens verkrijgbaar is, kun je prima vervangen door iets anders. Gewoon uitproberen, dat doen wij ook.

### **Onze droom**

Onze droom is ooit in een klein, authentiek huisje aan de Middellandse Zee te wonen, ver weg van de grote stad en alle toko's en Berlijnse markten. We hebben dan natuurlijk een steenoven en een grote tuin met oude fruitbomen en genoeg ruimte voor al onze favoriete groentesoorten. (Tegen die tijd weten we hopelijk precies hoe we zelfvoorzienend moeten leven...)

Onze manier van koken zal vast en zeker nog een keer veranderen, maar we blijven genieten van eten en koken - met zijn tweeën of met vrienden. Koken en eten stimuleert namelijk niet alleen alle zintuigen, maar brengt mensen ook bij elkaar. Voor ons is het heel belangrijk de maaltijd te vieren. Samen eten is een fantastische manier om in verbinding te komen met andere mensen. Na een geslaagd etentje blijft je niet immers alleen de smaak van het eten bij, maar ook de gezelligheid, de lachende gezichten en de goede gesprekken.

Wij wensen je dan ook veel plezier met koken en genieten!







## MUNGBOONPANNENKOEKEN

Voor 4 stuks



180 g gedroogde,  
gedopte mungbonen  
(Mung Dal of Moong Dal)

300 ml water

80 ml tamari-sojasaus

2 el geroosterde sesamololie

3 el rijststroop

1 grote verse rode chilipeper

20 g verse gember

zeezout

versgemalen zwarte peper

1 grote ui

250 g wortels

1 bosje lente-uitjes  
plantaardige olie om in te bakken

*Wij zijn gek op de Koreaanse keuken! Sommige Koreaanse gerechten nemen alleen veel tijd in beslag, omdat ze uit veel verschillende, vaak gefermenteerde ingrediënten bestaan. Maar deze pannenkoeken zijn anders: het enige waar je bij dit recept aan moet denken, is dat je de bonen van tevoren een nacht laat weken. Je hebt ze namelijk nodig voor het beslag, waardoor het gerecht niet alleen veganistisch is maar ook glutenvrij. De bonen hebben bovendien een hoog eiwitgehalte en zijn rijk aan voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Heel gezond dus! Je kunt dit recept aanpassen aan het seizoen door met verse seizoensgroenten te variëren.*

Spoel de bonen goed af en laat ze 3-4 uur of een nacht in water weken.

Bereid de avond ervoor ook de dip. Meng daarvoor tamarisaus, sesamololie en rijststroop door elkaar. Verwijder de zaadjes uit de chilipeper, schil de gember en hak beide fijn. Voeg de helft van de gember en de chilipeper toe aan de sojasaus. Laat de saus intrekken totdat het gerecht klaar is om te serveren.

Pureer de geweekte mungbonen met het water en de rest van de gember en breng op smaak met zout en peper. Pel en halveer de ui en snijd in partjes. Schil de wortels, snijd ze julienne en snijd de lente-uitjes in ringen. Meng de groenten door het mungbonenbeslag.

Verhit een scheutje olie in een pan en bak vier kleine pannenkoeken (Ø ca. 15 centimeter) na elkaar aan beide kanten knapperig. Snijd de pannenkoeken in kleine ruiten en dip ze met prikkers in de saus.







## KLEURRIJKE GROENTEQUICHE

Meng voor het deeg het meel met de gemalen gierst en het zout. Snijd de koude boter in kleine stukken en voeg samen met het ei toe. Kneed alles snel tot een deeg, druk het deeg plat en laat het in vershoudfolie ca. 30 minuten rusten in de koelkast.

Maak intussen de saus. Hak de peterselieblaadjes en lente-uitjes fijn en roer met de zure room en het ei door elkaar. Breng de saus goed op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Halveer voor de vulling de courgette in de lengte. Schil de aardappels en wortels. Schaaf de drie groenten met een dunschiller of groenterasp in flinterdunne plakjes. Verwijder het kroontje van de tomaat en snijd in dunne plakjes. Breng de groenten op smaak met zout en peper.

Verwarm de oven voor op 200 °C (heteluchtoven 180 °C). Vet een taart- of springvorm (Ø 26 centimeter) in. Rol het deeg op een met meel bestoven werkvlak dun uit tot het iets groter is dan de vorm, bekleed de vorm met het deeg, druk een klein randje omhoog en prik met een vork gaatjes in de bodem. Giet wat van de saus over de bodem en verdeel de groenten om en om in rechtopstaande laagjes over de vorm. Werk van de rand naar het midden. Giet tot slot de rest van de saus eroverheen.

Bak de quiche ca. 50 minuten onder in de oven. Als het deeg te donker wordt, bedek de taart dan losjes met aluminiumfolie (niet luchtdicht, zodat de condens nog kan ontsnappen).

Voor 1 quiche (Ø 26 cm)



### VOOR HET DEEG

200 g volkorenmeel  
+ meel om te bestuiven  
50 g gemalen gierst  
1 tl zeezout  
120 g koude boter  
1 ei (maat M)

### VOOR DE SAUS

4 takjes platte peterselie  
3 lente-uitjes  
200 g zure room  
1 ei (maat M)  
zeezout  
versgemalen zwarte peper  
versgeraspte nootmuskaat

### VOOR DE VULLING

1 courgette  
2 middelgrote vastkokende aardappels  
2 wortels  
1 grote vleestomaat  
zeezout  
versgemalen zwarte peper



