



# Inhoud



Voorwoord: heerlijke groenten van de barbecue! 7

## BASISINFORMATIE 9

Seizoenskalender: groenten	10
Seizoenskalender: fruit	12
Seizoenskalender: kruiden	14
Olijfolie - veelzijdige specialiteit	16
Houtskoolbarbecues	18
Gasbarbecues/elektrische grill	20
Grillmethoden	22

## RECEPTEN 25

### LENTEPRACHT 27

Flammkuchen met daslookpesto, radijs en feta	29
Bruschetta van de barbecue	31
Gegrilde asperges met taleggio-aardappelen	33
Aspergepizza van de barbecue	35
Tofesandwich met port-pruimenchutney en geitenkaas uit de smoker	37
Rabarbercrumble	39
Citroencakejes met frambozen, hazelnoten en roomkaas	41
Aardappel-aspergefrittata	45
Aziatische tofoesteaks	47

### ZOMERS LICHT 49

Burrata en zomertomaten met basilicumpesto en honing	51
Gebakken zoete aardappel met paddenstoelenroom en kerrie-tomatensalade	53
Gevulde aubergine met granaatappel en feta	55
Gegrilde watermeloen met gerookte tofoe	59
Gegrilde wijngaardperziken met geitenkaasvulling	61
Gerookte mozzarella op cederhout met mediterrane groenten	63
Gegratineerde venkel met kruidenkorst en zomertomaten	65
Komkommerbootjes met hüttenkäse en lente-ui	67
Linzenburger op tomaat-oreganobroodje	69
Gegrilde zomersalade van venkel, kerstomaat en gele courgette	71
Zomerse antipasti-groenten	73
Toast Hawaii met ananas, gerookte tofoe en cheddar	75
Chocoladebananen	77
Roomtaart met basilicum-aardbeien	79

Bananenbrood met papaja-limoensalade	83
Zoete aardappel met cashew-basilicumdip en knoflookstrooisel	85
Haloumi-courgettespiesen met chili-limoenolie	87

### HERFSTGEVOEL 89

Scamorzakaas in wijnbladeren, gegrild in houtpapier	91
Maultaschen met spinazie-eekhoortjesbroodvulling en wortel	93
Herfstpaddenstoelen aan spiesen	97
Gegrilde pompoen in kerriemarinade	99
Gevulde champignons met roomkaas	101
Gegrilde uientaart	103
Honingvijgen met pistachenoten in papier	105
Perenpakketjes van bladerdeeg met amandelen en marshmallows	107
Appelpizza van de chamottesteen	109
Gele bieten in kadajfdeeg	113
Gegrilde Romeinse gnocchi met bleekselderij, peer en uienpuree	115

### WINTERTIJD 117

Raclettebroodjes met vossenbessen en champignons	119
Warme bruschetta met appel, mierikswortel en knolselderij	121
Zuurkoolbroodjes	123
Gevulde rode bieten met schaperyoghurt, hazelnoten en Parmezaanse kaas	125
Venkelsalade uit de Dutch oven	127
Braadappel	131
Appel-rumcakejes	133

### DIPS EN CHUTNEYS 135

Tuinkersdip	137
Kwark met 7 kruiden	139
Komjindip	141
Basilicumpesto	143
Snelle aioli zonder ei	145
Komkommerrelish met appel	147
Mangochutney	149
Port-pruimenchutney	151
Register	154
Over de auteur	156
Dankwoord	157





## HEERLIJKE GROENTEN

# van de barbecue!

*Barbecueën! Wat is er nou fijner dan samen met vrienden buiten eten en drinken, verzameld rondom de barbecue? En dan het liefst de hele avond met een vuurtje erbij verhalen uitwisselen en herinneringen ophalen. Ik houd enorm van dit soort gezellige bijeenkomsten – gecombineerd met heerlijk eten van de barbecue!*

*Misschien vraag je je af waarom ik uitgerekend een vegetarisch barbecueboek heb geschreven. In elk geval niet om het cliché te bevestigen dat vrouwen slechts groenten zouden grillen, want dat is gewoon niet waar. Persoonlijk vind ik alleen dat gegrilde groenten gewoon lekkerder smaken en dat er veel fantastische manieren zijn om ze te bereiden en te combineren.*

*Wat mij betreft hoeft er echt niet altijd vlees te worden bereid op de barbecue (en op het fornuis en in de oven). Ik ben er zelfs van overtuigd dat er niet altijd vlees op tafel hoeft te staan! In het gezin waarin ik opgroeide, werd regelmatig vegetarisch gegeten en er werd voornamelijk met seizoensproducten gekookt. En als we dan vlees aten, was het 'eerlijk vlees', van dieren die bij ons in de buurt opgroeiden. Ik eet graag vlees, maar met mate en met het nodige respect voor het dier.*

*Met dit boek wil ik je laten zien dat vegetarisch barbecueën echt veel meer kan zijn dan groentepakketjes op het rooster. Ik wil je laten zien hoe veelzijdig het kan zijn, ook bij minder warm weer – ja, zelfs bij winterse kou! Daarnaast vind je in dit boek een overzicht van groenten, fruit en kruiden waarin je kunt aflezen in welke maanden je ze vers kunt eten. Ze zijn absoluut het lekkerst als ze 'in het seizoen zijn' en als de transportroutes kort zijn. Zo vind ik dat een aardbei in de winter niets op ons bord te zoeken heeft.*

*Ik wens je veel plezier bij het lezen en vooral bij het barbecueën!*

## SEIZOENSKALENDER: KRUIDEN

KRUIDEN	JANUARI	FEBRUARI	MAART	APRIL	MEI	JUNI	JULI	AUGUSTUS	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
Basilicum												
Bernagie (komkommerkruid)												
Bieslook												
Blijvoet												
Bonenkruid												
Brandnetel												
Citroenmelisse												
Daslook												
Dille												
Dragon												
Gember												
Kervel												
Koriander												
Lievevrouwebedstro												
Majoraan												
Munt												
Oost-indische kers												
Oregano												
Paardenbloem												
Peterselie												
Rozemarijn												
Salie												
Stevia												
Tijm												
Veldzuring												
Zevenblad												

Uit voorraad

Groeit in deze maand in ons klimaat

# olijfolie

## VEELZIJDIGE SPECIALITEIT

DOOR RUDI BRAUN

Dit unieke levensmiddel is al duizenden jaren een bron van genot, gezondheid en rijkdom en het wordt dan ook omringd door vele mythen en schandalen. Ik ben geen gecertificeerd olijfolie-expert en wend me dan ook niet tot professionele dikdoenerij om aan te geven hoeveel soorten olie ik al heb geprobeerd. Ook hoef je niet bang te zijn dat ik je met duizelingwekkende vaktermen om de oren zal slaan. Wel ben ik een echte liefhebber van olijfolie en ik geloof in de eerlijke productie ervan door kleinschalige bedrijven die al generaties lang met hard werken, deskundigheid en de drang om zich te blijven ontwikkelen de beste olijfolie produceren.

### WAAROM OLIJFOLIE?

Olijfolie neemt tegenwoordig een vaste plek in binnen ons dieet, want deze gezonde olie zit vol onverzadigde vetzuren. Vooral meervoudig onverzadigde vetzuren zijn van groot belang, aangezien ze ons helpen om de voor ons zo belangrijke vitamines uit ons voedsel (zeker binnen een vegetarisch dieet) te transporteren binnen ons lichaam.

### WELKE SOORTEN OLIJFOLIE ZIJN ER?

#### Extra vergine olijfolie

Koudgeperst en zonder overmatige temperatuursinvloeden (onder de 27 °C/koudgeperst). De zuurgraad is lager dan 0,8%.

#### Vergine olijfolie

Koudgeperst en zonder overmatige temperatuursinvloeden (onder de 27 °C/koudgeperst). De zuurgraad ligt boven de 0,8% en onder de 2%.

#### Geraffineerde olijfolie

De zuurgraad ligt boven de 2%. De kwaliteit van deze olie is duidelijk te laag, en om hem voor consumptie geschikt te maken moet hij eerst worden geraffineerd.

### HOE HERKEN IK EEN VERSE OLIJFOLIE VAN GOEDE KWALITEIT?

Zonder de fles te openen is het natuurlijk moeilijk om een olijfolie op basis van die fles en het bijbehorende etiket te beoordelen. Over het algemeen zit je goed als er een oogstjaar op de fles staat vermeld. Je kunt de kwaliteit zelf ook eenvoudig controleren; door vanaf de uiterste houdbaarheidsdatum 18 maanden terug te tellen, zou je moeten uitkomen bij een oogstmaand in de buurt van oktober. De aanduiding van de kwaliteit (extra vergine) en de manier van verwerking (eerste kwaliteit, uitsluitend verkregen door mechanische, koude persing) geven je ook belangrijke informatie en ze moeten op de fles staan vermeld.

Ook moet staan vermeld wie de producent is en in welke regio de olie is geperst. Als deze informatie ontbreekt, kan het product een mengsel van verschillende soorten olie uit meerdere landen of gebieden zijn.

Deze informatie moet in het Nederlands op de fles staan, anders mag de olie in Nederland niet worden verkocht.

### OLIJFOLIE ALLEEN IN DE SALADE?! |

Mijn favoriete vraag, die voor de man van een Griekse echt lastig te beantwoorden is (of juist heel eenvoudig), aangezien wij voor alles in de keuken olijfolie gebruiken.

Ja, zeker in de salade. Altijd en royaal! Maar ook puur, om brood in te dopen en met ernaast een schaalje zout van goede kwaliteit. En zeer zeker om mee te koken en te bakken! Want vooral dan komen de aroma's van olijfolie echt tot hun recht.

Besprenkel het gerecht als het klaar is met wat extra olijfolie; de smaak van de olie zal zich zo samen met de aroma's van het gerecht uitstekend ontwikkelen. Extra vergine olijfolie is een van de meest stabiele soorten spijsoolie en tijdens het verhitten zal hij weinig veranderen. Dit is te danken aan het hoge gehalte onverzadigde vetzuren in de olie. Tot aan het rookpunt is alles mogelijk. Volgens experts ligt dit tussen de 180 en 190 °C. Bij een gemiddeld gerecht zal deze temperatuur niet worden bereikt.

