

Ottolenghi EVEN SIMPEL

**Yotam Ottolenghi
en Verena Lochmuller**

**Met Milli Taylor en Tara Wigley
Fotografie: Jonathan Lovekin**

FONTAINE UITGEVERS



Inhoud

Inleiding	6
Ontbijt en brunch	12
Snacks, dips en soepen	34
Vlees	68
Vis	102
Vegetarische hoofdgerechten	122
Pasta	152
Bijgerechten	174
Salades	210
Desserts	250
Basisrecepten	282
Maaltijdsuggesties	294
Over de ingrediënten	296
Register	298
Dankwoord	302

Inleiding

De wereld is hectisch, en simpel koken is onze oplossing.

Ik doe de koelkast open en zie het volgende:

Een pot groene salsa die ik zondag heb gemaakt.

Bosuitjesolie in een flesje, de uitjes liggen donker op de bodem.

Een halve kool, die er verpieterd uitziet.

Eieren.

Een scherpe auberginepickle, een recept van een dame die ik in Genève heb ontmoet.

Vier kippendijen.

Vier soorten mosterd.

Een bijna lege tahinpot (... wie heeft die in de koelkast gezet?!!!).

Dadelstroop.

Kefir, mijn wondermiddel in de ochtend.

Op die planken liggen zo'n zes mogelijke maaltijden. Een stuk meer als ik de voorraadkast open (alle gedroogde bonen, pasta's en dingen in potten). En nog meer als ik onder in de laden van de vriezer kijk (uit mijn hoofd: wat kippenbouillon, een blok halva, een groentesoep van een paar weken geleden).

Drie planken met kookboeken staren me aan. Maar ik kijk naar mijn telefoon.

Mijn collega stuurde me een prachtig kort filmpje over de familie Cook in Yorkshire. Ze oogsten rabarber bij kaarslicht in aardedonkere schuren, waar je de rabarber schijnbaar kunt horen groeien – een zacht geknars van stelen die naar het licht groeien. Twintig minuten voorbij.

Ik ben nog niet toegekomen aan mijn lange nieuwsbrief van maandag. En ik zou eigenlijk mijn online woordspelletjes Connections en Wordle af moeten maken. O, en die gemiste oproep van een vriend.

Wacht. Wat ben ik hier eigenlijk aan het doen?

O ja, dat was het. Het avondeten.

Culinair journalist Ruby Tandoh stelt zich dezelfde vraag in *Alles consumerend*.



We gaan op zoek naar het beste recept. We scrollen door ‘een reeks van tienduizenden bolognesesauzen’, vergelijken de discussies in de comments en streven iets na wat we niet echt kunnen benoemen. We weten niet meer wat we hier eigenlijk kwamen doen.

Ik zucht, vergrendel mijn telefoon en kijk weer in de koelkast.

Wat staat er voor me: condimenten en oliën en pickles en jams. Een paar verschillende beetje verpieterde groenten en heel veel tupperwarebakjes met restjes van een werkdag in de testkeuken. Ik heb keuze te over.

Mijn kookstijl is altijd een eclectische mix geweest van alles wat er om me heen gebeurt. Restaurants die ik lekker vond, mensen met wie ik kook, plekken waar ik ben geweest. Een recent voorbeeld hiervan is een aleppo-chilipasta, een cadeautje van Laila, een vriendin van de testkeuken die op bezoek kwam. Ze maakte een Syrisch ontbijt voor ons terwijl ze filmpjes liet zien van haar zus die de duizenden aleppo-chilipepers droogde die in precies die chilipasta gingen die wij aten.

Deze potjes en restanten zijn echter ook gevormd door hoe mijn leven eruitziet.

Op zaterdagochtend breng ik mijn zoon naar het skatepark bij ons in de buurt, onderhandel ik over logeerpartijtjes en leg ik (weer) uit waarom we geen hond kunnen nemen. Op vrijdagavond is er vaak een adempauze bij vrienden, waar iemand anders kookt en ik alleen hoef aan te schuiven. Er zijn de boodschappen die elke week twee keer zo lang duren als nodig is. Werk dat alle tijd opslokt die ik eraan geef. Als het lukt, reizen we voor de lol, maar meestal voor werk.

Ik ben een vader, een zoon, een vriend, een collega. Ik ben iemand die op dinsdag om zeven uur 's avonds honger heeft en een antwoord op de vraag ‘Wat eten we vanavond?’ nodig heeft.

Dus ik denk dat de inhoud van mijn koelkast en voorraadkasten, en de manier waarop ik doorgaans eet, vooral een antwoord op de beheerste chaos van mijn leven zijn.

Dit is mijn leven, maar het lijkt op veel andere levens, met wellicht minder gevulde voorraadkasten en andere soorten hectiek – goedbedoelende mensen die de juiste keuzes willen maken over wat ze voor zichzelf en degenen van wie ze houden gaan koken, de overvloedige mogelijkheden van het moderne leven niet willen missen (zou het fomo zijn?) en óók lekker willen eten.

Qua voedsel willen we éígenlijk allemaal hetzelfde – goed eten en er echt van genieten. Enthousiast worden van eten, erdoor verrast en er soms zelfs door in vervoering gebracht worden. Maar we willen ook meer aanwezig zijn in ons leven, en soms moet je gewoon een maaltijd op tafel krijgen die iedereen lekker vindt. Koken moet ook niet het zoveelste worden waarin we ons tekort voelen schieten, nóg een bron van schuldgevoel over dat we niet de persoon zijn die we nu dachten te zijn geworden.

Je raakt makkelijk verlamd door de eindeloze suggesties, mogelijkheden en bolognesesauzen. Maar wat je wél kunt doen, is koken.

Acht jaar geleden bracht ik *Simpel* uit. Dat ging over het vinden van een manier om koken haalbaar te maken. Zonder aan smaak in te boeten, maar door te erkennen dat ‘simpel’ voor iedereen iets anders betekent. Voor sommige mensen is het een avondmaal in een half uur bereiden. Voor anderen is het een langzaam garend gerecht dat staat te pruttelen terwijl je in de tuin bent. Of alles een dag van tevoren klaar hebben. Het boek maakte zich bovendien sterk voor granaatappelmelasse en rozenharissa als doordeweekse constanten in plaats van onbekenden.

Even simpel ligt inderdaad in het verlengde van *Simpel*, maar het is ook een antwoord op hoe onze levens er nu uitzien. De coauteur van het boek, Verena Lochmuller, is een getalenteerde chef en een van de creatiefste perfectionisten die ik ken. Wat en hoe ze in de testkeuken kookt, staat in directe verbinding met wat er in haar eigen keuken gebeurt. Net als veel andere recepten kwam de dagelijkse granola (blz. 30) uit haar voorraadkast op de bladzijden van dit boek terecht.

Verena en ik willen hier stilstaan bij hoe wij, en daarmee mensen in het algemeen, écht koken. En dat is vaak wanordelijk en afgeleid, met het ene oog op de klok en het andere op een kind dat hulp nodig heeft bij zijn of haar huiswerk.

We hopen dat *Even simpel* een wereld creëert die je iets relaxter in de keuken doet staan. En ook een plek om meer recepten te vinden om de voorraadkast die je al hebt opgebouwd en de kennis die je al hebt optimaal te benutten.

We hebben een hoofdstuk 'Basisrecepten' (blz. 282) toegevoegd: vijftien recepten voor dingen die je één keer maakt en wekenlang kunt gebruiken. Dingen als groene salsa, bosuitjesolie, za'atarolie, Midden-Oosterse crispy chiliolie en nog meer. Het zijn de shortcuts om spannend eten te kunnen maken als je andere dingen te doen hebt. Ze staan in de koelkast en begroeten je telkens wanneer je de deur opent omdat jij ze hebt gemaakt; ze staan daar om je te redden op doordeweekse avonden als je niks in huis hebt en ook geen ideeën of energie meer hebt.

Iedereen heeft weer andere beperkingen, en ze zijn ook niet elke dag hetzelfde. Soms zit het in tijdgebrek – je hebt maar een half uur, of nog minder. Soms zit het in je zelfvertrouwen – je bent het zat om weer diezelfde vijf dingen te maken maar je weet niet goed wat je verder nog kunt. Soms zit het in de besluitvorming – je staat in de supermarkt met al die ingrediënten voor je neus en kunt gewoon geen keuze maken.

Dus dit is de deal: wat het ook is dat jou er specifiek van weerhoudt om te koken – tijdgebrek, zelfvertrouwen, keuzestress of de algehele hectiek die afleidt en verlamt – we hebben een verzameling gerechten bijeengebracht met als enige doel jou de keuken in te brengen met de belofte dat simpele oplossingen, zowel technisch als psychisch, haalbaar zijn.

Alle recepten in dit boek barsten van de smaak en intensiteit, en zijn tegelijk ook troostrijk; ze zijn om voor je vrienden, familie en jezelf te maken, met een eerlijke knipoog naar de realiteit van hoe we echt leven en koken.

Ja, de wereld om ons heen is bruisend, verleidelijk en druk – een wereld die een grote omhelzing verdient – maar we vragen je ook om stil te staan, een paar minuten te nemen en te luisteren naar hoe de soep borrelt, de eieren knetteren of misschien zelfs hoe de rabarber groeit.

Yotam Ottolenghi



Kipgehaktballetjes met pistache en spinazie

Voor 4-6 personen

Vorbereiden: 15 minuten

Bereiden: 30 minuten

100 g gepelde pistachenoten

8-10 bosuitjes, grof
gehakt (125 g)

50 g koriander, grof
gehakt

20 g dille, grof gehakt

3 tenen knoflook, grof
gehakt

1 theel. gemalen
kurkuma

2½ theel. gemalen
komijn

25 g panko (Japans
paneermeel)

1 ei

400 g kip- of kalkoen-
gehakt

105 ml olijfolie

200 g babyspinazie,
grof gehakt

650 ml kippenbouillon

100 g orzo

75 g gedroogde zure
kersen (of cranberry's),
grof gehakt

2 theel. kersen-
melasse (of granaat-
appelmelasse)

citroenpartjes, voor erbij

fijn zeezout en
zwarte peper

Deze op de Iraanse keuken geïnspireerde gehaktballetjes zijn allesbehalve saai. Ze sprankelen van de vele kruiden en pistachenoten, en hebben iets zoets van de gedroogde vruchten. De keukenmachine doet veel van het werk voor je en het resultaat is een hele maaltijd op zich. Serveer het gerecht in diepe borden, met als je wilt wat platbrood erbij.

Van tevoren maken: Het hele gerecht kan een dag vooraf worden gemaakt en dan vlak voor het serveren worden opgewarmd.

1. Doe de eerste 7 ingrediënten in de kom van een keukenmachine en maal ze fijn. Doe 175 gram van het mengsel over in een kleine kom en zet opzij. Laat het restant in de kom van de keukenmachine zitten en voeg het panko, ei, gehakt, ¾ theelepel zout en flink wat peper toe. Meng alles met de machine en vorm er 14 gehaktballetjes van.

2. Verhit 2 eetlepels van de olijfolie in een grote hapjespan op halfhoog tot hoog vuur. Leg de gehaktballetjes erin en bak ze circa 5 minuten rondom bruin. Leg ze op een bord.

3. Schenk de resterende 75 ml van de olijfolie in de pan en voeg het opzij gehouden fijngehakte mengsel en de spinazie toe. Bak alles circa 3 minuten al roerend, tot de spinazie is geslonken. Voeg de kippenbouillon, orzo, zure kersen, kersenmelasse en ¾ theelepel zout toe. Breng zachtjes aan de kook, leg de gehaktballetjes erin en zet het vuur halfhoog tot laag. Kook alles 10 minuten, met deksel op de pan, tot de gehaktballetjes en orzo gaar zijn. Laat het 5-10 minuten met deksel erop staan, tot de orzo mooi is opgezwollen en de saus is ingedikt. Serveer met een kneepje citroensap.



Pompoen-‘parmigiana’

Voor 4 personen

Voorbereiden: 20 minuten

Bereiden: 50 minuten

1 grote flespompoen

(ca. 1,3 kg), ongeschild, in de lengte doorgesneden en pitten eruit geschept

105 ml olijfolie

4-5 romatomen,

geraspt en velletjes weggegooid (380 g)

1 eetl. tomatenpuree

⅓ theel. gemalen piment

½ theel. gemalen komijn

⅓ theel. gemalen kaneel

¼ theel. fijne kristal-suiker

25 g panko (Japans paneermeel)

1 teen knoflook, geperst

2 theel. za'atar

4 steeltjes oregano,

plus een paar blaadjes ter garnering

125 g taleggio (of brie of mozzarella), in dunne plakken

fijn zeezout en zwarte peper

Een klassieke parmigiana – plakken aubergine met kaas ertussen en dan in de oven gebakken – is lastig te overtreffen. Deze versie bevat weliswaar geen parmezaan (en inderdaad ook geen aubergine), maar hij weerspiegelt wel de smaken en texturen van het gerecht én heeft als voordeel dat hij in een fractie van de tijd van de klassieke versie kan worden gemaakt, in één schaal wordt samengesteld en toch net zo lekker is. Serveer hem met de kropsla (blz. 230).

1. Verhit de oven tot 220 °C.

2. Snijd beide pompoenhelften in 3 lange parten en leg ze in een braadslee met een hoge rand. Wrijf ze rondom in met 2 eetlepels van de olijfolie, ½ theelepel zout en een flinke draai peper. Bak ze circa 35 minuten, tot ze bruin en gaar zijn.

3. Meng in een kleine kom de romatomen, tomatenpuree, piment, komijn, kaneel, fijne kristalsuiker, 3 eetlepels van de olijfolie, 2 eetlepels water en ½ theelepel zout. Zet opzij.

4. Meng in een andere kom het panko, de knoflook, ½ theelepel van de za'atar en 1 eetlepel van de olijfolie.

5. Haal de pompoen uit de oven, schenk de tomatensaus eromheen en leg daar de oreganosteeltjes op. Leg de taleggio gelijkmatig verdeeld op de pompoen, strooi het pankomengsel erover en sprenkel de resterende eetlepel olijfolie erover. Zet de braadslee nog 10-15 minuten in de oven, tot het goudbruin is en borrelt. Strooi de resterende za'atar en oreganoblaadjes erover en serveer.





Bruinesuikercake met bruinesuikerroom

Voor 8 personen

Vorbereiden: 10 minuten

Bereiden: 35 minuten

3 eieren

225 g donkere

**basterd- of donkere
rietsuiker**

150 g tarwebloem

¾ theel. fijn zeezout

1 theel. bakpoeder

¼ theel. baksoda

150 g boter, gesmolten en nog warm

75 g crème fraîche

poedersuiker, voor erover (naar keuze)

Bruinesuikerroom

200 ml slagroom

200 g crème fraîche

1 theel. vanillepasta of -extract

50 g donkere basterd- of donkere riet- suiker

Soms herontdek je ineens een ingrediënt in de keukenkast. In dit geval donkere basterdsuiker, met zijn diepe, geroosterde smaak en vochtigheid. We zijn er altijd gek op geweest maar hebben nooit geprobeerd om er een hele cake omheen te bouwen. De bruine suiker doet deze cake wel iets inzakken, maar als je de room erop hebt geschept, komt niemand dat te weten!

De bruinesuikercake en -room zijn zo al vrij volmaakt, maar ze worden nóg lekkerder met de geroosterde aardbeien met sumak (hiernaast). Maar je kunt alle kanten op en de cake afmaken met chocoladeschaafsel, een sprenkeling johannesbroodmelasse of dadelstroop, een beetje passievruchtenpulp of frambozenjam.

Opmerking over de houdbaarheid: Strak ingepakt blijft de cake 2 dagen goed. Je kunt de room het best op de dag zelf maken, en als de topping eenmaal op de cake zit, moet je hem meteen serveren.

1. Verhit de oven tot 180 °C.

2. Doe de eieren en suiker in de kom van een standmixer en klop 5 minuten op hoge snelheid (of met de hand), tot ze licht en bijna verdriedubbeld in volume zijn. Zeef de bloem, het zout, bakpoeder en de baksoda erover en klop op lage snelheid tot het net is gemengd. Roer de boter en crème fraîche door elkaar, giet dit, op lage snelheid, er langs de wand van de kom bij en mix tot het net is gemengd.

3. Schenk het beslag in een ronde taartvorm van 23 cm doorsnee (bodem en wand met bakpapier bekleed) en bak de cake 30-35 minuten, tot hij terugveert als je hem aanraakt. Laat in de vorm volledig afkoelen op een rooster.

4. Doe voor de room alles in de kom van een standmixer en klop tot zachte pieken.

5. Haal de cake uit de vorm en zet hem op een serveerbord, schep de room erop, strooi eventueel de poedersuiker erover en serveer.

Geroosterde aardbeien met sumak

Liefhebbers van aardbeien met sumak zullen dit gerecht herkennen als variant op het recept dat in Simpel staat. Door donkere basterdsuiker (of donkere rietsuiker) te gebruiken in plaats van de poedersuiker uit dat eerdere recept krijgen de aardbeien een bijna tamarindeachtige stroperigheid. Ze zijn verrukkelijk op ijs (of semifreddo, blz. 278), of met naturel yoghurt en een handvol van de dagelijkse granola (blz. 30). En ze zijn ook heel lekker als topping voor de bruinesuikercake (hiernaast).

Je kunt de aardbeien het best op de dag zelf eten, want ze verliezen hun felle kleur al na een paar uur.

1. Verhit de oven tot 200 °C.

2. Leg alles in een ovenschaal van 30 x 20 cm en rooster het circa 15 minuten, tot het borrelt en de aardbeien zacht zijn. Haal uit de oven en laat afkoelen voor je de aardbeien serveert.

Voor 6-8 personen

Vorbereiden: 5 minuten

Bereiden: 15 minuten

600 g aardbeien,

kroontjes verwijderd en in de lengte gehalveerd

1 ½ eetl. sumak

5 g steeltjes munt

1 theel. vanillepasta of -extract

70 g donkere basterd- of donkere rietsuiker



