



BEN TISH

# MOORS

MODERN MEDITERRAAN  
ARABISCH KOOKBOEK

INLEIDING 6

ONTBIJT & BRUNCH 16

FRIS 64

ROOSTEREN, GRILLEREN & ROKEN 100

TRAAG GEGAARD 140

ZOET & ZUUR 178

FRUIT 206

ZOET GEBAK 228

DRANKJES 262

SAUZEN & MARINADES 280

REGISTER 292

OVER DE AUTEUR 300

DANKWOORD 302

# INLEIDING

Ik heb me meer dan tien jaar verdiept in de keukens en eetgewoonten van Spanje en Italië. In die tijd heb ik de sterk uiteenlopende regionale keukens van die fantastische landen onderzocht en ben ik vooral gefascineerd geraakt door de streken waarop de Moren hun stempel hebben gedrukt. Ik heb gezien waar en hoe ze dat deden, en het was een aangename verrassing om te ontdekken hoe ze de plaatselijke producten en ingrediënten combineerden met de technieken, smaken en specerijen die ze hadden meegebracht. Op die manier schiepen ze de springlevende keuken die we daar nog steeds aantreffen. Dit boek is een onderzoek naar en een lofzang op de culinaire veranderingen die plaatsvonden na de islamitische verovering van het Iberisch Schiereiland, Zuid-Italië en Sicilië.

Die binnenvallende Arabieren uit het Midden-Oosten en Berbers uit Noord-Afrika noemen we 'Moren'. Als koloniale, islamitische heersers schiepen en transformeerden ze de infrastructuur van het Iberisch Schiereiland en introduceerden ze daar een nieuwe godsdienst, architectuur, wetenschap, kunst en keuken. Die erfenis overleefde hun verdrijving aan het eind van de 15de eeuw en is in de moderne steden en dorpen nog steeds zichtbaar. Veel ervan is mettertijd verbleekt, maar de keuken is nog springlevend.

De Moren introduceerden er exotische specerijen, vruchten, groentes en noten. Ze combineerden de zondoorstoude keukens van Noord-Afrika en het Midden-Oosten met plaatselijke ingrediënten en schiepen op die manier gerechten met assertieve smaken. Uiteindelijk drong zelfs de godsdienst in die mix door, namelijk toen verboden, typisch Europese ingrediënten als varkensvlees en schaal- en schelpdieren werden opgediend met de specerijen en sauzen van het islamitische Oosten.

De joden werden op het Iberisch Schiereiland onderdrukt totdat de Moren het in 711 veroverden. Ze sloten zich daarom bij de islamieten aan en stroomden vanuit het hele Middellandse Zeegebied naar Al-Ándalus, aangelokt door een nieuwe en opwindende Gouden Eeuw in de Iberische geschiedenis. De joods-islamitische keuken bracht heerlijke gerechten zoals gevulde patrijs

met koriander, eieren, pijnboompitten en amandelen. Ook ontstond bijvoorbeeld een complex gelaagd, feestelijk gerecht van omeletten, gehaktballetjes, specerijen en rozenwater – het bleef de hele vrijdagnacht in de oven staan en was dan klaar voor de sabbat op zaterdag.

Die versmelting van keukens en culturen moet een heerlijke, opwindende ervaring zijn geweest. Toen het stof neerdaalde, hadden joodse en christelijke gerechten islamitische invloeden geabsorbeerd. Ze werden daarbij verfijnd en opnieuw gedefinieerd. Simpele, rustieke happen werden al gauw luxe creaties.

Ik heb dit boek in hoofdstukken verdeeld op basis van de manier waarop ik zelf graag kook. Je vindt hoofdstukken met kraakverse, lichte, verfrissende gerechten; met traag gegaarde gerechten die een hele dag opstaan en het huis met hun verleidelijke, oosterse geuren vullen; verrukkelijke gerechten van de barbecue en grill met smaken en specerijen die op de islamitische keuken geïnspireerd zijn; zoetzure gerechten omdat ik die zo lekker vind; ontbijt- en brunchgerechten met nieuwe ideeën voor een goed begin van je dag; plus een kort hoofdstuk met smakelijke drankjes die de alcohol niet schuwen.

Dit is op de allereerste plaats een boek voor de thuiskok. De meeste recepten zijn simpel, maar het ene is natuurlijk tijdrovender dan het andere. Weinig recepten schrijven ingrediënten voor die alleen in gespecialiseerde winkels of online te koop zijn.

Alle recepten zijn door en door authentiek, maar ik verwerk er ook vaak eigen inzichten en interpretaties in die ik tijdens mijn reizen door het gebied heb opgedaan. Ik heb de recepten in mijn eigen keuken thuis ontwikkeld en bijgeschaafd, maar altijd met respect voor de bijzondere ideeënrijkdom en technieken van de islamieten op het Iberisch Schiereiland.

Kortom, mijn boek (inmiddels jouw boek) gaat over grote, assertieve, heerlijke smaken. De smaken van de Middellandse Zee en de Moren – Moorse smaken dus.

**Ben Tish**  
Londen, 2019



De route van de islamitische verovering



# Gebakken vruchtenbrood

## *met fruit en kaneelroom*

Dit heerlijke gerecht is als brunch of nagerecht een echte verwennerij, vooral 's zomers, want dan zijn de steenvruchten rijp. Ik ben verzot op de subtiele smaken van de specerijen en de geurige sinaasappelschil in het kleverige, gekaramelliseerde vruchtensap. Het verbindende element is de schep kaneelroom bovenop, die smelt in het fruit en het warme, gebakken brood.

Neem er fruit voor dat al rijp maar nog stevig aanvoelt, want het moet karamelliseren en gaar worden zonder zijn vorm te verliezen.

*Voor 4 personen*

4 abrikozen, doormidden en zonder pit	1 kaneelstokje
4 stevige pruimen, doormidden en zonder pit	4 takjes tijm
2 nectarines of stevige perziken, doormidden en zonder pit	geraspte schil van ½ sinaasappel
175 g lichtbruine fijne kristalsuiker	4 dikke sneden vruchtenbrood zoals panettone
2 eetlepels vloeibare honing	<b>Kaneelroom</b>
150 g ongezouten boter, op kamertemperatuur	250 ml slagroom
2 anijssterren	40 g poedersuiker
	½ theelepel kaneel

Verhit de oven tot 180 °C/160 °C (hetelucht).

Meng de vruchten in een kom met de kristalsuiker, honing, 75 g boter, specerijen, tijm en sinaasappelschil. Schep alles op een bakplaat en verspreid het. Zet het in de oven en bak 35-45 minuten of tot het fruit lekker zacht is en het sap en de suiker gekaramelliseerd en kleverig zijn. De oventijd hangt af van het vochtgehalte en de rijpheid van het fruit.

Klop de slagroom intussen tot er stijve pieken blijven staan. Roer er snel de suiker en kaneel door en zet de room in de koelkast.

Haal het fruit uit de oven en laat het een beetje afkoelen. Bak intussen het vruchtenbrood. Doe dat in 2 gedeeltes. Smelt de helft van de resterende boter in een grote koekenpan tot hij begint te schuimen. Bak 2 sneden vruchtenbrood aan beide kanten goudbruin. Laat ze op keukenpapier goed uitlekken. Herhaal dat met de 2 andere sneden en de laatste boter.

Leg een snee vruchtenbrood op elk bord en schep er het fruit op. Overgiet alles met het gekaramelliseerde sap en leg er een royale schep kaneelroom op.



# Crudo van rode garnalen

## *met citroen, rozemarijn en zeezout*

Crudo is populair in de gloeiende hitte van Sicilië, waar korte bereidingstijden fundamenteel zijn. Allerlei zeebanket wordt er bijna rauw opgediend, afgezien van een korte marinade in wat zout en zuur citrussap. Combineer dat bijvoorbeeld met andere smaken zoals vers gehakte rozemarijn of geroosterde komijn.

Zorg alleen wel voor echt verse garnalen – die mogen ook diepgevroren en ontdooid zijn mits van de hoogste kwaliteit.

*Voor 4 personen  
als voorgerecht*

12 grote, superverse, rauwe rode of  
tjiggergarnalen of langoustines  
dun afgesneden schil en sap van  
½ onbehandelde citroen

2 theelepels rozemarijnaanaldjes  
goede kwaliteit zeezout, bijvoorbeeld  
uit Maldon

Ik laat de koppen gewoon aan de garnalen zitten, maar je kunt ze ook verwijderen. Pel de garnalen met zorg en gooi de pantsers weg. Maak met een vlijmscherp mesje een snee in de rug van elke garnaal om de donkere darm te verwijderen. Spoel ze even onder de koude kraan, dep ze droog en doe ze in een kom.

Strooi wat zeezout over de garnalen en bedruppel ze met het citroensap. Marineer ze 5 minuten.

Hak intussen de rozemarijn fijn en snijd de citroenschil in reepjes.

Verdeel de garnalen over 4 borden. Bestrooi ze met de rozemarijn en citroenschil en dien ze meteen op.





# Andalusische varkensribben

## *met amandelen en koriander*

Het kost wat extra moeite om spareribs echt lekker te krijgen, zoals ook bij andere goedkope, taaie delen van een dier het geval is, maar in dit gerecht zijn ze verbijsterend. Andalusiërs zijn verzot op spareribs. Ook die van het lam zijn populair, zeker bij de Moren van vroeger, die ze beslist op houtskool roosterden tot ze knapperig en geblakerd waren.

De ribbetjes in dit recept zijn heerlijk! De kweeperenglaçage is een van de beste die ik er ooit voor gebruikt heb. Het zoet en het zuur zijn volmaakt in evenwicht. Het braadvocht bewaart zijn natuurlijke smaak, wordt door de botten gebonden en is bruikbaar als basis voor soep en als kookvocht voor peulvruchten.

Dit is een van mijn favorieten als ik 's zomers aan de barbecue sta, maar ze zijn ook lekker uit de grilleerpan. Geef er wat in olijfolie gebakken aardappels bij.

*Voor 4 personen*

1,2 kg spareribs (lieft van een traditioneel varkensras)	2 kruidnagels
150 g zeezout	170 g membrillo (kweeperengelei)
½ bol knoflook, in tenen	25 g korianderzaad
paar takjes tijm	10 g gerookt pikant paprikapoeder
4 laurierblaadjes	50 g amandelschaafsel, licht geroosterd
3 anijssterren	handje korianderblad

Spoel de spareribs onder de kraan en snijd ze in stukken van 3 of 4 ribben. Leg ze op een plaat en bestrooi ze met het zout. Ze moeten helemaal bedekt zijn. Leg ze 1 uur in de koelkast.

Spoel ze onder de koude kraan om het zout kwijt te raken. Verhit de oven tot 120 °C/100 °C (hetelucht). Leg de ribben in een diepe ovenvaste pan met zo veel koud water dat ze onderstaan. Voeg de knoflook, tijm, laurier, steranijs en kruidnagels toe en dek hem met aluminiumfolie af. Zet hem 2-2½ uur in de oven of tot het vlees heel gaar is maar nog niet van het bot valt. Houd de temperatuur in het oog want het vlees mag niet te snel gaar worden – controleer dat 2 of 3 keer en schuim het vocht goed af.

Doe de membrillo met korianderzaad, paprikapoeder en 100 ml water in een pan en laat hem op laag vuur zachtjes smelten. Houd het apart.

Haal de gare ribben uit de oven en laat ze in het kookvocht afkoelen. Laat ze dan goed uitlekken (gebruik het kookvocht voor iets anders, zoals een saus of soep) en leg ze op een plaat. Overgiet ze met het grootste deel van de membrilloglaçage (bewaars een deel om te bedruipen) en zorg dat de ribben overal goed bedekt zijn.

Je kunt ze op verschillende manieren afmaken, bijvoorbeeld op het rooster van de barbecue boven hete kooltjes, of in een geribbelde grilleerpan. Rooster of grilleer ze 3-4 minuten per kant of tot ze heet en gelijkmatig gekaramelliseerd zijn. Bedruip ze intussen met de resterende glaçage. Bestrooi ze met zeezout, amandelschaafsel en korianderblad en dien ze op.



# Arroz con leche

## *met peren in zoute karamel en rozijnen*

De heerlijk zoete rijstpuddingen van het Midden-Oosten leverden duidelijk de inspiratie voor de Spaanse arroz con leche met (meestal) kaneel en citrusschil. In de oudste rijstgerechten waren ongetwijfeld honing en rozenwater verwerkt.

Kortkorrelige rijst is voor een echt goede rijstpudding essentieel, want die soort absorbeert de melk en smaakgevers en staat tegelijkertijd zetmeel af, dat de pudding fantastisch romig maakt. De Spanjaarden gebruiken er hun paellarijst voor (het beste ras heet bomba) maar met risottorijst gaat het net zo goed.

Wees niet gierig met de melk. Goede, volle melk belooft je met enorm veel extra smaak, en dat is ook bij een superhuiselijke pudding zoals deze van groot belang.

*Voor 6 personen*

### **Rijstpudding**

250 g kortkorrelige rijst  
200 g fijne kristalsuiker  
100 g rozijnen  
850 ml volle melk  
1 vanillestokje, in de lengte  
doormidden  
1 kaneelstokje  
geraspte schil van 1 citroen

### **Peren**

100 g fijne kristalsuiker  
20 g ongezouten boter  
60 ml slagroom  
½ theelepel zeezout  
2 rijpe comice- of packham-peren,  
geschild, zonder klokhuis en in de  
lengte in zessen gesneden

Doe alle ingrediënten voor de rijstpudding in een middelgrote pan. Breng ze aan de kook, zet het vuur laag en laat alles ca. 1 uur pruttelen of tot de rijst zacht en de melk dik en romig is geworden.

Maak intussen de peren. Verhit een middelgrote koekenpan op laag vuur. Doe er de suiker en boter in en kook er zonder roeren en op laag vuur een goudbruine karamel van. Giet er meteen de room bij (pas op: die gaat spatten), roer hem door de karamel en voeg het zout en de peren toe. Laat alles op het laagst mogelijke vuur 2-3 minuten pruttelen en keer de peren meermaals; ze moeten zacht worden en met karamel bedekt zijn.

Schep de pudding in 6 kommen, leg er steeds 2 stukjes peer op en overgiet ze met karamel.



# Pistachetaart met sinaasappel, kardemom, likeur en geitenyoghurt

Voor dit gerecht gebruik ik graag de grasgroene Iraanse pistachenoten, niet alleen om hun levendige kleur maar ook vanwege hun frisse, zoete smaak. Kardemom en verse sinaasappels zijn voor elkaar gemaakt. Gran Torres is een heerlijke Spaanse sinaasappellikeur waarmee ik pit geef aan desserts. Maar bij gebrek daaraan kun je ook een andere droge sinaasappellikeur nemen.

Voor 8-10  
personen

220 g bloem, gezeefd, plus iets extra  
voor het aanrecht  
mepunt zout  
10 kardemompeulen (alleen de pitjes),  
fijngewreven in een vijzel  
140 g ongezouten boter, in blokjes  
1 dooier van een scharrelei  
opdienem met: geitenyoghurt

## Vulling

280 g groene pistachenoten (liefst uit  
Iran)  
180 g blanke amandelen  
240 g fijne kristalsuiker  
¼ theelepel fijngewreven  
kardemomzaadjes (uit een peul)  
125 ml vers sinaasappelsap  
5 dooiers van scharreleieren  
geraspte schil van 1 sinaasappel  
20 ml Gran Torres-sinaasappellikeur  
of Grand Marnier

Maak eerst het deeg. Doe de bloem, het zout en de fijngewreven kardemomzaadjes in een keukenmachine en zet even aan. Voeg met draaiende motor beetje bij beetje de boter toe en draai er pulserend een grove massa van. Voeg de dooier toe. Doe het mengsel in een kom en kneed er in een paar minuten een deeg van. Wikkel in plasticfolie en leg een uurtje in de koelkast.

Rol het deeg op een met bloem bestoven aanrecht uit en bekleed daarmee een ronde springvorm van 24 cm doorsnee. Prik het met een vork in en zet het een uurtje in de diepvries.

Verhit de oven tot 180 °C/160 °C (hetelucht). Leg een stuk bakpapier in de taartbodem en vul hem met bakbonen. Bak het deeg 20-25 minuten blind of tot het gaar en licht goudbruin is. Haal het papier en de bonen eruit en laat de bodem afkoelen. Schakel de oven niet uit.

Maak dan de vulling. Doe de noten, suiker en kardemom in een keukenmachine en pureer ze. Voeg met draaiende motor beetje bij beetje het sinaasappelsap toe; er moet een gladde pasta ontstaan. Doe er 4 dooiers en de sinaasappelschil bij en zet de machine nog een paar minuten aan. Roer er dan de likeur door.

Verdeel de vulling over de taartbodem. Bak de taart 15 minuten of tot de bovenkant net stevig is. Klop de laatste dooier los en bestrijk er het oppervlak mee. Bak nog eens 10 minuten; de taart moet glanzen. Laat hem minstens 1 uur afkoelen, snijd hem aan en geef elk stuk met een schep romige geitenyoghurt.



# Over de auteur

Bens hartstocht voor de keuken begon al vroeg, en wel in de badplaats Skegness. Omdat zijn ouders het zo druk hadden, was Ben vaak bij zijn joodse oma te vinden. Zij deed niets liever dan koken en was er heel goed in. Alles wat zij maakte, was verrukkelijk, en aan de dingen die ze voor haar familie kookte, besteedde ze veel liefde en aandacht.

Op zijn negentiende verhuisde hij naar Londen, waar hij leerling-kok werd in The Ritz. Dat was een vuurdoop van twee jaar, gevolgd door een baan in het supercoole restaurant Coast, waar hij met Jason Atherton en Stephen Terry werkte.

Allerlei banen in keukens met Michelinsterren volgden, en uiteindelijk belandde hij in een prestigieus Italiaans restaurant in Mayfair. Dat werd voor hem een keerpunt. In dat restaurant werd gewerkt met de beste producten van het seizoen die met het grootst mogelijke respect behandeld werden. Ben werkte daarna een tijdlang in het afgelegen Crinan Hotel in de West Highlands van Schotland, waar de relatie met de leveranciers de hoofdzaak was en hij alleen kon werken als hij zich strikt door de seizoenen liet leiden. Na zijn terugkeer in Londen sloot hij zich aan bij de Salt Yard-groep, die zich specialiseerde in de keukens van Spanje en Italië. Hij maakte er tapa-achtige gerechten met een moderne draai en opende als verantwoordelijke voor de gastronomie diverse prijswinnende restaurants voor de groep.

Sinds 2018 is Ben culinair directeur van The Stafford London en geeft in die hoedanigheid leiding aan het restaurant Game Bird, de beroemde American Bar en andere bedrijfsonderdelen. In 2019 opende hij een zelfstandig restaurant, maar vanuit het Stafford hij blijft zich concentreren op zijn geliefde mediterrane en Moorse keuken.

Dit is Bens derde kookboek na *Salt Yard Food and Wine* (2012) en *Grill, Smoke, BBQ* (2016). Hij verschijnt regelmatig in tv-programma's zoals *Saturday Kitchen*, *Masterchef* en *Sunday Brunch*.

Ben woont in Oost-Londen met zijn vrouw Nykeeta en zijn Franse bulldog Piglet.





# Fris, geurig, fruitig, spicy, rokerig, zoet, zuur, zingy

The best of both worlds, dat ontdek je in dit prachtige, nieuwe kookboek *Moors*. Moderne, mediterrane gerechten met Arabische — Moorse — invloeden: kruidig en zingy, grote smaken en tegelijkertijd eenvoudig te maken.

Van ontbijt tot dessert, simpel en fris tot slow en BBQ: het boek is ingedeeld zoals chef Ben Tish — en wij — graag thuis eten. Of drinken: vergeet vooral de cocktails niet!

Of je nu de flamenco-eieren met pancetta, geroosterde bloemkool met harissa of kip met abrikozen en sumak maakt, vul je keuken en huis met de verleidelijke geuren en smaken van de Moorse keuken.



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen