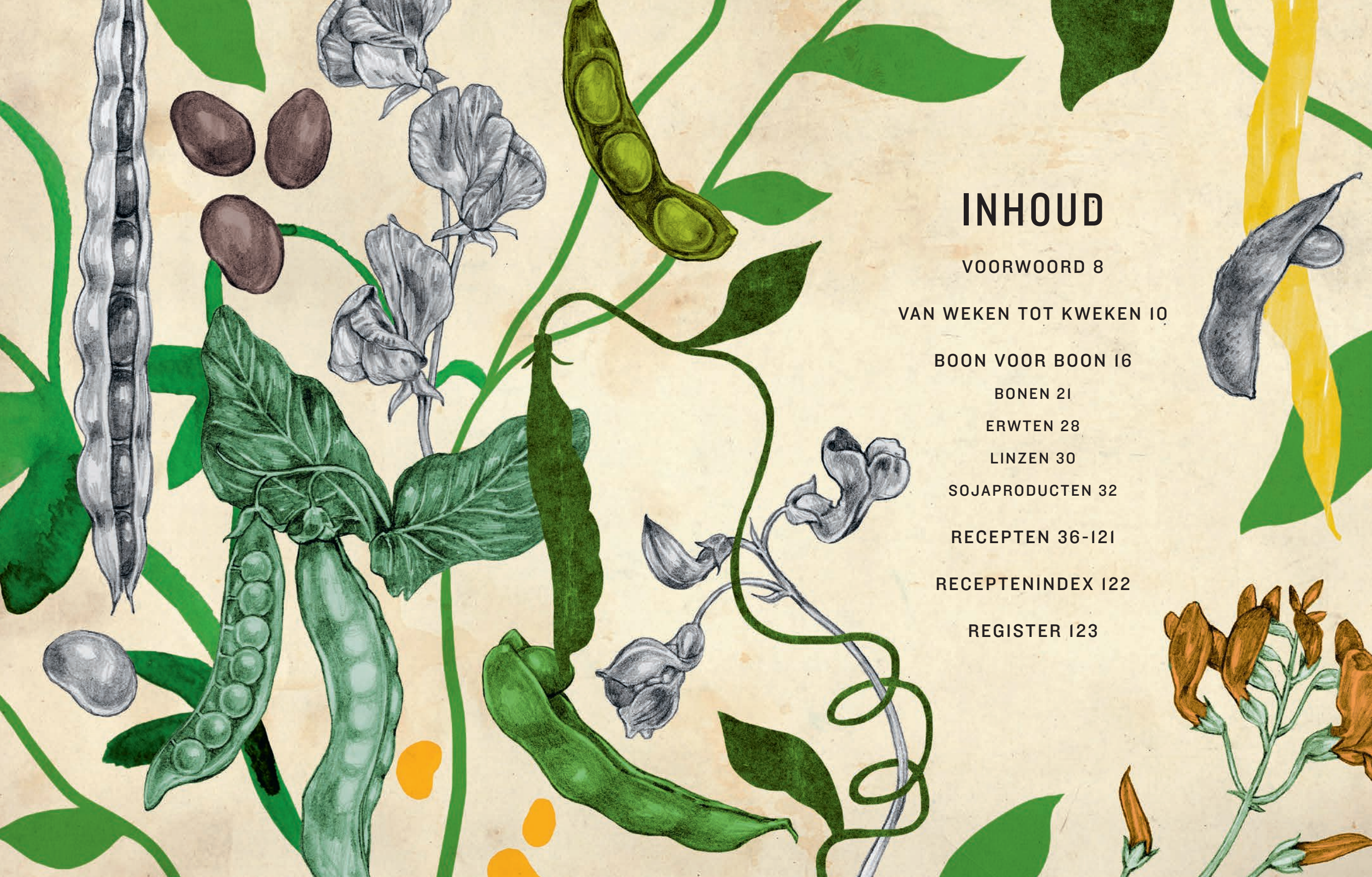




BONEN
Jenny
ERWTEN
Damberg
LINZEN





INHOUD

VOORWOORD 8

VAN WEKEN TOT KWEKEN 10

BOON VOOR BOON 16

BONEN 21

ERWTEN 28

LINZEN 30

SOJAPRODUCTEN 32

RECEPTEN 36-121

RECEPTENINDEX 122

REGISTER 123

VOORWOORD

Het begon denk ik allemaal met het nieuwe huis dat we kochten op het platteland. Hoe dat tot een kookboek over bonen leidt? Tja, in oude huizen werkt veel niet. De koelkast hield ermee op. Er kwamen muizen. Ze kwamen weer. En nog eens. De aardappels in de voorraadkast kregen uitlopers. Alleen alles wat in goed gesloten potten en zakken in plastic bakken gepropt zat, bleef goed. Bonen nemen weinig plaats in en vullen juist heel goed. Toen ik echt oog voor ze begon te krijgen, bleken ze ook nog ontzettend veelzijdig en superlekker te zijn. En daarbij kosten ze haast niets. Dat is extra fijn als je kraaldelen, gipsplaten en honderden liters verf moet kopen.

Omdat ik zelf een luie kok ben die bovendien gasten altijd kort van tevoren uitnodigt, ben ik ontzettend blij met bonen in blik en uit de diepvries. Ze komen eigenlijk altijd van pas. Maar soms moet je het weken zelf doen. Nu is dat helemaal niet zo erg als het misschien klinkt. Je bent er maar een paar minuten echt mee bezig. Voordat je de deur uitgaat of gaat slapen, leg je de bonen in een kom met water en als het bijna tijd is om te eten breng je ze aan de kook.

De gerechten in dit boek zijn in drie minuten tot een paar uur klaar. De recepten zijn een mix van wat ik door de jaren heen vaak heb bereid, gerechten uit fantastische restaurants die ik heb geprobeerd na te maken en interpretaties van favorieten uit andere keukens, van de Georgische en Braziliaanse tot de Chinese.

Ik heb een lange geschiedenis als vegetariër, met veel linzenburgers en soepen in mijn tienerjaren achter mij. Maar ik had er nooit bij stilgestaan dat bonen, erwten en linzen een complete maaltijd kunnen zijn. Rijk aan eiwitten en koolhydraten druisen ze tegen het idee van de standaard maaltijd in. De meeste gerechten zijn vegetarisch en veel veganistisch, gewoon omdat dat zo uitkwam. Maar een paar bevatten ook kip, vis of vlees. Vooral vette en gerookte ingrediënten als bacon en worst zorgen in combinatie met de robuuste bonen voor een soort chemische magie.

Veel succes! Ik hoop dat het smaakt.

Jenny Damberg



VAN WEKEN TOT KWEKEN

WEKEN EN KOKEN

Er bestaat geen gedroogde peulvrucht die het vervelend vindt om geweekt te worden, maar het is ook niet per se nodig. Je moet er dan wel rekening mee houden dat het bereiden langer duurt en het kookwater in de tussentijd minstens één keer verversen moet worden. Door het water te verversen, worden de bijkomende effecten van peulvruchten, gasvorming, tenietgedaan.

Een snel alternatief van weken is de bonen of erwten 5 minuten koken en ze daarna een uur in het kookwater laten afkoelen. Hierna zijn ze ongeveer in dezelfde staat als geweekte bonen of erwten. Giet het kookwater af en bereid ze naar wens. (Er valt natuurlijk iets voor te zeggen dat je de bonen in dit uur net zo goed kunt koken, waardoor je de totale kooktijd effectiever maakt. Het alternatief is vooral handig voor wanneer je geweekte, ongekookte bonen nodig hebt voor bijvoorbeeld falafel.)

Een variant die warm aanbevolen wordt door onder andere de Amerikaanse culinair schrijver Russ Parsons, is gedroogde peulvruchten in een braadpan met het deksel erop in de oven koken. Volgens Parsons blijft op deze manier de smaak optimaal behouden met minimale inspanningen.

Zet de oven op 175 °C, kook de bonen in op smaak gebracht water op het fornuis (1,5 liter water op 500 gram gedroogd product) en laat ze daarna in de oven gaar worden. Houd rekening met een langere kooktijd (30-60 minuten extra) dan wanneer de bonen eerst geweekt zijn. Volgens Parsons is het bovendien niet nodig om het kookwater te vervangen.

Mijn ervaring is dat peulvruchten, met uitzondering van rode linzen die al gaar lijken te zijn als ze alleen maar in de buurt zijn van water, bijna altijd langer gekookt moeten worden dan je denkt (dan wat er op de verpakking staat). De kooktijd in water met een hoog calcium- en magnesiumgehalte, hard water, is langer, omdat de mineralen zich binden met de pectines in de schil van de peulvruchten en de boon als het ware afsluiten. Een snufje bicarbonaat of bakpoeder versnelt het proces.

Werken bonen uit blik net zo goed? Voor stoofgerechten en dips is het antwoord: ja, absoluut! In andere gevallen is het antwoord meer een: mjaaa. Falafel en andere soorten balletjes en burgers zijn hiervan een goed voorbeeld. Omdat ze in de frituurpan op eigen kracht bij elkaar moeten blijven, moet je geweekte producten gebruiken. Voorgekookte bonen bevatten te veel vocht waardoor ze uit elkaar vallen. Bloem kan uitkomst bieden, maar het beïnvloedt de smaak en de consistentie. Door de bonen vanaf het begin te koken, krijgt het kookwater bovendien veel smaak. Je kunt bijna zeggen dat je er gratis bouillon bij krijgt. Dat is niet alleen handig voor soepen en stoofgerechten, maar ook als je een puree wilt verdunnen. Hummus wordt bijvoorbeeld veel beter als je de kikkererwten zelf kookt. Ik heb het in dit boek aangegeven als ik vind dat het het waard is om alles zelf te doen, ook als het niet per se nodig is.

Er zijn verschillende ideeën, of misschien zelfs ideologieën, over hoe je peulvruchten het best kookt. De enige regel die ik het waard vond om te volgen is om zout en zuur zo veel mogelijk pas aan het eind toe te voegen, omdat ze allebei de schil van peulvruchten harder maken waardoor de kooktijd langer wordt. Maar soms wil je je linzen toch in wijn koken, of je bonen in bouillon. Dat kan ook. Het komt allemaal niet zo nauw. Als je bonen een beetje de tijd geeft, zijn ze vroeg of laat wel gaar. En lekker.





Adukibonen



Black-eyed-bonen



Tuinbonen/favabonen



Borlottibonen



Bruine bonen



Cannellinibonen



Vleugelbonen



Haricots verts



Kousenband



Kidneybonen



Mungbonen



Kievietsbonen

Peultjes



Sojabonen



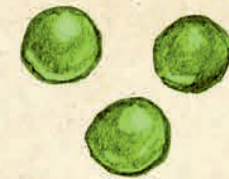
Grote witte bonen



Zwarte bonen



Wasbonen



Gele linzen



Gele erwten



Pinda's



Kikkererwten



Belugalinzen (zwarte linzen)



Groene linzen



Puy-linzen



Rode linzen



Witte linzen

Wacht 5 minuten. Giet de rest van het azijn-watermengsel erbij en roer nog één keer met de klok mee. Laat 15 minuten staan. De melk moet nu een klonterig geheel geworden zijn.

Leg de zeefdoek over een vergiet. Leg de klonten met een schuimspaan voorzichtig op de zeefdoek en laat ze uitlekken. Knijp er zoveel mogelijk vocht uit voordat je de doek met de tofu ongeveer 30 minuten onder iets zwaars in koud water legt. De tofu kan tot een week in water in de koelkast worden bewaard.

SNELLE VERSIE VAN ZELFGEMAAKTE TOFU

CA. 300 G

2 l ongezoete sojadrink,
zo eiwitrijk mogelijk
150 ml rijstazijn
150 ml water

BEREIDING Breng de sojadrink al roerend aan de kook. Verwarm de rijstazijn en het water in een ander pannetje. Zet als de sojadrink bijna kookt (er ontstaan belletjes en je hoort het op de bodem pruttelen), het vuur zo laag mogelijk. Roer goed door en giet twee derde van het water-azijnmengsel erbij. Haal van het vuur en laat 5 minuten staan. Leg de ontstane massa in een vergiet die bedekt is met een zeefdoek. Roer het resterende vocht nog eens door en giet de rest van het azijn-watermengsel bij het kolkende vocht. Laat een minuutje staan. Schep de massa die nu is ontstaan er ook uit. Druk zoveel mogelijk vocht uit de tofu en zet er 20 minuten iets zwaars op. Spoel af met koud water zodat de doek makkelijker loslaat. De tofu is een beetje kruimelig en kan het best meteen gegeten worden.



GEROOSTERDE BONEN

Dit is niet zozeer een recept, als wel een tip.
Bonen roosteren is superlekker! Zo ga je te werk:

EDAMAMEBONEN Schud de ontdooide peultjes in een kom met een beetje olie voordat je ze roostert. Omdat ze zo klein zijn, moeten ze op een rooster of zeef liggen. Rooster tot de peultjes zwart beginnen te worden.

SNIJBONEN Breng licht gezouten water aan de kook, dompel de boontjes alleen even onder (maximaal 1 minuut) en schud ze uit in een vergiet. Schud ze goed met een eetlepel olijfolie en rooster ze tot ze verkleuren.

TUINBONEN Rooster de peultjes op niet te hoge temperatuur (het duurt even voor de bonen gaar zijn) minstens 5-6 minuten. Laat de peultjes een beetje zwart worden.

Als de bonen geroosterd zijn, schud je ze meteen goed met een flinke scheut lekkere olijf- of koolzaadolie en een beetje citroensap. Je kunt er ook chilivlokken, zwarte peper, sichuanpeper of een andere smaakmaker aan toevoegen. Voor de snijbonen is ook de ansjovisvinaigrette van bladzijde 76 aan te raden.



GROENE LINZEN, DILLE EN ZALM

Voor de Eerste Wereldoorlog was Rusland verantwoordelijk voor ongeveer 80 procent van de lizenteelt wereldwijd. Daarna raakten linzen in de vergetelheid. Dit gerecht is losjes geïnspireerd op Russische smaken als zalm, dille en groene linzen.

4 PORTIES

160 g gedroogde groene linzen
2-3 wortels
3 stengels bleekselderij
50-100 ml olijfolie
15 g fijngehakte steeltjes van platte peterselie
80 g pompoenpitten
90 g zonnebloempitten
250 g diepvriessojabonen
600 g warmgerookte zalm
6 g fijngehakte dille
25 g fijngehakte platte peterselie
sap van 3 citroenen

SNEL INGELEGDE RODE UI

150 ml water
85 g kristalsuiker
50 ml azijn met 12% azijnzuur
1-2 rode uien

GARNERING

crème fraîche of zure room

BEREIDING Week de groene linzen bij voorkeur een uurtje, maar je kunt ze ook meteen koken. Begin daarmee.

Breng voor de ingelegde rode ui het water en de kristalsuiker met de azijn aan de kook. Snijd de rode ui in dunne ringen en voeg aan het zoetzuur toe als de suiker opgelost is. Laat staan terwijl je met de rest verdergaat. Doe 10-15 minuten voor het serveren een paar ijsklontjes bij de rode ui. Door de kou wordt de ui lekker knapperig. Giet daarna het vocht af.

Snijd de wortel en bleekselderij in blokjes van 1 centimeter. Verhit in een steelpan met een dikke bodem de olijfolie. Laat de wortel en bleekselderij met het deksel op de pan pruttelen tot ze zacht maar nog een beetje knapperig zijn. Bak de peterseliesteeltjes mee met de wortel en bleekselderij voor een extra zure smaak. Rooster de pompoen- en zonnebloempitten in een droge koekenpan. Verwarm de diepvriessojabonen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Scheur de zalm in stukjes.

Meng de zalm, linzen, sojabonen, wortel, bleekselderij, dille, peterselie en pompoen- en zonnebloempitten. Pers het citroensap erover uit en garneer met de ingelegde rode ui en crème fraîche of zure room.



KIKKERERWTENSTOOF MET POMPOEN EN DADELS

Dit prachtige warmgele, Marokkaans geïnspireerde kikkererwtengerecht heeft een kerstig tintje met saffraan, dadels, pompoen, tomaat en ingelegde citroen.

4 PORTIES

500 g pompoen/flespompoen
olijfolie
zout en versgemalen
zwarte peper
150 g haricots verts
2 uien
6-8 dadels, ontpit
4 teentjes knoflook
2 blikken kikkererwten
à 400 g
2 el fijngesneden
ingelede citroen
1-2 el harissa
400 g gezeefde tomaten
2 tl gemalen komijn
½ tl kaneel
0,5 g saffraan
sap van 1 citroen
1 bosje gehakte verse munt
1 handje gehakte platte
peterselie

BEREIDING Verwarm de oven voor tot 225 °C. Schil de pompoen en snijd in grove stukken. Leg de stukken op een met bakpapier beklede bakplaat, meng ze met olijfolie en zout en zet 30 minuten in de oven.

Snijd de haricots verts in duimlange stukken en blancheer ze kort in water met een beetje zout. Snijd de ui en dadels fijn en hak de knoflook nog fijner. Verhit olijfolie in een grote koeken- of hapjespan en bak eerst de ui en vervolgens de uitgelekte kikkererwten, dadels, knoflook, ingelede citroen en harissa.

Doe de gezeefde tomaten, haricots verts en komijn, kaneel en saffraan erbij. Laat 10-15 minuten zachtjes pruttelen. Haal de pompoen uit de oven en voeg voorzichtig roerend aan de pan toe. Laat 5-10 minuten staan zodat de smaken kunnen vrijkomen. Breng op smaak, pers het citroensap erover uit en bestrooi met munt en peterselie. Serveer met couscous en verkruimelde feta of met lamsvlees.



RIJSTNOEDELS MET SOJABONEN EN NOTIGE DRESSING

Een heel snel en minstens zo lekker noedelgerecht. Je kunt de dressing van tahin of pindakaas maken, of van een combinatie van beide.

4 PORTIES

1 komkommer
5-6 stengels bleekselderij
2-3 bosuitjes
120 g pinda's
250 g verse, ingevroren sojabonen
4 wortels
400 g dikke rijstnoedels

DRESSING

2-3 rode chilipepers
1-2 teentjes knoflook
zout
sap van 4 limoenen
1 el kristalsuiker
200 g tahin of ongezoete pindakaas (of van elk 100 g)
4 el lichte sojasaus
400 ml kookvocht van de noedels
paar scheutjes sesamolie

BEREIDING Schil en halveer de komkommer, verwijder de zaadjes en snijd in grove plakken. Snijd de bleekselderij en bosui. Plet de pinda's een beetje. Bereid de diepvriessojabonen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Rasp de wortel met een dunschiller of kaasschaaf.

Maak de dressing: snijd de chilipepers fijn (verwijder eventueel eerst de hele of een deel van de zaadlijsten) en pureer de knoflook met zout. Roer alle ingrediënten voor de dressing door elkaar en breng op smaak met de knoflook en sesamolie.

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat ze uitlekken, maar houd 400 milliliter van het kookvocht apart voor de dressing. Haal de noedels door de dressing en verdeel ze over 4 diepe kommen. Zet de toppings op tafel, zodat iedereen zelf kan kiezen.



OKARADONUTS

In de voormalige Japanse hoofdstad Kyoto werd rond de zenboeddhistische tempels al vroeg een verfijnde vegetarische keuken ontwikkeld, *shojin ryori*. Tofu stond daarin centraal. In veel tempels worden nog altijd proeverijen aangeboden met tofu in alle variaties. Op de markt in Kyoto is niet alleen verse tofu verkrijgbaar, maar ook salades van okara, *yuba* (het velletje op gekookte sojamelk maar dan gedroogd) en niet te vergeten tofudonuts. Deze variant kun je thuis maken. Knapperig vanbuiten, zacht vanbinnen en echt onweerstaanbaar. Okara, de sojapulp die overblijft na het maken van sojadrink, speelt een belangrijke rol.

CA. 25 DONUTS

25 g verse gist
 150 ml lauwwarme sojadrink
 100 g okara (zie blz. 38)
 1 ei
 3 el kristalsuiker
 ½ tl zout
 300 g tarwebloem, plus
 extra om te bestrooien
 100 g boter op
 kamertemperatuur
 1 l neutrale olie om in
 te frituren

GARNERING
 kristalsuiker of poedersuiker

BEREIDING Roer de gist door de sojadrink. Voeg de okara, het ei, de kristalsuiker en het zout toe en klop tot een glad beslag. Voeg steeds een beetje tarwebloem toe en op het laatst de boter. Het wordt een redelijk slap beslag, maar dat hoort zo. Dek af en laat circa 1,5 uur rijzen tot het dubbele formaat.

Maak op een bebloemd werkblad het beslag platter, circa 2 centimeter dik (niet uitrollen!). Steek donuts uit in het gewenste formaat, het liefst met een gat in het midden. Dat laatste kun je met de hand maken.

Leg de donuts (en de uitgestoken gaten) op een bebloemde ondergrond, dek af en laat nog eens 30 minuten rijzen.

Frituur de donuts circa 2 minuten per kant goudbruin in neutrale olie van 180 °C. Laat op een rooster of keukenpapier uitlekken. Na een minuutje kun je de donuts door de kristalsuiker halen of er poedersuiker over strooien. Eet ze meteen op! Je kunt de donuts ook invriezen en opnieuw in een paar minuutjes in de oven opwarmen.

