

INHOUD

INLEIDING	6
SOORTEN BARBECUES	11
DIPSAUZEN EN HAPJES	13
KLEINE GERECHTEN	29
GROTE GERECHTEN	49
BIJGERECHTEN EN SALADES	81
BROOD	123
REGISTER	139

INLEIDING

Inspiratie voor vegetarische recepten vind je overal: bekijk de volgende keer dat je in een Chinees, Indiaas, Japans, Indonesisch, Thais of Midden-Oosters restaurant bent de menukaart maar eens wat beter. Deze culturen hebben een lange traditie van vegetarisme en daarom bevatten hun keukens ook veel heerlijke vegetarische gerechten met ingrediënten die tegenwoordig makkelijker dan ooit te krijgen zijn.

Veel vegetarische gerechten uit het buitenland zijn echt perfect te bereiden op een barbecue. Vegetarisch barbecueën betekent niet dat we proberen het wiel opnieuw uit te vinden. En goed vegetarisch koken heeft niets te maken met de noodzaak om een vleesvervanger te vinden. Sommige vegetarische gerechten zijn wondertjes op zich. De beroemde Midden-Oosterse auberginedip die bekendstaat als *baba ghanoush* kan bijvoorbeeld niet worden gemaakt zonder een open vuur. Deze paarszwarte groente (nou ja, eigenlijk is het een vrucht) is bestand tegen de verzengende hitte van de barbecue terwijl het vruchtvlees zijdezacht en licht gerookt wordt.

Of wat te denken van gegrilde uienringen, die je het beste al vanaf het begin op de barbecue legt omdat het wat tijd kost om ze langzaam te garen tot ze heerlijk zacht, goudkleurig en gekaramelliseerd zijn en de lucht vullen met hun verrukkelijke geur. Tegelijkertijd kruiden ze de grillplaat van de barbecue om de volgende portie gegrild voedsel smaak te geven. Gegrilde uien zijn op zichzelf al lekker, maar als je ze warm in een schaal doet met een scheutje citroensap, wat sojasaus en *mirin* (zoete rijstwijn), dan heb je zonder al te veel moeite iets heel speciaals op tafel gezet.

En vergeet de eenvoudige aardappel gegaard in zijn eigen schil niet. Grote aardappelen kunnen het best ongeschild in aluminiumfolie worden gewikkeld en op de barbecue worden gelegd tot ze lekker zacht zijn, klaar om opengesneden te worden. Vul ze met boter of zure room en garneer ze met een beetje zout en wat milde tuinkruiden zoals peterselie, kervel, dragon of bieslook.

Het gesis van voedsel op de barbecue en de onweerstaanbare aroma's die de lucht vullen, hebben iets magisch. Dit is snel, eenvoudig koken op zijn best.

Denk aan de beroemde Djemaa el Fna-markt, die wordt gehouden op een groot middeleeuws plein in Marrakesh. Overdag is het een bruisend labrynt van marktkramen waar van alles wordt verkocht, van sinaasappelsap tot leren rugzakken, en waar slangenbezweerders, charlatans en goochelaars wedijveren om aandacht. 's Nachts verandert het plein in 's werelds grootste barbecue. Honderden eetkraampjes worden verlicht door vage feestverlichting en het wordt nog romantischer door de dikke waas barbecuerook in de lucht. Dit plein is zo







bijzonder dat het in 2001 door de Unesco op de lijst van Meesterwerken van het Orale en Immateriële Erfgoed van de Mensheid is gezet.

De Aw Taw Kaw-markt in Bangkok is even beroemd vanwege zijn rokende woks en grillplaten die vol liggen met gegrilde traktaties. Hier worden de metalen spiesen van de Midden-Oosterse kebabs vervangen door bamboespiesen en in dit boek vind je voorbeelden van beide kebabs.

Zachte groenten zoals kleine heirloomtomaten (oude variëteiten), courgettes en aubergines kunnen ook aan spiesen worden geregen. Eigenlijk kan bijna iedere groente aan een spies worden gegrild, maar hardere wortelgroenten moeten eerst worden voorgegaard om ze op de grill goed gaar te krijgen. Groenten aan spiesen houden van sterke smaken, dus wissel ze af met blokjes stevige pittige kaas zoals halloumi of Indiase panir. Bak de spiesen tot de kaas goudkleurig is en de groenten gaar zijn en serveer ze gearneerd met wat kruiden en een pittige dressing op basis van citrusvruchten.

Ik gebruik mijn barbecue als een soort oven. Hij heeft een deksel en met zijn roestvrijstalen omhulsel geleidt hij goed en straalt de hitte heel goed uit. Als je brood wilt bakken en groenten en vlees lekker wilt schroeien, dan moet je de grill voorverwarmen, de bakplaat op de hoogste stand zetten en het deksel sluiten. Je ziet de thermometer dan oplopen en de barbecue werkt als een oven. Bij veel modellen kun je het rooster in hoogte verstellen en er zijn ook speciale roosters verkrijgbaar waarmee je het voedsel hoger zet en dus weg van de directe hitte. Op die manier maak je bijvoorbeeld perfect en authentiek brood; het is vooral een heel goede manier om pitabroodjes te maken. (Het deksel van de barbecue is trouwens ook een heel goede plek om brooddeeg te laten rijzen.) Maak je geen zorgen als jouw barbecue geen deksel heeft – een metalen mengkom er omgekeerd bovenop zetten werkt net zo goed.

En gebruik ook alle gemaksvindingen uit je keuken. Kook sausjes in een klein hittebestendig pannetje direct op de barbecue. Gebruik een vel bakpapier om het voedsel op te bakken, vooral zachte ingrediënten zoals tomaten en kaas – het voedsel krijgt wel de mooie grillstrepen, maar zonder geknoei en je kunt de hoeken van het papier oppakken om het gare voedsel in een schaal of rechtstreeks op een bord te leggen. Wikkel voedsel in aluminiumfolie of bakpapier tot pakketjes waarin het wordt gestoomd; deze gegrilde pakketjes kunnen aan tafel worden uitgepakt.

Kies kwalitatief goede, verse ingrediënten van het seizoen, houd de klassieke smaakcombinaties in ere, introduceer één of twee variaties om het interessant te houden – dan kan het niet fout gaan. Als je al een beetje bekend bent met vegetarisch koken, dan weet je het al. En zo niet zul je na het proeven van een aantal van de recepten in dit boek hopelijk ook van mening zijn dat vegetarische gerechten zeker een plaats verdienen op de barbecue.





SOORTEN BARBECUES

Vergeleken met andere voedingsmiddelen geeft het bereiden van vegetarische recepten op de barbecue relatief weinig rommel en rook. Toch test ik de recepten voor mijn barbecueboeken meestal op mijn overdekte terras zodat ik zo veel rommel en rook kan maken als nodig is.

Ik merk dat ik vaak 's winters recepten ontwikkel en vanwege deadlines kan ik niet altijd wachten tot de temperatuur beter wordt om ze buiten op de barbecue te testen. Het mooie van de vegetarische recepten in dit boek is dat ze bij nat of koud weer ook binnen kunnen worden bereid op een elektrische grill of bakplaat! Maar dat gaat eigenlijk in tegen het sociale karakter van barbecueën en daarom neem ik in dit boek aan dat je de gerechten meestal buiten klaarmaakt.

Hieronder vind je de belangrijkste voor- en nadelen van de verschillende apparaten die je kunt gebruiken.

ELEKTRISCH

Met een elektrische barbecue kun je mobiel en handig koken en hij is ideaal als je in een flat woont. Nog beter als je een balkon hebt, want dan ben je toch nog een beetje buiten aan het barbecueën. Maar hij heeft ook nadelen: elektrische barbecues en grills hebben vaak een ingebouwde thermostaat die de temperatuur regelt waardoor je minder controle hebt tijdens het bakken. Niet ideaal dus.

GAS

Koken op gas geeft je een uitstekende controle over de temperatuur en dat is heel belangrijk om goed te kunnen barbecueën. Met een lpg-barbecue kun je echter nooit binnenshuis koken;

een ander nadeel is dat je lpg moet aanschaffen en een lpg-tank vullen is niet altijd handig of goedkoop. Sommige outdoorbarbecues hebben de luxe van een rechtstreekse gasaansluiting.

HOUT

Houtbarbecues zijn leuk in gebruik en produceren een optimaal grillresultaat. Groot nadeel is dat de temperatuur niet goed beheersbaar is, wat het lastig maakt om deze vorm van barbecueën goed onder de knie te krijgen. Houtbarbecues zijn ideaal in de vrije natuur en in een grote tuin, maar omdat ze meestal van steen zijn gemaakt, zijn ze niet mobiel, wat uiteraard nog een nadeel is.

HOUTSKOOL

Houtskoolbarbecues zijn vaak compacte, mobiele apparaten die heel handig zijn. Zij variëren in formaat en functie en veel van de grotere houtskoolbarbecues zijn ontworpen om stukken vlees langzaam te garen. Net zoals gasbarbecues kunnen ze uiteraard niet binnenshuis worden gebruikt, maar ze zijn perfect voor in een tuin en zelfs op een klein balkon.

In Japan werd de barbecue, die wij kennen als een *hibachi*, eigenlijk ontworpen om huizen te verwarmen, niet om mee te koken. Ondertussen wordt de hibachigrill wereldwijd gebruikt om snel, efficiënt en gezond te grillen.

Kleinere houtskoolbarbecues kunnen midden op de tuintafel worden gezet waardoor de barbecue-ervaring heel interactief wordt.



DIPSAUZEN, DRESSINGS EN HAPJES

Wat een barbecue vaak onvergetelijk maakt zijn al die extra bijgerechtjes. De dingen die we vaak het eerst zien en proeven, die al klaar zijn en op tafel staan.

En hoe vaak hoor je niet 'Dat was een heerlijke dipsaus', 'Wat zat er in die saus?' of 'Ik móet het recept van die dressing hebben!'?

Het maakt niet uit wat het is, het komt allemaal op hetzelfde neer: de ervaring van het delen. Ik heb gemerkt dat tijdens een heerlijke, ontspannen dag of avond het eten beter smaakt. Ik vraag me af of dat onze liefde voor barbecueën verklaart. Of waarom we bij het woord 'barbecue' gelijk denken aan een zonnige dag, een feestje en plezier.

Voor de meeste recepten in dit boek heb je een barbecue nodig. Behalve voor een paar sladressings denk ik dat het in bepaalde fases van het recept noodzakelijk is om de barbecue te gebruiken. Als je de ruimte en de tijd hebt en het weer het toestaat, maak dan het hele recept in de buurt van de barbecue. Schil en pureer de pompoen, strooi een mengsel van specerijen over het brood, roer goudkleurige maïs door zure room of laat een gast de verse salsa-ingrediënten door elkaar roeren.