

INHOUD

EEN CULINAIRE REIS DOOR
OOST-EUROPA 4

VEEL LANDEN - EEN HEEL UNIVERSUM 6

FEESTEN EN LEKKER ETEN 8

KOKEN ZOALS IN OOST-EUROPA 9

TYPISCH OOST-EUROPEES 10

KLEINE HAPJES EN SNACKS 13

Haring in een bontjasje 14

Russische salade 16

Auberginekaviaar 20

Roomharing 20

Paddenstoelenkaviaar 21

Russische eieren 21

Zacusca - Aubergine-paprikadip 22

Smalec - Reuzel met kaantjes 24

Cholodez - Zelfgemaakte varkensaspic 26

Spinazie-pkhali 30

Sneeuwwtjesalade 30

Vinegret - Kleurrijke bietensalade 31

Koud vlees met gedroogde pruimen 32

Ingelegde paddenstoelen 36

Ingelegde pompoen 36

Augurken 37

KNOEDELS, PELMENI EN MEER 39

Pelmeni met vleesvulling 40

Pierogi - Basisdeeg 44

Zuurkool-paddenstoelenvulling 45

Pierogi ruskie met aardappelvulling 45

Wareniki met aardbeivulling 46

Pasta met wittekool 48

Kopytka - Aardappelknoedels met ui en spek 50

Halušky - Aardappelknoedels met kwark 52

PIROSHKI, BLINI EN MEER 55

Oladji - Boekweitpannenkoeken 58

Bieten-gravad lax 59

Krokiety - Pannenkoekkroketten 60

Gebakken piroshki 64

Pikante kwarkvulling 65

Zoete kwarkvulling 65

Gefrituurde piroshki 66

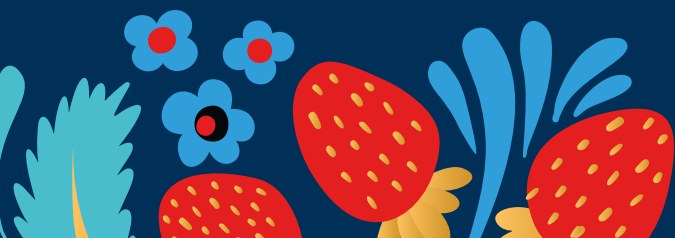
Chatsjapoeri - Kaasbrood 68

Chebureki - Gefrituurde gehaktbroodjes 70

Lángos - Aardappelbeignets 72

Pogácsa - Scones 74

Kulebiaka - Zalmpastei 76



SOEPEN EN EENPANSGERECHTEN

79

Okrosjka – Koude zomersoep	80
Soljanka	82
Borsjtsj	84
Krupnik – Gerstsoep	86
Bigos	88
Mierikswortelsoep	92
Groene borsjtsj – Veldzuringsoep	93
Augurkensoep	94
Kulajda – Paddenstoelen-aardappelsoep	96

MET VEEL GROENTEN

99

Lentesalade	102
Oosterse wintersalade	102
Bietensalade met gedroogde pruimen	103
Stoofkomkommer	106
Lecsó	106
Boekweit met bieten	107
Sperziebonen met ei	107
Polentataart met paprika	108
Velikonoční nádivka – Paasbroodschotel	110
Koolrolletjes	112

VIS EN VLEES

115

Zalm in dillesaus	116
Mzwadi – Vleesspiesjes	120
Mititei – Gehaktrolletjes	120
Bazhe – Walnootsaus	121
Tkemali – Pruiemensaus	121
Lam met kweepeer	122
Bœuf stroganoff	124
Buzhenina – Varkensrollade met kruiden	126
Biergoulash	128
Kip met paprika	130
Plov – Oezbeekse pilav	132

ZOETIGHEID EN GEBAK

135

Kvas – Broodbier	138
Uzvar – Compote van gedroogde vruchten	139
Rabarbercompote	139
Charlottka met appel	140
Syrniki – Kwarkpannenkoeken	144
Zoete oladji	144
Aardbeienkissel	145
Kulich – Paasbrood	146
Pascha – Paaskwarkgerecht	148
Kwarktaart met vruchten	150
Cozonac – Notenbrood	152
Maanzaadtaart met appel	154

RECEPTENREGISTER

156

OVER DE AUTEUR EN FOTOGRAFEN

159





KOKEN ZOALS IN OOST-EUROPA

Oost-Europa is dichtbij – slechts een rit door Duitsland. Daarom zijn ook de benodigde ingrediënten en keukentechnieken meestal niet bijzonder exotisch. Toch zijn er bij de kenmerkende producten vaak een paar essentiële verschillen met de producten die hier verkrijgbaar zijn, zoals de in Rusland of andere landen veel en vaak gebruikte zure room die niet helemaal vergelijkbaar is met de zure room bij ons.

Meer informatie over speciale producten en alternatieven vind je daarom op blz. 10-11. Met een beetje geluk is er in jouw omgeving een Russische supermarkt, of is er in je supermarkt een kleine afdeling met Russische producten, maar je kan ook een en ander vinden op internet. In dat geval is het misschien de moeite waard om gelijktijdig ook nog een paar andere specialiteiten te bestellen: ingelegde groenten of vis, Poolse en Hongaarse worsten, Sloveense ham, Bulgaarse yoghurt en andere kenmerkende producten en sterke dranken. Met enkele recepten uit dit boek kan je daarmee een weelderig 'zakouski'-buffet samenstellen waarmee je op een speciale manier Oost-Europees kan genieten – geheel volgens het devies: het hoeft niet altijd kaviaar te zijn!





TYPISCH OOST-EUROPEES

Enkele levensmiddelen staan centraal in de Oost-Europese keuken en komen daarom vaak voor in de recepten. Goed dus om die in huis te hebben en ze hier in één oogopslag te kunnen zien.

KWARK EN ZURE ROOM

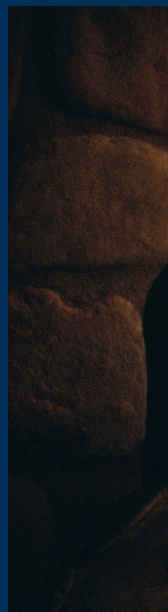
In tegenstelling tot de producten in ons land is kwark in Oost-Europa veel droger en brokkeliger dan magere kwark maar wel vetter (vaak zelfs 40%). Een goede vervanging voor Russische 'tvorog' of Poolse 'twàrog' is (gewone of room)kwark. Laat die voor het verwerken uitlekken in een zeef met daarin een doek. Liefst een nacht afgedekt in de koelkast; of korter maar draai dan de doek stevig aan en pers er dan zo veel mogelijk vocht uit. Hetzelfde geldt voor de zure room die in Rusland en andere landen de hele dag lepelsgewijs wordt gegeten en gebruikt als kruidenrij, als aanvulling om te zoeten en bij hartige gerechten, soepen en deegzakjes. 'Smetana', zoals zure room in veel Slavische talen heet, is duidelijk vetter dan zure room. Hij lijkt qua smaak en vetgehalte meer op crème fraîche maar is minder stevig. Een vrij goede vervanging: een mengsel van crème fraîche en zure room.

REUZEL, SPEK EN WORSTEN

Op boerderijen, waar zelf werd geslacht, waren reuzel, gerookt spek en worst een heel goede wintervoorraad en populaire levensmiddelen. Tegenwoordig zijn ze, omdat veel mensen vanwege de gezondheid liever geen dierlijke vetten willen gebruiken, niet meer de eerste keuze, maar af en toe vanwege het aroma toch de zonde waard. De hoeveelheid worst en spek in de recepten is aangepast aan een gezonde voeding en varkensreuzel kan altijd heel eenvoudig worden vervangen door geklaarde boter of plantaardige olie.

ZURE PRODUCTEN

Door melkzuur gefermenteerde groenten staan in Oost-Europa standaard op ieder buffet en zijn altijd een bijgerecht bij veel gerechten zoals een salade bij ons. Zuurkool is bij ons goed verkrijgbaar maar het is de moeite waard om te zoeken naar de typische Oost-Europese 'augurken'. Anders kan je ook altijd gewone augurken of ingelegde komkommer gebruiken. Of ze zelf maken (zie blz. 37).



KRUIDEN EN SPECERIJEN

Specerijen worden in de meeste landen in Oost-Europa zelden en meestal spaarzaam gebruikt – afgezien van Hongarije waar paprikapoeder in alle varianten wordt gebruikt, van mild tot superscherp. Toch wordt het nooit saai dankzij karwijzaad, laurier, af en toe piment, koriander en komijn. Kruiden zoals dille, bieslook of dragon (die in het Oosten ook in het wild groeit) of zoals in Polen veel marjolein zorgen altijd voor verse accenten.

MAANZAAD EN WALNOTEN

Voor onze verhemeltes zijn ze een vrij zeldzame kick, maar in Oost-Europa worden kruidige walnoten en nootachtig maanzaad vaak gebruikt – en niet alleen voor zoete gerechten. Bij alle recepten wordt gemalen (blauw) maanzaad gebruikt dat met vocht perfect welt. Heel maanzaad moet eerst worden gemalen. Kant-en-klare maanzaadmengsels bevatten vaak veel suiker en zijn te zoet en te vochtig.

BOEKWEIT, GORT EN POLENTA

Granen zijn goedkope basisvoedingsmiddelen en daarom stond pap van gemalen graan (gort) vaak al tijdens het ontbijt op tafel of hij werd gebruikt als bijgerecht bij vleesgerechten, vulling voor groenten (koolrolletjes), bijvoorbeeld boekweit-‘kasja’ in Rusland en Oekraïne. Hetzelfde geldt voor polenta, maïsgriesmeel dat in Roemenië wordt geserveerd als ontbijtpap of in de vorm van ‘mamaliga’ als hartig allround bijgerecht. Let er bij aankoop altijd op of het, zoals in het recept aangegeven, om hele graankorrels of gemalen (gort) gaat.





— SLOWAKIJE —

Halušky

Aardappelknoedels met kwark

VOOR 4 PERSONEN

Voor de kwarksaus

150 g kwark (10% vet;
of tvorog, zie blz. 10)

200 g crème fraîche

Zout – peper

½ tl karwijzaad

150 g gerookt spek

1 grote ui

1 bosje bieslook

Plantaardige olie
om te bakken

Mild paprikapoeder
om erover te strooien

Voor de aardappelknoedels

750 g bloemig kokende
aardappelen

1 ei (L)

250-350 g tarwemeel

Zout – peper

Vers geraspte nootmuskaat

Roer kwark en crème fraîche door elkaar en kruid met zout en peper. Hak de karwijzaadjes fijn en roer ook die erdoor. Snijd het spek in kleine stukjes. Pel de ui, snijd hem in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes of ringen. Was het bieslook, schud het droog en snijd het in rolletjes.

Schil de aardappelen voor de knoedels en rasp ze zo fijn mogelijk op een groenterasp. Doe de massa eerst in een zeef en druk hem stevig uit met de handen. Leg hem dan op een schone theedoek, dek hem af met een tweede doek en druk alles nogmaals goed droog. Kluts er een ei door en roer met een houten lepel geleidelijk het meel erdoor – afhankelijk van de vochtigheid van de aardappelen kan het zijn dat je veel meer of minder nodig hebt. Als het deeg nog vrij nattig is kan je het eventueel pureren met de staafmixer zodat de aardappelen echt heel fijn en papperig worden. Kruid het deeg dan met zout, peper en nootmuskaat. Het moet uiteindelijk taai en dik zijn.

Breng in een grote pan een ruime hoeveelheid water met zout aan de kook. Werk het deeg in porties door een spätzlerasp. Als alternatief kan je – net als bij spätzledeeg – wat deeg op een plank doen en dat met een mes in het kokende water ‘raspen’. Kook de aardappelknoedels 3-5 minuten in het zacht kokende water. Schep ze er dan met een schuimspaan uit, laat ze uitlekken en doe ze in een schaal. Verwerk op deze manier al het deeg. Houd de knoedels die klaar zijn warm in een oven van 90°C en bewaar het kookwater.

Verhit 1-2 eetlepels plantaardige olie in een kleine koekenpan met anti-aanbaklaag en bak hierin het spek krokant bruin. Haal het dan uit de pan. Doe de ui in het bakvet en bak die langzaam op een gemiddelde temperatuur goudbruin. Bewaar wat uien en spekjes. Doe de rest met het kwarkmengsel bij de knoedels en meng alles goed door elkaar. Als het mengsel te dik is, kan je er wat kookwater door roeren. Kruid nogmaals met zout en peper. Schep de rest van de uitjes, spekjes en het bieslook erover, strooi er paprikapoeder over en serveer direct.





Tip

Halušky met gerijpte schapenkaas geldt als nationaal gerecht van Slowakije, maar ook in veel andere Oost-Europese landen kent men deze eenvoudige aardappelknoedels die ook vaak worden vermengd met kruiden of zuurkool.

