

STEVEN RAICHLEN

VEGETARISCHE

BBO



Karakter Uitgevers B.V.
www.karakteruitgevers.nl

INHOUDSOPGAVE

Vorbereiding	7
Broodjes en sandwiches	23
Kaas	53
Groente	61
Desserts	139
Kruiden en sauzen	163
Register	204



Broodjes en sandwiches

De grill was het oorspronkelijke broodrooster, zoals u vast wel weet als u ooit op de traditionele manier bereide bruschetta hebt geproefd – gegrild in de open haard, ingewreven met knoflook en besprenkeld met olijfolie. Het zal u dan ook niet verbazen dat een op de grill bereide sandwich goddelijk smaakt. Zeker drie grote sandwichculturen steunen me in deze overtuiging: Frankrijk, waar de croque-monsieur vandaan komt; Italië, thuisland van de panino; en Cuba, met zijn platgedrukte sandwiches. Hier volgt een complete cursus voor het grillen van broodjes en sandwiches.



CROQUE MET GOUDSE KAAS EN PADDENSTOELENHACHEE

2 PERSONEN

De Fransen noemen deze aardachtige hachee *duxelles*, een naam die allerlei associaties oproept. Het is een eerbetoon aan de Marquis d'Uxelles, beschermheer van de grote zeventiende-eeuwse chef François Pierre de la Varenne. De combinatie van gegrilde kaas en paddenstoelen is moeilijk te overtreffen, vooral paddenstoelen die op smaak zijn gebracht met cognac en sjalotjes en ingekookt om hun bosachtige smaak te concentreren.

1. Maak de paddenstoelenhachee: snijd de paddenstoelen in stukjes. Doe de paddenstoelen met citroensap in een mixer en hak ze fijn. Laat de machine steeds kort draaien en werk desnoods in gedeelten, zodat de mengkom niet te vol wordt. Laat de machine niet te lang draaien, want dan krijgt u puree.

2. Smelt de boter in een koekenpan bij middelhoge temperatuur. Doe de sjalotten en knoflook erin en laat ze in ongeveer 3 minuten al roerend net bruin worden.

3. Verwarm de grill voor tot hij heet is. Zet de lekbak onder de voorkant van de grill.

4. Maak de croques: besmeer de boterhammen aan beide zijden met boter, de ene kant wat dikker dan de andere. Leg twee sneetjes brood op een werkvlak, met de dunst besmeerde kant boven. Leg de plakjes kaas erop en snijd ze bij zodat ze net tot de randen van het brood komen. Schep het champignonmengsel eroverheen en verdeel het gelijkmatig over de twee sneden brood. Leg de twee andere sneden brood erop, met de dikst beboterde kant boven.

5. Bestrijk het grilloppervlak dun met olie. Grill de sandwiches ongeveer 5 minuten, tot het brood bruin en knapperig en de kaas gesmolten is. Serveer ze direct.

VOOR DE PADDENSTOELENHACHEE:

350 gr paddenstoelen, schoon-geveegd en steeltjes verwijderd
1 tl. vers citroensap
1 el. gezouten boter of olijfolie extra vergine
2-3 grote sjalotten, fijngehakt
1 teen knoflook, fijngehakt
1 ½ el. cognac
2 el. fijngehakte platte peterselie
grof zout en versgemalen peper

VOOR DE CROQUES:

4 sneden casinobrood of volkorenbrood (ongeveer 1 cm dik)
2 el. gezouten boter, op kamertemperatuur of gesmolten
60 gr dungseden oude Goudse kaas (ongeveer 6 plakken)
bakolie

TIP

Paddenstoelenhachee wordt traditioneel gemaakt van gewone champignons, maar u kunt er iets bijzonders van maken door bijvoorbeeld shiitakes, morieljes, of gemengde paddenstoelen te kiezen.

PANINI MET GEITENKAAS, KAPPERTJES EN GEROOSTERDE PAPRIKA

2 PERSONEN

Geitenkaas en geroosterde paprika's zijn deel van ons smakenpalet geworden. Het contrast tussen zoete, rokerig smakende paprika's en zurige, krijtachtige, scherpe geitenkaas is onweerstaanbaar, zoals u zult merken wanneer u deze knapperige panini proeft.

1. Verwarm de grill voor tot hij heet is. Zet de lekbak onder de voorkant van de grill.
2. Leg de plakjes geitenkaas op de onderste helften van de broodjes en zorg dat ze niet over de rand uitsteken. Leg de reepjes paprika en de kappertjes erop. Sprenkel 1½ theelepel olijfolie over de panini, breng ze op smaak met zout en peper en leg de bovenste helften van de broodjes erop. Bestrijk de buitenkant van de broodjes dun met olijfolie.
3. Bestrijk het grilloppervlak dun met olie. Schep de panini met een spatel op de hete grill en sluit het deksel. Gril de panini ongeveer 5 minuten tot ze bruin en knapperig zijn en de kaas gesmolten is (zie Tip op blz. 45). Snijd de panini diagonaal doormidden en serveer ze direct.

120 gr geitenkaas, in plakjes van 1 cm gesneden
2 zachte Italiaanse broodjes, opengesneden
2 geroosterde rode of gele paprika's, ontveld, van zaadjes ontdaan
en in repen gesneden
1 el. uitgelekte kappertjes
2-3 el. olijfolie extra vergine grof zout en vers gemalen zwarte peper
bakolie

TIP

Geitenkazen variëren van zachte, blokvormige kazen als Montrachet tot scherpere, sterkere, zacht gerijpte kazen. De mildere soort gaat zeer goed samen met geroosterde paprika's.





GEGRILDE CAMEMBERT MET GEGRILDE-TOMATENSAUS

4 TOT 6 PERSONEN

Camembert is een zachte, gerijpte kaas uit Normandië. Tijdens het rijpen wordt de korst blootgesteld aan schimmels, waardoor de kaas van buiten naar binnen toe rijpt: vandaar de fluwelige korst en de zachte binnenkant. Ik weet niet of iemand anders al geprobeerd heeft camembert te grillen; mijn ervaring is dat de grillpan fantastische resultaten en een fraai grillpatroon op de sneeuwwitte ondergrond geeft. De binnenkant wordt nog romiger en pittiger. Gegrilde-tomaten-saus of gerookte-tomatensalsa en bruschetta zijn hier heerlijk bij.

1. Zet de grillpan op het fornuis en verwarm hem bij matige temperatuur tot hij matig heet tot heet is (zie ook blz. 20).

2. Vet vlak voor het grillen de ribbels licht in met olie; gebruik hiervoor enkele laagjes opgevouwen keukenpapier. Bestrijk de camembert(s) aan de onder- en bovenkant met olijfolie. Leg ze in de hete grillpan. Druk de kaas licht aan op de ribbels. Gril hem 1-2 minuten, tot zich een grillpatroon aftekent. Keer hem voorzichtig met een spatel en gril de andere kant eveneens 1-2 minuten: vooral niet te lang, anders smelt de binnenkant en scheurt de korst.

3. Schep een spiegel van tomatensaus op een schaal of bord. Schep de gegrilde kaas met behulp van een spatel voorzichtig in de saus (of leg de kaas op een schaal en schep er wat saus omheen). Serveer de kaas direct en geef er een lepel bij om de kaas en saus uit te smeren op het brood.

1 rond camembertkaasje van 250 gr (of 2 kleintjes van 125 gr)
2 tl. olijfolie extra vergine gegrilde-tomatensaus (blz. 203) of gerookte-tomatensalsa (blz. 197)
bruschetta (blz. 24)

TIP

Ik heb dit recept gemaakt met allerlei soorten camembert: de klassieke Franse uit Normandië, maar ook een interessante vierkante kaas van schapenmelk, gemaakt door een bedrijf in New York (Old Chatham Shepherding Company). Experimenteer gewoon wat met kaasjes in de stijl van camembert. Ze worden altijd lekker als u ze in de grillpan legt!



MEXICAANSE MIXED GRILL VAN PADDENSTOELEN

4 PERSONEN

1. Maak de barbecue gereed voor direct grillen (zie blz. 9 voor houtskool en blz. 13 voor gas) en verwarm voor tot heet. Als u een gasbarbecue gebruikt, doe de houtsnippers dan in de rooklade of een rookkussen (zie blz. 15) en verhit tot u rook ziet.

2. Veeg de paddenstoelen schoon met een vochtig stuk keukenpapier. Snijd de onderkant van de steeltjes af en snijd grote exemplaren in tweeën of in vieren, zodat alle stukken ongeveer even groot zijn. Als u een houtskoolbarbecue gebruikt, gooi de houtsnippers dan op de kooltjes.

3. De 'roerbarbecue'-techniek: zet de barbecuwok op het grillrooster om hem voor te verwarmen. Vet de wok lichtjes in (als u een spuitbus gebruikt, haal de pan dan eerst van het vuur). Vermeng de paddenstoelen met de olijfolie en doe ze in de wok. Rooster ze 6-10 minuten tot ze mooi bruin zien, schud de wok zo nu en dan en schep de paddenstoelen om met een tang om te zorgen dat ze gelijkmatig bruin worden (gebruik een barbecuehandschoen om de wok vast te houden). Bestrooi de paddenstoelen tijdens het grillen ruim met zout en peper. Spiesmethode: prik de paddenstoelen aan een spies, zoals getoond in stap 2, op blz 85.

Bestrijk één kant van de paddenstoelen met olie en bestrooi ze met zout en peper. Grill de paddenstoelen 3-5 minuten per kant; bestrijk ze voor en na het keren met olie. Na in totaal 6-10 minuten zijn de paddenstoelen bruin en zacht.

4. Schep de gegrilde champignons in een grote kom (haal ze eventueel van de spiesen). Roer de tomaat, ui, jalapeñopepers, gehakte koriander en limoensap erdoor. Voeg zout en peper toe naar smaak. Garneer met de schijfjes limoen en takjes koriander en dien meteen op.

500 gr gemengde paddenstoelen (zoals shiitakes, morieljes, oesterzwammen, cantharellen enzovoort)

3 el. olijfolie extra vergine

**2 teentjes knoflook, uit de knijper
grof zout en zwarte peper**

**2 vleestomaten, gegrild (blz. 123),
zaadjes verwijderd en in blokjes**

1 middelgrote ui, in vieren, gegrild (blz. 93) en in blokjes

2 jalapeño-pepers, of meer naar keuze, gegrild, in ringetjes en zaadjes verwijderd (of laat ze erin voor een pikanter resultaat)

2 el. fijngehakte koriander, plus kleine takjes als garnering

2 el. limoensap

dunne schijfjes limoen, als garnering

U HEBT NODIG:

een barbecuwok of -pan of 10-12 bamboespiesjes, 1 uur geweekt in koud water en dan uitgelekt; 100 gr houtsnippers (bij voorkeur eiken), ongeweekt; sprayolie (desgewenst)



GEBAKKEN BANANEN MET KNOFLOOK

4-6 PERSONEN

De bakbanaan is een grote banaan die in heel Latijns-Amerika tot het basisvoedsel behoort. Als hij groen (onrijp) is, smaakt hij melig en flauw – een beetje als een aardappel. Naarmate hij rijpt van geel naar zwart, wordt hij zoeter, tot hij uiteindelijk een smaak heeft als van gekonfijte banaan. Bakbananen werden vroeger in Amerika als exotisch, etnisch voedsel beschouwd, maar door de latinisering van het Amerikaanse eetpatroon is ook de bakbanaan ingeburgerd. Hetgeen ons brengt bij een gerecht van Zuid-Amerikaanse oorsprong: *patacones* ('banaanmunten'), genoemd naar een oude Spaanse gouden munt. Traditioneel worden *patacones* tweemaal gefrituurd: eerst worden de plakjes gebakken tot ze zacht genoeg zijn om enigszins platgedrukt te kunnen worden, en vervolgens worden ze goudbruin en knapperig gebakken. Als u een contactgrill gebruikt, kunt u met veel minder gedoe en troep en vooral veel minder vet een soortgelijk effect bereiken. Hier volgt een knoflookrijke versie, gemaakt van groene bakbananen. Op de volgende bladzijde vindt u een zoetere versie, gemaakt van rijpe bakbananen.

1. Snijd de uiteinden van de bananen. Maak over de hele lengte van de bananen drie ondiepe sneden in de schil. Gebruik het puntje van het mes en snijd alleen door de schil heen. Leg de bananen in een grote schaal, voeg koud water toe zodat ze onderstaan, en een paar ijsblokjes. Laat ze 20 minuten staan. Hierdoor zal de schil gemakkelijker loslaten.

2. Verwijder de schillen door uw duim door de spleten te halen. Snijd de bananen in plakjes van ongeveer 2 cm dik. Leg de plakjes in een mengkom en sprenkel er de olijfolie op en strooi er de knoflook en koriander overheen. Breng het geheel op smaak met zout en peper en schud de kom voorzichtig om alles te mengen.

2 groene bakbananen
ijsblokjes

2-3 el. olijfolie extra
vergine, of 2 el. boter,
gesmolten

2 tenen knoflook, fijngehakt

2 el. fijngehakte verse
koriander of platte peterselie
grof zout en versgemalen
zwarte peper
bakolie

TIP

Bakbananen kunnen in drie stadia van rijpheid worden gegeten: *verde*, groen en hard, *pintón*, geel en halfzoet, en *maduro*, zwart, zacht en zoet. Gebruik groene of groengele bakbananen voor gebakken bananen met knoflook.

3. Verwarm de grill voor tot hij heet is. Zet de lekbak onder de voorkant van de grill.

4. Bestrijk het grilloppervlak dun met olie. Leg de plakjes banaan op de hete grill; als ze naar de lage kant glijden, moet u een bord onder die kant zetten. Sluit het deksel. Zet de mengkom terzijde. Gril de bananen 3-4 minuten tot ze bruin en zacht beginnen te worden.

5. Laat de grill aanstaan en doe de bananen weer in de mengkom met de knoflookolie. Schud ze om. Leg de plakjes banaan weer op de grill en druk het deksel stevig aan, zodat ze een beetje geplet worden. Gril de stukjes banaan nog zo'n 3-4 minuten tot ze mooi bruin en zacht zijn. Leg de plakjes banaan op een schaal of op borden en serveer ze direct (ik serveer ze graag in de kom waarin de knoflookolie heeft gezeten).

GEGRILDE ZOETE BAKBANANEN

4-6 PERSONEN

Deze maduro's, zoete gegrilde rijpe bakbananen, zijn werkelijk revolutionair. Door het grillen krijgen de bananenmunten de zoetheid van gebakken bananen, een van Miami's populairste bijgerechten, zonder de bende en de vettigheid die je met frituren krijgt.

1. Snijd de uiteinden van de bananen. Maak over de hele lengte van de bananen drie ondiepe sneden in de schil. Gebruik het puntje van het mes en snijd alleen door de schil heen. Haal de schillen eraf en snijd de bananen in plakjes van 2 cm dikte wanneer u een contactgrill gebruikt en in schuine plakjes van ½ cm wanneer u binnenshuis een andere grill gebruikt.

2. Doe de plakjes banaan in een mengkom. Sprenkel de olijfolie erover, bestrooi ze met zout en peper en schud ze voorzichtig om.

3. Haal de plakjes banaan uit de mengkom en zet de kom terzijde. Gril de plakjes banaan tot ze goudbruin en zeer zacht zijn. Bestrijk de plakjes banaan na 2 minuten grillen met de olijfolie die in de mengkom is achtergebleven.

4. Leg de plakjes banaan op een schaal, serveer direct.

2 rijpe bakbananen

2-3 el. olijfolie extra vergine of

2 el. ongezouten boter, gesmolten

grof zout en versgemalen zwarte peper

TIP

Voor zoete bakbananen hebt u rijpe bakbananen nodig. Zoek bananen uit met een geelzwarte of geheel zwarte schil. U kunt ook groene bananen kopen en ze op kamertemperatuur laten rijpen tot ze geelzwart zijn; dit duurt 7-10 dagen.

GEGRILDE POIRES BELLE HÉLÈNE

4 PERSONEN

Toen ik nog studeerde in Parijs was Paires Belle Hélène een van mijn favoriete desserts. De combinatie van gepocheerde peren, chocoladesaus en geroosterde amandelen is echt onweerstaanbaar. In onderstaande versie krijgen plakjes peer een dik korstje van amandelen, dat mooi kleurt tijdens het grillen in de contactgrill.

1. Trek het plastic of karton los van het bevroren ijs. Snijd het ijs in vier plakken van gelijke dikte. Leg deze plakken op vier dessertborden (of in schaaltes) en plaats deze in de diepvries.
2. Doe de amandelen samen met de suiker in een keukenmachine en hak ze fijn met behulp van de pulseerknop. Doe dit mengsel over in een diep bord.
3. Schil de peren en verwijder steeltje en bloemaanzet aan de onderkant. Wrijf het vruchtvlees direct in met citroensap om verkleuren te voorkomen. Snijd elke peer overlangs in vier plakken van 1-1½ cm dik. Verwijder met een meloenbolletjessteker of een mesje de klokhuizen uit de middelste plakken. Bestrijk de perenplakken aan beide kanten met gesmolten boter. Doop ze aan beide kanten in het amandelmengsel en druk dit goed aan.
4. Verwarm de contactgrill voor (lees ook de aanwijzingen op blz. 19 voor het gebruik van de contactgrill). Zet hem als er een thermostaat op zit op de hoogste stand. Zet de lekbak op zijn plaats.
5. Bespuit of bestrijk de grillplaten vlak van tevoren met wat olie. Leg de perenplakken op de hete grillplaat en sluit het deksel. Grill ze 3-5 minuten tot het amandelmengsel goudbruin en krokant is.
6. Leg op elke portie ijs twee plakken peer. Schep op elke portie wat warme chocoladesaus. Garneer het dessert met plukjes munt en serveer het direct.

500 gr vanille-ijs in een doos of beker, diep gevroren
125 gr amandelen, gesnipperd
4 el. suiker
2 rijpe dessertperen, bijvoorbeeld Anjou of Comice
½ citroen
30 gr boter, gesmolten bakolie
warme chocoladesaus
(zie blz. 152)
4 plukjes munt, ter garnering

TIPS

Traditioneel worden voor Paires Belle Hélène perenrassen als Anjou en Comice gebruikt. Kies rijpe, zoete peren en onderwerp ze aan de Charmintest: als u met uw duim en wijsvinger zacht op de vrucht drukt, moet hij licht meegeven.

U snijdt de peren in platte plakken (dus niet in partjes), waardoor een groter deel van het vruchtvlees in contact met de grillplaten komt.



MANGOSALSA

ONGEVEER 750 ML; 4 PERSONEN

Mangosalsa's zijn dankzij hun kaleidoscopische kleuren en explosief hete, fruitige smaken een hit bij ieder barbecuefeestijn.

Doe alle ingrediënten in een kom en meng door elkaar. Proef en voeg eventueel limoensap of bruine suiker toe. De salsa smaakt het best als hij zo snel mogelijk na het bereiden wordt geserveerd.

MANGO'S LATEN RIJPEN

Om mango's te laten rijpen bewaart u ze bij kamertemperatuur tot ze geurig ruiken en een beetje meegeven als u erin knijpt. De kleur zegt weinig, want sommige mango's blijven groen, zelfs als ze rijp zijn. Er zijn mensen die allergisch zijn voor mangosap.

- 1 rijpe mango, geschild, pit verwijderd en in blokjes**
- 1 komkommer, geschild, zaadjes verwijderd en in blokjes**
- ½ middelgrote rode ui, in blokjes**
- 15 gr fijngehakte verse koriander**
- ½ Madame Jeanette-peper of een andere hete Spaanse peper, zaadjes verwijderd en fijngesneden (laat voor een pittiger salsa de zaadjes erin)**
- 3 el. limoensap, of meer naar smaak**
- 1 el. bruine suiker, of meer naar smaak**

KORIANDERCHUTNEY

ONGEVEER 250 ML; 4 PERSONEN

Deze scherpe saus, gemaakt met verse koriander en jalapeño-pepers, is populair in India en Afghanistan.

Doe alle ingrediënten in een blender en pureer tot een pasta; schraap de kanten van de blender een paar keer en voeg 4-5 eetlepels water toe, zoveel als nodig voor een vloeibare saus. Proef en voeg eventueel zout, peper of citroensap toe. De chutney moet vol van smaak en pikant zijn. Hij blijft een paar dagen goed, afgedekt in de koelkast, maar smaakt het beste als hij zo snel mogelijk na het bereiden wordt geserveerd.

- 1 bosje verse koriander (ongeveer 60 gr)**
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt**
- 1-3 jalapeño-pepers, zaadjes verwijderd en fijngehakt (laat voor een pittiger chutney de zaadjes erin)**
- 3 el. fijngehakte walnoten**
- 2 el. fijngehakte ui**
- 60 ml citroensap**
- 1 el. plantaardige olie**
- 1 ½ tl. grof zout**
- 1 tl. zwarte peper**
- 1 tl. suiker**

