

# **BBQ SAUZEN RUBS & MARINADES**

Ruim 200 recepten om  
je vingers bij af te likken

**STEVEN RAICHLEN**



Karakter Uitgevers B.V.

# INHOUD

## INLEIDING:

<b>FANTASTISCHE BARBECUE ‘BOUWEN’: DE SMAAKFACTOR . . . . .</b>	<b>1</b>
<b>SEASONINGS EN RUBS. . . . .</b>	<b>11</b>
<b>MARINADES, NATTE RUBS, SPECERIJENPASTA’S, CURES EN PEKEL . . . . .</b>	<b>51</b>
<b>BASTES, MOPS, BOTERS EN NOG VEEL MEER . . . . .</b>	<b>109</b>
<b>AMERIKAANSE BARBECUESAUZEN . . . . .</b>	<b>157</b>
<b>WERELDBARBECUESAUZEN . . . . .</b>	<b>191</b>
<b>STRIJKSAUZEN – VAN KETCHUP EN MOSTERD TOT AFTER-MARINADES EN BORDSAUZEN . . . . .</b>	<b>239</b>
<b>SALSA’S, RELISHES, SAMBALS EN CHUTNEYS . . . . .</b>	<b>291</b>
<b>REGISTER . . . . .</b>	<b>334</b>

# WRIJF HET ERIN

**S**impel gezegd is een rub een mengsel van kruiden en specerijen waarmee vlees (of zeevruchten, tofoe of groenten) voor de bereiding smaak wordt gegeven. De geschiedenis is vaag over het eerste gebruik van rubs voor barbecue. Een goed uitgangspunt kan *De blauwe bergen* zijn, Charles Fraziers novelle over de Amerikaanse Burgeroorlog die zich afspeelt in de Smoky Mountains. 'Toen Ruby ten slotte terugkeerde, had ze slechts een in papier verpakte kleine bloederige puntborst bij zich,' schrijft Frazier. Ze kwam 'een mengsel van zout, suiker, zwarte peper en rode peper ophalen. Ze opende het papier en wreef het vlees ermee in, waarna ze het in de as van het vuur begroef.' Ik heb dit recept uitgeprobeerd met gelijke delen zout, suiker, zwarte peper en scherp paprikapoeder. Het resultaat was een van de lekkerste stukken vlees ooit.

Dit eenvoudige mengsel was de voorloper van de Amerikaanse barbecuerub en de ingrediënten lijken de basisvorm van een goed uitgebalanceerd specerijenmengsel. Een goede rub heeft een zoete component, de suiker. Een explosieve scherpste, in dit geval de zwarte peper. Een fruitige of aardachtige component, het paprikapoeder. De meeste rubs bevatten zout om je het water in de mond te doen lopen, maar dat is niet per se nodig. In de loop der tijd zijn rubs behoorlijk verfijnd. Neem bijvoorbeeld die uit Memphis of Kansas City en je zult zien dat ze uien- en knoflookpoeder bevatten, evenals mosterd- en selderijzaad, laurier, oregano, tijm, rozemarijn en/of peterselie. Ook kun je een zweempje komijn, kurkuma, kaneel, kruidnagel, nootmuskaat en zelfs een beetje citroenzuur of ve-tsin ontwaren.

Net als barbecue zelf blijven Amerikaanse rubs sterk regiogebonden. Je zult nooit een cajunmengsel aanzien voor Chesapeake Bay-visseasoning of voor een Sante Fe-chilirub. Cajunmengsels benadrukken de voorkeur van Louisiana voor ui, knoflook, tijm en cayenne. Chesapeake Bay-seasoning dankt zijn Germaanse

zoetheid aan gember, foelie, selderijzaad en kardemom. (Dit is niet zo vreemd als het klinkt: Baltimore's Old Bay Spice Company is opgezet door een Duits-Joodse specerijenverkoper.)

Meer westwaarts krijgen de rubs een Mexicaanse invloed, getuige het veelvuldige gebruik van komijn- en chilipoeder. Sommige rubs zijn zo heet dat het bijna pijnlijk wordt, vooral wanneer ze gemalen chipotles of habanero's bevatten. Maar hoe scherp een rub ook is, hij moet in evenwicht zijn.

Maar de Noord-Amerikanen hebben niet het alleenrecht op rubs. De Puerto Ricanen brengen hun vlees op smaak met een mengsel van zout, peper, komijn, oregano en knoflook dat *sazón* heet (zie pag. 34). De Spanjaarden brengen hun *pinchos* (kebabs) op smaak met paprikapoeder, komijn, koriander, oregano en saffraan (zie pag. 41). En de Fransen gebruiken hun Provençaalse kruiden (zie pag. 39), die geurige mix van rozemarijn, basilicum, bonenkruid, tijm en lavendel (niets smaakt beter op lamsvlees).

Ongeacht de ingrediënten zal een goede rub alle smaakpapillen bespelen. Hij moet zeker de basissmaken treffen: zoet, zuur, zout en bitter. Er moeten enkele diepe 'bastonen' aanwezig zijn (afkomstig van specerijen als komijn of koriander) en enkele scherpe 'hoge tonen' (van chilipepers en zwarte, witte of szechuanpeperkorrels). Bovenal moet de rub in harmonie zijn: een goede rub doet je denken aan een symfonie, geen solo.

Maar hoe gebruik je een rub? Er zijn twee manieren. Ten eerste: gebruik de rub, net als zout en peper, om te kruiden. Strooi de rub over een steak, kotelet of kipfilet en gril deze meteen. Masseer de rub voor meer smaak in het vlees. Als je de rub oppervlakkig over het vlees strooit, smaakt hij grotendeels zoals hij van zichzelf smaakt. Daar is niets mis mee, en het doet me denken aan de keren dat ik snel een maaltijd moest maken.

Ten tweede: gebruik de rub zoals je een marinade gebruikt: enkele uren of zelfs dagen van tevoren en laat hem op het vlees inwerken. (Leg het in de koelkast.) Met deze methode dringen alle smaken van de rub dieper in het vlees door en vindt er een transformatie plaats. De vermenging van specerijen met vleessappen verandert de oorspronkelijke smaak van zowel de rub als het vlees. Je krijgt uiteindelijk een rijkere, dynamischer smaak die lekkerder is dan de som der delen. Rubs bevorderen ook de vorming van een smaakvolle korst. Op deze manier gebruik ik rubs het liefst.

Hoelang de smaken moeten inwerken hangt af van de ingrediënten in de rub en van het formaat en het soort vlees. Rubs die veel zout of chilipoeder bevatten, geven hun smaak sneller af dan rubs zonder. Een rub dringt sneller door in kipfilet dan in een hele kalkoen of varkensschouder. Een stevig stuk vlees, zoals varkensschouder, is beter tegen een rub opgewassen dan een dun stuk vlees, zoals een kotelet. En zout heeft een uitdrogend effect op vlees, dat tot op een bepaalde hoogte goed kan zijn (het maakt het vlees steviger en

de smaak geconcentreerder). Maar als je vlees en vis te lang conserveert met een rub op zoutbasis, worden ze droog en rubberachtig. Reken als vuistregel 2-4 theelepels rub per pond vlees, gevogelte of vis.

Hier zijn enkele richtlijnen voor de tijden:

- Heel kleine stukken, als garnalen: 10-20 minuten marineren.
- Dunne eenpersoonsporties vlees, zoals kipfilet en visfilet: 30-60 minuten vóór de bereiding.
- Dikkere eenpersoonsporties vlees, zoals steak en kotelet: 1-2 uur vóór de bereiding.
- Grote of taaie stukken vlees, zoals ribstuk en hele kip: 4 uur tot 1 nacht vóór de bereiding.
- Heel grote of taaie stukken vlees, zoals hele kalkoen, puntborst, varkensschouder of verse ham: 1 nacht tot 24 uur vóór de bereiding.





# ZOETE DROPRUB VOOR EEND

**VOOR:** circa 300 g

## PROBEER DIT!

Gebruik dit mengsel voor eend, kip, jonge duif en varkensvlees en wrijf het goed in.

**D**eze rub is een ontmoeting tussen West en Oost. Het is een traditionele barbecuerub met een geurige ‘twist’: vijfkruidenpoeder. Gebruik hem op alle soorten vlees die profiteren van een dropachtige zoetheid.

### INGREDIËNTEN

145 g (grof) zeezout  
100 g ruwe rietsuiker

35 g Chinees vijfkruidenpoeder  
30 g versgemalen zwarte peper

Doe alle ingrediënten in een kom en meng ze. Doe het mengsel in een grote pot, sluit deze en zet hem op

een koele en donkere plaats. Het mengsel is enkele maanden houdbaar.

# SATÉRUB UIT SINGAPORE

**VOOR:** satérub uit singapore

## PROBEER DIT!

Deze rub werd oorspronkelijk bedacht voor rundvlees, maar hij is net zo lekker met kip, varkensvlees en runderkebab.

**R**ubs zijn relatief zeldzaam in Zuidoost-Azië, waar men voedsel liever marineert. Satérub uit Singapore doet je misschien denken aan Indiase curry en dat komt door de belangrijkste smaakstoffen: koriander, komijn en kurkuma – een knipoog naar de grote Indiase gemeenschap in deze kleine Aziatische stadstaat. De intense geurige smaak is typisch Zuidoost-Aziatisch.

## INGREDIËNTEN

3 eetlepels lichte basterdsuiker (of donkere, als je alleen die hebt)  
2 eetlepels korianderpoeder  
1 eetlepel kurkumapoeder

1 eetlepel komijnpoeder  
1 eetlepel (grof) zeezout  
1 eetlepel versgemalen zwarte peper

Doe de suiker, koriander, kurkuma, komijn, het zout en de peper in een kom; maak klontjes in de suiker met de vingertoppen stuk. Doe het

mengsel in een grote pot, sluit deze en zet hem op een koele en donkere plaats. De rub is enkele weken houdbaar.



# DESSERTRUB

**VOOR:** circa 220 g

**I**k bedacht deze rub voor gegrilde perziken, maar hij past ook goed bij gegrilde pruimen, bananen, ananas en appels (snijd deze in plakken van 1,25 cm dik). Ruwe rietsuiker is een ongeraffineerde lichtbruine suiker met grove korrels. Als je er niet aan kunt komen, neem je gewone rietsuiker of kristalsuiker.

## INGREDIËNTEN

200 g ruwe rietsuiker  
2 theelepels kaneel  
¼ theelepel nootmuskaat

¼ theelepel pimentpoeder  
¼ theelepel kruidnagelpoeder

Doe de suiker in een kom en meng de kaneel, nootmuskaat, het piment en kruidnagelpoeder erdoor. Doe het mengsel in een grote pot, sluit

deze en zet hem op een koele en donkere plaats. De rub is enkele weken houdbaar.

## PROBEER DIT!

Bestrijk plakken sappig fruit naar keuze met gesmolten boter of kokosmelk. Haal ze dan goed door de rub en rooster ze boven een heet vuur. Gebruik de rub ook voor geroosterde halve citroenen, limoenen, sinaasappels en grapefruits voor een ongehoord lekkere sangria. Of strooi hem over plakken beboterde cake en rooster deze voor dessert-‘toast’.







# MET SPECERIJEN GEGRILDE ANANAS

## MET ROKERIGE SLAGROOM

**VOOR:** 4-8 personen

**A**nanas is het eerste fruit dat ik ooit grilde en het blijft een favoriet in onze familie. Gril hem boven heet vuur, zodat de suiker wordt gekaramelliseerd terwijl het fruit rauw en sappig blijft. Mezcal is een tequila-achtige sterkedrank van geroosterde agaveactusharten. Dit geeft hem een rokerige smaak – eigenlijk een soort Mexicaanse vloeibare rook.

### INGREDIËNTEN

#### VOOR DE ROKERIGE SLAGROOM:

2,5 dl slagroom  
2 eetlepels Dessertrub (zie pag. 47)  
2 eetlepels mezcal of ½ theelepel vloeibare rook (online te koop)

#### VOOR DE ANANAS:

220 g minus 2 eetlepels Dessertrub  
1 sappige rijpe ananas, geschild en in plakken van 1 cm dik (al dan niet met harde kern)  
1,2 dl kokosmelk (een Thais of latino-merk)  
kaneel of versgeraspte nootmuskaat, voor de garnering

**1.** Doe de slagroom en rub in een gekoelde metalen kom. Klop de slagroom met een elektrische mixer bijna stijf. Voeg de mezcal of vloeibare rook toe en klop de slagroom stijf. Zet hem in de koelkast.

**2.** Stel de grill in voor direct grillen en verhit hem tot hoog. Bestrijk het rooster met olie.

**3.** Doe de rub in een lage kom en zet deze naast de grill. Bestrijk de plakken ananas aan beide zijden met de kokosmelk. Haal ze dan door de rub en schud het teveel af.

**4.** Gril de plakken ananas boven het hete vuur aan beide kanten donkerbruin (de suiker moet beginnen te karamelliseren), 2 minuten per kant. Leg ze op een schaal of borden. Schep op elke plak wat slagroom en bestrooi met wat kaneel of nootmuskaat.



# TURKSE KNOFLOOK-YOGHURTMARINADE

**VOOR:** circa 5 dl, voldoende voor 900 g-1,4 kg vlees

## PROBEER DIT!

Deze knoflook-yoghurtmarinade wordt van oudsher gebruikt voor lamsvlees (blokjes voor shish kebab, koteletten of heel ribstuk), maar is ook lekker met kip of rundvlees. Marineer het vlees en zet het in een afgedekte kom minstens 6 uur of een hele nacht in de koelkast.

**Y**oghurtmarinades worden veel gebruikt in Griekenland, Turkije, Iran, Irak, Afghanistan en India. Als je meer oostwaarts reist, worden de specerijen uitgesprokener, met een hoogtepunt in noordelijk India. Het idee achter een yoghurtmarinade is zowel historisch als praktisch; de zuren in de yoghurt hadden een tweeledig doel: het vlees conserveren (toen er nog geen koelkasten waren) en de taaie spiervezels afbreken. Dat laatste is nog steeds van toepassing. Yoghurtmarinades geven vlees een aangename zurige toets en een malse textuur. Als je ui en knoflook toevoegt, zoals in de meeste gevallen wordt gedaan, krijg je heerlijke kebab. Dit recept is voor een eenvoudige Turkse yoghurtmarinade met knoflook. Gebruik voor het beste resultaat volle Griekse yoghurt.

## INGREDIËNTEN

900 g volle Griekse yoghurt	1 theelepel (grof) zeezout
ca. 1 dl extra vergine olijfolie	½ theelepel versgemalen zwarte peper
3 eetlepels vers citroensap	½ theelepel chilivlokken, of naar smaak
1 middelgrote ui, gepeld en gesnipperd	
3 teentjes knoflook, gepeld en fijngehakt	

Doe de yoghurt in een kom en roer de overige ingrediënten erdoor. De

marinade smaakt het best binnen een paar uur na de bereiding.





# PERZISCHE SAFFRAAN-YOGHURTMARINADE

**VOOR:** 900 g, voldoende voor 2 in stukken verdeelde kippen of 900 g-1,4 kg vlees

Iran is een van de beste grillsteden ter wereld. De term ‘kebab’ komt zelfs van het oude Perzische woord voor ‘vlees’. Iraniërs gebruiken allerlei marinades – sommige op basis van yoghurt, andere op basis van olijfolie – om heerlijk sappige en smaakvolle shish kebab te maken. Voor een authentiek resultaat moet je volle yoghurt en saffraan in draadvorm gebruiken, geen poeder.

## INGREDIËNTEN

½ theelepel saffraandraadjes

1 eetlepel heet water

900 g volle Griekse yoghurt

2 middelgrote uien, gepeld en in dunne ringen

2 teentjes knoflook, gepeld en fijngehakt

2 reepjes sinaasappelschil

ca. 1 dl vers citroensap

2 theelepels (grof) zeezout

1 theelepel versgemalen zwarte peper

**1.** Verkruimel de saffraandraadjes tussen je duim en wijsvinger en doe ze met het hete water in een kleine kom. Laat de saffraan 10 minuten trekken.

**2.** Doe de yoghurt in een kom en roer het saffraanmengsel en de overige ingrediënten erdoor. De marinade smaakt het best binnen een paar uur na de bereiding.

## PROBEER DIT!

Dit is een van de interessantste marinades die ik ken voor geroosterde kip, piepkuiken en kwartel, en ze is ook bijzonder geschikt voor shish kebab van lams- of rundvlees. Marineer het vlees, dek het af en zet het minstens 6 uur of een hele nacht in de koelkast.



# PERZISCHE SAFFRAANLAMSKOTELETEN

**VOOR:** 4 personen

**D**e Iraniërs gebruiken complexe marinades van yoghurt en citroen en geurige bastingsauzen van boter en saffraan voor iets wat tot het beste gegrilde lamsvlees ter wereld behoort. Dit recept is ook geschikt voor kip, rundvlees en zeevruchten.

## INGREDIËNTEN

8 lamslendekoteletten (elk 120-150 g) of 12 lamsribkoteletten (elk 85 g)	1 kleine zoete ui, zoals Vidalia of Walla Walla, gepeld en in dunne ringen
1 portie Perzische saffraan- yoghurtmarinade (zie pag. 71)	8 takjes verse bladpeterselie
1 portie Saffraan-boterbaste (zie pag. 117)	

**1.** Leg de lamskoteletten in een glazen kom of schaal en schenk de yoghurtmarinade erover. Draai de koteletten een paar keer om en dek de kom af met plasticfolie. Laat ze 12-24 uur in de koelkast marinieren; hoe langer, hoe voller de smaak.

**2.** Stel de grill in voor direct grillen en verhit hem tot hoog.

**3.** Haal de koteletten uit de marinade, laat ze uitlekken en leg ze op het rooster. Gril ze, terwijl je ze bedruipt met de baste, tot ze zo gaar zijn als je wilt: zo'n 4 minuten per kant voor medium ribkoteletten, zo'n 6 minuten per kant voor medium lendekoteletten. Leg de koteletten op een schaal en verdeel de uienringen erover. Garneer het gerecht met peterselie en serveer het.









# TANDOORIGARNALEN

**VOOR:** 6 personen als voorgerecht en 4 personen als hoofdgerecht

**T**andoorigarnalen zijn een van de heerlijkheden van de Indiase keuken. Serveer ze voor de complete ervaring met een caleidoscopisch assortiment aan bijgerechten, maar in elk geval met Raita (zie pag. 222), Tomatenchutney (zie pag. 327) en basmatirijst. Hoe meer mensen er meeten, hoe uitgebreider het gerecht dient te zijn. In India worden de garnalen bereid in een tandoor, een urnvormige klei-oven. Een kamadoachtige aardewerken 'pan' geeft een soortgelijk effect, maar je kunt de garnalen ook boven een heet vuur roosteren.

## OOK NODIG

bamboe spiesen van  
20-25 cm lang

## INGREDIËNTEN

900 g grote garnalen, gepeld en  
zonder darmkanaal

1 portie Tandoorimarinade (zie  
pag. 76)

4 eetlepels boter, gesmolten

1 kleine rode ui, gepeld en in  
dunne ringen

8 eetlepels verse koriander (ca. 10 g)

1 citroen, in partjes

1 portie Raita (zie pag. 222)

1 portie Tomatenchutney (zie pag. 327)

1 portie Verse mangochutney (zie  
pag. 323)

**1.** Leg de garnalen in een glazen kom of schaal en schenk de marinade erover. Dek de kom af met plasticfolie en laat de garnalen 2-4 uur in de koelkast marineren. Schep ze een paar maal om om ze gelijkmatig met de marinade te bedekken.

**2.** Stel de grill in voor direct grillen en verhit hem tot hoog.

**3.** Haal de garnalen uit de marinade en rijg ze aan spiesen. Leg ze op het rooster en grill ze tot ze stevig, roze en gaar zijn (2-3 minuten per kant), terwijl je ze met de gesmolten boter bedruipt.

**4.** Leg de garnalen op een schaal en bestrooi ze met de uienringen en verse koriander. Garneer met de partjes citroen en serveer de raita, tomatenchutney en mangochutney erbij.

# INDIASE TANDOORIMARINADE

**VOOR:** circa 5 dl, voldoende voor 1 in stukken verdeelde kip of 1-1,5 kg lamsvlees of zeevruchten

## PROBEER DIT!

Gebruik voor kiptandoori stukken kip zonder vel. Dek ze af en marineer ze minstens 6 uur (maar liever een hele nacht) in de koelkast. Marineer lamsvlees op dezelfde manier. Marineer zeevruchten 2-4 uur, afhankelijk van de grootte (grotere stukken hebben meer tijd nodig dan kleinere).

**D**e bijdrage van India aan de barbecuwereld is tandoori: zeevruchten, groenten en blokjes vlees worden gemarineerd in een pikante pasta van yoghurt, aromatische groenten, aan spiesen gestoken en gegrild in een zinderend hete klei-oven, ‘tandoor’ geheten.

Bij goede tandoori is het zure van het citroensap in evenwicht met de gember en specerijen, en het scherpe van chilipepers met de verzachtende koelte van yoghurt. De voedselkleurstof is optioneel, maar weet dat geen enkele zichzelf respecterende Indiase barbecuefanaat ervan zou dromen tandoori zonder te maken.

Indiase tandoori-experts laten de yoghurt uitlekken in kaasdoek voor een uitzonderlijk volle en romige marinade. Als je Griekse yoghurt gebruikt, die standaard is uitgelekt, kun je deze stap overslaan.

## INGREDIËNTEN

2 theelepels korianderzaad	6 teentjes knoflook, gepeld en grof gehakt
1 theelepel zwarte peperkorrels	6 plakjes (elk 0,5 cm dik) geschilder verse gemberwortel, grof gehakt
1 theelepel komijnzaad	2 jalapeño's, bij voorkeur rode, zonder zaad en grof gehakt
1 theelepel foelieblaadjes	3 eetlepels vers citroensap
½ theelepel venkelzaad	3 eetlepels plantaardige olie
4 kardemompeulen	500 g volle yoghurt, bij voorkeur Griekse
2 hele kruidnagels	2 theelepels (grof) zeezout
kaneelstokje van 2,5 cm lang	2-4 druppels oranje voedselkleurstof (optioneel)
½ theelepel saffraandraadjes	
1 eetlepel heet water	
1 kleine ui, gepeld en grof gehakt	



**1.** Verhit een droge koekenpan op matig vuur. Rooster de koriander, peperkorrels, komijn, foelie, kardemom, kruidnagel en kaneel in 3 minuten geurig terwijl je de pan steeds schudt. Laat de specerijen in een kom afkoelen. Maal ze in een specerijmolen tot een fijn poeder.

**2.** Verkruimel de saffraandraadjes tussen je duim en wijsvinger boven een kleine kom en voeg het hete water toe. Laat de saffraan 10 minuten trekken.

**3.** Maal de ui, knoflook, gember, jalapeño's, het citroensap en de olie in een blender tot een gladde pasta; voeg indien nodig een klein beetje water toe.

**4.** Meng de yoghurt, het specerijpoeder, de ui-knoflookpasta, het zout en eventueel de voedselkleurstof in een kom. Gebruik de marinade meteen of doe het mengsel in een grote pot, sluit deze en zet hem in de koelkast. De marinade is 3 dagen houdbaar.

## ZOETE SESAM-SOJAMARINADE

**VOOR:** circa 3,5 dl, voldoende voor 900 g voedsel

**D**eze marinade bevat smaakstoffen uit diverse Aziatische culturen: sojasaus en sake uit Japan; sesamolie en -zaad uit Korea; vijfkruidenpoeder en oestersaus uit China; jalapeño's uit de Verenigde Staten. Combineer dit alles en je krijgt een marinade die gevogelte, vlees, zeevruchten en zelfs tofoe verandert in ware toppers op het gebied van Aziatische barbecue. Gebruik voor het beste resultaat donkere nootachtige Aziatische sesamolie, gemaakt van geroosterd sesamzaad. Oestersaus is een dikke, pekelachtige smaakmaker die verkrijgbaar is in de Aziatische winkel en veel supermarkten.

### PROBEER DIT!

Deze veelzijdige marinade zorgt voor een metamorfose van zo'n beetje alles: garnalen, vis, kip, rund-, varkens- en lamsvlees en tofoe. Marineer kleine stukken, zoals garnalen, 30 minuten; kipfilet en visfilet 2-4 uur; ribben en hele kippen 6-8 uur; en grote stukken vlees, zoals lamsvlees, 1-2 dagen (alles in een afgedekte kom in de koelkast).