

# NOSH

Voor het verleden  
Voor het heden  
Voor de toekomst  
**Voor mijn Saartje**

© **Esther Erwteman 2020**  
Alle rechten voorbehouden

**Fotografie** Elvan Ünlü  
**Foodstyling** Tinne de Ceuster  
**Boekverzorging** Sarah Meers  
**Design ondersteuning** Amaya Monyet

nur 440  
isbn 978 90 468 2658 4  
[www.nieuwamsterdam.nl](http://www.nieuwamsterdam.nl)

ESTHER ERWTEMAN

NO  
SH

NWADAM





# NOSH

(VERB) \ˈNÄSH\

Lekker eten, knabbelen, snoepen

- **Online woordenboek**

Grazen gedurende de dag, zoals een schaap.

Zoals jij doet. Zoals wij doen

- **Githa Markens**

Een kleine of grote hoeveelheid eten die je tot je neemt voor, tussen of na een maaltijd. In jouw geval: snacks die je eet in plaats van een maaltijd, maar dan gevolgd door een maaltijd

- **lieve broer**



INLEIDING	9
HUISGEMAAKTE POTJES	31
ZUUR & INLEGGEN	43
DEEG	57
SOEPEN & VULLING	81
GRILLEN, BLAKEREN & FRITUREN	95
EI	111
SALADES & GROENTE- GERECHTEN	119
DE SHABBAT TAFEL	171
TAARTEN & KOEKJES	215
INDEX	268







# INLEIDING

Mijn verhaal over eten is er een van mensen, geloof, van hoop en gewoonten. Eten is mijn manier om te laten zien waar ik vandaan kom, wie ik ben en welk pad ik bewandel.

Het Joodse volk is altijd in beweging geweest. Joden hebben altijd over de hele wereld geleefd en verhuisd, als individuen, als families, en als gemeenschap om verschillende redenen. Op zoek naar een betere toekomst of verdreven door gevaar. Door het verlangen om terug te keren naar Zion of omdat de grond onder hun voeten te heet werd. Deze bewegingen kun je terug vinden in de Joodse keuken.

De Joodse keuken is daarom ook zo divers als de mensheid divers is. Alle smaken, groenten, kruiden en combinaties ervan zijn vertegenwoordigd. Mijn Joodse keuken is mijn keuken gevormd door mijn levenspad en geheel anders dan die van een ander.

Mijn leven is gevormd door tradities. De afgelopen jaren heb ik daar meer vorm aan kunnen geven met oude recepten die zijn gebaseerd op onze rijke Joodse eettraditie in een nieuwe vorm met nieuwe invloeden.

In de afgelopen jaren heb ik vaak de vraag gekregen: maak jij Joodse viskoekjes? Joodse challa? Kugel zoals mijn moeder dat deed? Gebruik jij kaneel in je gremsjeliesj? Waar komt jouw recept van choemoes vandaan?

Mijn antwoord is altijd hetzelfde; ik zal nooit iets maken zoals de herinneringen aan je jeugd. Smaak is deel van een herinnering en ik maak mijn cake anders dan je oma. Mijn viskoekjes zijn niet Joods maar gemaakt met het recept van Bea Polak en dan met mijn aantekeningen omdat ik ze net even anders maak. Mijn brood is niet Joods maar ik bak wel graag op vrijdag en bak dan challa voor shabbat. Is het dan Joods brood? Op deze en andere moeilijke vragen heb ik geen antwoorden.

Voor je ligt mijn boek, geschreven voor mijn dochter Sara Weissman aan wie ik hopelijk de mooie tradities die ik heb meegekregen van mijn familie of heb gevonden en eigen gemaakt tijdens mijn reizen kan doorgeven.

Ik hoop dat de zoete smaak van de gremsjeliesj met de verrassende pekel-smaken van ingelegde bieten haar hart zullen verwarmen en haar geest zullen openen voor het ontdekken van haar eigen pad gebaseerd op onze rijke en bijzondere tradities.

Ik hoop mijn Saartje en jou te laten zien waar ik vandaan kom en wat de geschiedenis mij heeft gebracht. Ik hoop dat zij en jij er vervolgens een eigen draai aan geven.

Dit is mijn Joodse keuken met mijn klassiekers. Nu zijn ze ook van jou. Geniet ervan, pas het aan, geef er je eigen draai aan.



# HUIS- GEMAAKTE POTJES







# GROENTEBOUILLON

Onmisbaar in mijn keuken is groentebouillon. Mijn dochter is gek op soep en met goede bouillon kun je heel gemakkelijk gerechten op smaak brengen. Ook is het de beste anti-weggooimethode. Je kunt eigenlijk alle groenten gebruiken voor een bouillon. De truc is om de groenten eerst aan te bakken en vooral alle delen van de groenten te gebruiken. Juist de wortels, schillen, klokhuizen en bladeren zitten vol smaak. Maak een grote hoeveelheid per keer. Invriezen per liter en je zit nooit meer zonder.

De beste koop van het afgelopen jaar was mijn droogoven; sinds ik die heb maak ik zelf bouillonpoeder. Dit is meer werk, maar zo mogelijk nog lekkerder en uiteindelijk neemt het minder plaats in in de vriezer.

## INGREDIËNTEN\*

uien	4
bleekselderij	2 stengels
winterpenen	4
kastanjechampignons	500 g
prei	1
olijfolie	
peperkorrels	10
laurierbladeren	5
foelie	4
knoflook	1 bol
peterselie	1 bos
lavash	1 bos
tijm	paar takken
rozemarijn	paar takken
zout	4 el

♦ Verwarm de oven voor op 200 graden. ♦ Maak alle groenten schoon en snijd in kleine stukjes. Hoe kleiner de groenten, hoe meer smaak ze afgeven. Gebruik wel de hele groenten dus ook de schillen, wortels et cetera. ♦ Leg alle groenten op 2 bakplaten en besprenkel ruim met olijfolie. Gebruik voor deze hoeveelheid 2 grote bakplaten zodat alle groenten de ruimte hebben om te bakken. ♦ Bak ongeveer 20-30 minuten. De baktijd is sterk afhankelijk van het formaat van de groenten dus hoe kleiner gesneden, hoe minder baktijd je nodig hebt.

♦ Kneus ondertussen de peperkorrels met de laurier en foelie en bind alle andere kruiden samen met keukentouw. ♦ Doe alle groenten in een grote pan, voeg de kruiden en specerijen toe en schenk er 3 liter water bij. ♦ Laat de bouillon 1 uur zachtjes koken. ♦ Laat een kwartiertje afkoelen en giet de bouillon dan door een fijne zeef. ♦ Verdeel over diepvriesbakken en vries in; de bouillon is goed afgesloten lang houdbaar in de vriezer. ♦ Wat te doen met de overgebleven groenten? Als het goed is hebben deze nu helemaal geen smaak meer, dus kun je ze het beste niet meer gebruiken voor een ander gerecht. Dat is niet zonde want van groenten zonder smaak en structuur kun je geen lekker eten maken.

\* Maar kijk ook even in de groentelade. Heb je nog mais? Pompoen? Courgette? Sperziebonen of andere bonen? Paprika of kruiden? Gebruik het voor de bouillon en gooi nooit meer iets weg.



parve



vegan

# GROENE CURRYPASTA

Zelf currypasta maken is niet moeilijk, maar wel even wat werk en dan vooral het schoonmaken; dus als je currypasta maakt, maak dan meteen een grote hoeveelheid. Zelf maken heeft als grootste voordeel dat er zeker geen garnalenpasta in zit. Dit is bij de meeste gekochte versies wel het geval. Omdat ik geen garnalen eet, maak ik het liever zelf.

In een schone en afgesloten pot is de pasta goed houdbaar. Wees niet bang voor de grote hoeveelheid pepers; je kunt beter een heel goede en pittige pasta maken en minder per keer gebruiken, dan een minder hete en er veel van gebruiken. Deze verhoudingen werken geweldig en ik gebruik de pasta niet alleen voor een Thaise curry, maar ook als basis van mijn genezende groentesoep.

## INGREDIËNTEN

korianderzaad	2 el
komijnzaad	1 el
zwarte peperkorrels	1 el
galangal/laos*	5 cm
citroengras	90 g
kafir limoen	35 g
sjalot	60 g
verse kurkuma	30 g
korianderwortel**	120 g
knoflook	35 g
sojaboonpasta	30 g
kleine groene pepertjes	100 g
Thaise basilicum	180 g
zout	1 el

◆ Rooster het koriander- en komijnzaad. ◆ Maal de peperkorrels en het koriander- en komijnzaad in een vijzel tot je poeder hebt. ◆ Verwijder de schil van de laos. ◆ Pel de buitenste lagen van het citroengras tot de zachte witte binnenkant. Snijd deze dan in stukjes. ◆ Kneus het citroengras en snijd alleen het onderste gedeelte in stukken. ◆ Verwijder de schil van de kafir limoen, hak de sjalot grof, verwijder de schil van de kurkuma. ◆ Doe dan samen met de andere ingrediënten in de keukenmachine en mix tot je een mooie gladde pasta hebt. Lukt dit niet dan moet je misschien een beetje water toevoegen.

\* Soort gember.

\*\* Te koop bij de toko. Het is dus wat anders dan de koriandersteeltjes of -blaadjes die je normaliter koopt.



parve



vegan









# RODE CHREIN

## INGREDIËNTEN

bieten	4 grote
mierikswortel	300g*
wijnazijn	100 ml
zout	1 tl

\* Zonder schil wil je 300 g overhouden.



parve



vegan

◆ Verwarm de oven voor op 290 graden of, als je oven niet zo hoog kan, dan zo hoog als je oven wel kan gaan. ◆ Doe de bieten in een ovenschaal en rooster voor ongeveer 1 uur, schud af en toe aan de bak zodat ze goed roosteren aan alle kanten. ◆ Laat de bieten afkoelen en pel ze dan; je wilt hier misschien handschoenen voor gebruiken anders krijg je heel rode handen. ◆ Schil de mierikswortel, snijd hem in de lengte doormidden en verwijder de eventuele harde kern. Snijd vervolgens in grove stukken. ◆ Doe de bieten samen met de mierikswortel, de azijn en het zout in de keukenmachine. ◆ Maal het goed fijn en verdeel over potten die je goed kunt afsluiten, want de chrein is ten minste een maand houdbaar, maar wordt wel na verloop van tijd minder heftig van smaak.

# HARISSA

## INGREDIËNTEN

gedroogde chilipeper	350 g
komijnzaad	1 el
karwijzaad	3 el
korianderzaad	3 el
goede vleestomaten	200 g
verse knoflook	24 tenen
ingelegde citroen	1
zout	30 g
gerookte-paprikapoeder	2 el
olijfolie	150 ml



parve



vegan

◆ Breng een liter water aan de kook en voeg de gedroogde chili toe. Zet het vuur uit en laat ten minste 1 uur staan. Zo mogelijk is het nog beter om het een nacht te laten weken. ◆ Rooster alle zaden en vermaal ze tot poeder in een vijzel of kruidenmaler. ◆ Verwijder de zaden en lijsten van de rode pepers. ◆ Kerf de tomaten in en blancheer ze, zodat je het vel kunt verwijderen. ◆ Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en pulseer tot je een grove massa hebt. Wil je een wat gladdere harissa, voeg dan extra olijfolie toe en pulseer nog een paar keer. ◆ De harissa is goed houdbaar, vooral als je elke keer na gebruik een dun laagje olie over de harissa giet om het zo af te sluiten.



# INDEX

## AARDAPPEL

aardappelkugel 200  
aardappels uit de oven  
met harissa 206  
gevulde artisjok 160  
latkes met appelmoes 97

## AMANDELEN

ghraybeh (Syrische spritsen) 255  
gremsjeliesj 256  
orgeadebolus 242  
parelcouscous met tuinbonen,  
asperges en noten 127  
Perzische rijst 210  
zoete baba ganoush 179  
zoete bloemkool-broccolisalade 128

## AMANDELMEEL

frambozen-kardemomfriandises 248  
quiche met amandelbodem en  
spinazie, tomaat en rode paprika 76  
vegan & glutenvrije appelpcake 239

## ANANAS

kool & fruitsalade 142

## ANIJS

ghraybeh (Syrische spritsen) 255  
Merijns engelenhaar-kataifi-cirkels  
met oranjebloesemringen en  
pistachenoten 259  
zoet-zoute anijsbroodjes 69  
zoete Irakese gevulde broodjes  
met vijgen en anijs 70

## APPEL

appeltaart 218  
groene tabouleh met bulgur  
en tahini-dressing 125  
latkes met appelmoes 97  
rodebietensalade met appel  
& walnoten 148  
Rosh Hashana-appelpcake 234  
vegan & glutenvrije appelpcake 239

## ARTISJOK

gefruituurde artisjok 158  
gevulde artisjok 160

## ASPERGES

parelcouscous met tuinbonen,  
asperges en noten 127

## AUBERGINE

basisrecept aubergine blakeren 40  
baba ganoush (traditioneel) 176  
ingemaakte aubergine 45  
Japanse nasu-aubergines met miso 144

moutabal 179

## BABA GANOUSH

baba ganoush (traditioneel) 176  
zoete baba ganoush 179

## BAGHRIR

baghrir met geroosterde venkel  
en rozemarijn 166

## BAHARAT

basisrecept 26

## BALSAMICOAZIJN

uien-balsamico tarte tatin 78

## BERBERISBESSEN

flespompoensalade 157  
zoete bloemkool-broccolisalade 128

## BIET

bieten uit de oven met spicy tahini,  
gember en za'atar 122  
ingemaakte gekleurde bieten 50  
rode chrein 37  
rodebietensalade met appel  
& walnoten 148

## BLADERDEEG

Jeruzalem-boreka's 199  
uien-balsamico tarte tatin 78

## BLINTZES

## BLOEMKOOL

bloemkoolbites met pittig broodkruim  
en tamarindesaus 101  
latkes met een Indiase twist  
en chutney 98  
zoete bloemkool-broccolisalade 128

## BOEKWEITMEEL

vegan & glutenvrije appelpcake 239

## BOLUS

orgeadebolus 242

## BONEN

groene bonensalade 131  
parelcouscous met tuinbonen,  
asperges en noten 127

## BOREKA'S / BÖREKS

böreks van Bahar 197  
Jeruzalem-boreka's 199

## BOTER

boterkoek 244  
gestoomde venkel uit de  
couscoussier met krokante  
parelgort en beurre blanc 164

## BOUILLON

basisrecept groentebouillon 33  
snelle misobouillon 88

## BROCCOLI

broccolitempura 109  
groene tabouleh met bulgur  
en tahini-dressing 125  
zoete bloemkool-broccolisalade 128

## BROOD

fattouch (kruidige salade  
met gefrituurde laffa) 135  
gevuld brood / knishes 59  
platbrood / laffa 60  
roggelach 263  
traditionele challa 66  
zoet-zoute anijsbroodjes 69  
zoete challa 65  
zoete Irakese gevulde broodjes  
met vijgen en anijs 70

## BULGUR

groene tabouleh met bulgur  
en tahini-dressing 125

## CACAO

mama's shabbatkoekjes 247  
roggelach 263

## CAKE

zie ook taart, zoet  
frambozen-kardemomfriandises 248  
honing-granaatappelpcake 217  
Rosh Hashana-appelpcake 234  
vegan & glutenvrije appelpcake 239

## CASHEWNOTEN

hamansoren 260  
Sihams dadelkoekjes 253

## CHALLA

traditionele challa 66  
zoete challa 65

## CHAMPIGNONS

## CHOCOLADE

hamansoren 260

## CHREIN

basisrecept rode chrein 37  
rodebietensalade met appel  
& walnoten 148

## CHILIPER

bieten uit de oven met spicy tahini,  
gember en za'atar 122  
gekookte en gebakken eieren in chilisaus 114  
gepofte koolrabi met feta en tijm 147  
groene currypasta 34  
harissa 37  
rode peperpasta 39  
spicy muhamara 175

**CHOEMOES** 181-182

basisrecept 185  
choemoes met champignon-  
topping 186

**CHUTNEY**

latkes met een Indiase twist  
en chutney 98

**CITROEN**

ingemaakte citroen 53

**COINTREAU**

kwetsentaart 233

**COURGETTE**

courgettefritters 105  
genezende groentesoep  
(Joodse penicilline 2.0) 83  
gevuld brood / knishes 59

**COUSCOUS**

maftoul-salade (Palestijnse  
couscoussalade) 121  
parelcouscous met tuinbonen,  
asperges en noten 127

**CRANBERRY'S**

flespompoensalade 157  
Perzische rijst 210  
zoete bloemkool-broccolisalade 128

**CURRYPASTA**

basisrecept groene currypasta 34  
genezende groentesoep  
(Joodse penicilline 2.0) 83

**DADELMELASSE** 27

bieten uit de oven met spicy tahini,  
gember en za'atar 122  
zoete baba ganoush 179

**DADELS** 27

appeltaart 218  
jallab 27  
plant-based kaastaart 226  
Sihams dadelkoekjes 253

**DEEG** zie *bladerdeeg*; *brood*; *filodeeg*;  
*kataïfdeeg*; *quiche*; *taart*

**DILLE**

fattouch (kruidige salade  
met gefrituurde laffa) 135  
gevulde artisjok 160  
groene tabouleh met bulgur en  
tahini-dressing 125  
labaneh met knoflookolie, dille  
en hazelnoot 192  
maftoul-salade (Palestijnse  
couscoussalade) 121  
orzo met venkel en dille 169  
quinoa-erwtensalade met  
dille en munt 136

**DIP / SPREAD**

baba ganoush (traditioneel) 176  
champignon-notenspread 172  
choemoes 185  
choemoes met paddenstoelen-topping 186  
moutabal 179  
rode chrein 37  
spicy muhamara 175  
zoete baba ganoush 179

**DOPERWTEN**

champignon-notenspread 172  
gevulde artisjok 160  
groene bonensalade 131  
groene tabouleh met bulgur en  
tahini-dressing 125  
quinoa-erwtensalade met dille  
en munt 136

**EI**

bruine shabbat-eieren 117  
gekookte en gebakken eieren  
in chilisaus 114  
shakshuka 113

**ERWTEN** zie *doperwten*; *kikkererwten*

**FETA**

böreks van Bahar 197  
courgettefritters 105  
gepofte koolrabi met feta en tijm 147  
Jeruzalem-boreka's 199  
knolselderijfritters 106  
quinoa-erwtensalade met  
dille en munt 136

**FILODEEG**

böreks van Bahar 197  
shiitaketaart 75

**FRAMBOZEN**

frambozen-kardemomfriendises 248

**FRITTERS**

courgettefritters 105  
knolselderijfritters 106

**FRITLUUR** 103

bloemkoolbites met pittig  
broodkruim en tamarindesaus 101  
broccolitempura 109  
courgettefritters 105  
fattouch (kruidige salade  
met gefrituurde laffa) 135  
gefrituurde artisjok 158  
knolselderijfritters 106

**FRUIT, ROOD**

mijn kaaskoek 225  
plant-based kaastaart 226

**GEMBER**

bieten uit de oven met spicy tahini,  
gember en za'atar 122  
gremsjeliesj 256

**GORT** zie *parelgort*

*granaatappelmelasse* 26

basisrecept 26  
moutabal 179  
spicy muhamara 175

**GRANAATAPPELPITTEN**

baba ganoush (traditioneel) 176  
frisse champignonsalade  
met granaatappel 132  
geroosterde wortels  
met korianderzaad 138

**GRANAATAPPELMELASSE** 26

groene tabouleh met bulgur  
en tahini-dressing 125  
honing-granaatappelcake 217  
Japanse nasu-aubergines met miso 144  
labaneh 189, 192, 195  
moutabal 179  
Perzische rijst 210  
zoete baba ganoush 179

**GRAPEFRUIT**

kool & fruitsalade 142

**GRIESMEEL**

baghrir met geroosterde venkel  
en rozemarijn 166  
Sihams dadelkoekjes 253

**GROENTEN, GEMENGD / NAAR KEUZE**

genezende groentesoep  
(Joodse penicilline 2.0) 83  
gevuld brood / knishes 59  
groentebouillon 33

**HANGOP**

kaastaart 222  
mijn kaaskoek 225

**HARICOTS VERTS**

groene bonensalade 131

**HARISSA**

basisrecept 37  
aardappels uit de oven met harissa 206  
gepofte-knolselderijsoep met peer  
en harissa 92

**HAZELNOTEN**

bieten uit de oven met spicy  
tahini, gember en za'atar 122  
labaneh met knoflookolie, dille  
en hazelnoot 192

**HONING**

geroosterde wortels met korianderzaad 138  
honing-granaatappelcake 217

**INLEGGEN / ZUIR**

gepekeld wortel 54  
 ingemaakte aubergine 45  
 ingemaakte citroen 53  
 ingemaakte gekleurde bieten 50  
 ingemaakte komkommer 54  
 ingemaakte rode ui 53  
 Indiaas ingelegde knoflook 46

**JALLAB 27**

basisrecept 27  
 honing-granaatappelcake 217

**JAM**

vijgenjam 202

**KAAS, HARTIGE GERECHTEN**

böreks van Bahar 197  
 courgettefritters 105  
 gepofte koolrabi met feta  
 en tijm 147  
 Jeruzalem-boreka's 199  
 knolselderijfritters 106  
 quinoa-erwtensalade met  
 dille en munt 136  
 shiitaketaart 75

**KAAS, ZOETE GERECHTEN**

blintzes 213  
 lokshenkugel 202  
 Merijns engelenhaar-kataifi-  
 cirkels met oranjebloesemringen  
 en pistachenoten 259  
 mijn kaaskoek 225  
 kaastaart 222

**KANEEL**

advieh 27

**KARDEMOM 26**

advieh 27  
 frambozen-kardemomfriandises 248

**KASTANJES**

labaneh met zoete kastanjes  
 met sinaasappelschil 192

**KATAIFDEEG**

Merijns engelenhaar-kataifi-  
 cirkels met oranjebloesemringen  
 en pistachenoten 259

**KIKKERERWTEN**

choemoes 185  
 Manish' kikkererwten chana  
 masala 155  
 Marokkaanse rodelinzensoep 87

**KNOFLOOK**

Indiaas ingelegde knoflook 46  
 knoflookolie / gepofte knoflook 191  
 labaneh met knoflookolie, dille

en hazelnoot 192

**KNOLSELDERIJ**

gepofte-knolselderijsoep met  
 peer en harissa 92  
 knolselderijfritters 106

**KOEK / KOEKJES**

boterkoek 244  
 ghraybeh (Syrische spritsen) 255  
 gremsjeliesj 256  
 hamansoren 260  
 mama's shabbatkoekjes 247  
 mijn kaaskoek 225  
 Sihams dadelkoekjes 253

**KOKOSMEEL**

vegan & glutenvrije appelcake 239

**KOMIJNZAAD**

Fatima's wortelsalade 141

**KOMKOMMER**

fattouch (kruidige salade  
 met gefrituurde laffa) 135  
 Indiase citroen-linzensoep  
 met een twist 91  
 ingemaakte komkommer 54  
 parelcouscous met tuinbonen,  
 asperges en noten 127

**KOOL** *zie ook bloemkool; broccoli*

gepofte koolrabi met feta en tijm 147  
 kool & fruitsalade 142

**KOOLRABI**

gepofte koolrabi met feta en tijm 147

**KORIANDER**

fattouch (kruidige salade  
 met gefrituurde laffa) 135  
 frisse champignonsalade  
 met granaatappel 132  
 genezende groentesoep  
 (Joodse penicilline 2.0) 83  
 groene bonensalade 131  
 groene tabouleh met bulgur

en tahini-dressing 125  
 spicy muhamara 175

**KORIANDERZAAD**

Fatima's wortelsalade 141  
 geroosterde wortels  
 met korianderzaad 138  
 labaneh met geblakerde  
 cherrytomaatjes met  
 korianderzaad 195

**KRUIDENMENGSEL**

advieh 27  
 baharat 26

**KUGEL**

aardappelkugel 200  
 Jeruzalemkugel 205

lokshenkugel 202

**KWETS**

kwetsentaart 233

**LABANEH**

basisrecept 189  
 labaneh met geblakerde  
 cherrytomaatjes met  
 korianderzaad 195  
 labaneh met knoflookolie, dille  
 en hazelnoot 192  
 labaneh met zoete kastanjes  
 met sinaasappelschil 192  
 labaneh-balletjes in olijfolie  
 en za'atar 189

**LATKES**

latkes met appelmoes 97  
 latkes met een Indiase twist  
 en chutney 98

**LIMOEN**

frisse champignonsalade  
 met granaatappel 132

**LINZEN**

Indiase citroen-linzensoep  
 met een twist 91  
 Marokkaanse rodelinzensoep 87

**LOF** *zie radicchio***MAFTOUL**

maftoul-salade (Palestijnse  
 couscoussalade) 121

**MATZE**

gremsjeliesj 256  
 matzeballen 84

**MIERIKSWORTEL**

rode chrein 37

**MISO**

Japanse nasu-aubergines  
 met miso 144  
 snelle misobouillon 88

**MUNT**

fattouch (kruidige salade  
 met gefrituurde laffa) 135  
 groene tabouleh met bulgur  
 en tahini-dressing 125  
 Perzische rijst 210  
 quinoa-erwtensalade met  
 dille en munt 136

**NOEDEL** *zie ook pasta*

Jeruzalemkugel 205  
 lokshenkugel 202

**NOTEN** *zie ook amandelen;  
 cashewnoten; hazelnoten;*



**pistachenoten; walnoten**

- groene bonensalade 131
- Perzische rijst 210
- zoete bloemkool-broccolisalade 128

**OLIJFOLIE 24**

- knoflookolie / gepofte knoflook 191
- labaneh-balletjes in olijfolie en za'atar 189

**OLIJVEN**

- gevuld brood / knishes 59

**ORANJEBLOESEMWATER 26**

- jallab 27
- hamansoren 260
- Merijns engelenhaar-kataifi-cirkels met oranjbloesemringen en pistachenoten 259
- Perzische rijst 210
- Sihams dadelkoekjes 253

**ORZO**

- orzo met venkel en dille 169

**PADDENSTOELEN**

- champignon-notenspread 172
- paddenstoelen-topping voor choemoes 186
- frisse champignonsalade met granaatappel 132
- shiitaketaart 75

**PANNENKOEKEN**

- baghrir met geroosterde venkel en rozemarijn 166
- blintzes 213

**PAPRIKA**

- basisrecept paprika's blakeren 40
- fattouch (kruidige salade met gefrituurde laffa) 135
- gevuld brood / knishes 59
- maftoul-salade (Palestijnse couscoussalade) 121
- moutabal 179
- quiche met amandelbodem en spinazie, tomaat en rode paprika 76
- rode peperpasta 39
- shakshuka 113
- spicy muhamara 175

**PARELCOUSCOUS**

- parelcouscous met tuinbonen, asperges en noten 127

**PARELGORT**

- gestoomde venkel uit de couscoussier met krokante parelgort en beurre blanc 164

**PASTA zie ook vermicelli**

- orzo met venkel en dille 169

**PECANNOTEN**

- groene bonensalade 131

**PEEN zie wortel / peen****PEER**

- gepofte-knolselderijsoep met peer en harissa 92

**PEKEL zie inleggen / zuur****PEPER zie chilipeper****PEPERPASTA**

- basisrecept rode peperpasta 39

**PETERSELIE**

- baba ganoush (traditioneel) 176
- fattouch (kruidige salade met gefrituurde laffa) 135
- frisse champignonsalade met granaatappel 132
- groene tabouleh met bulgur en tahini-dressing 125
- maftoul-salade (Palestijnse couscoussalade) 121
- moutabal 179
- zoete baba ganoush 179

**PEULTJES**

- groene bonensalade 131

**PIJNBOOMPITTEN**

- kool & fruitsalade 142
- maftoul-salade (Palestijnse couscoussalade) 121
- spicy muhamara 175
- Syrische feestrijst 209

**PISTACHENOTEN**

- Merijns engelenhaar-kataifi-cirkels met oranjbloesemringen en pistachenoten 259
- Perzische rijst 210
- zoete bloemkool-broccolisalade 128

**POMPOEN**

- flespompoensalade 157

**QUICHE 72**

- quiche met amandelbodem en spinazie, tomaat en rode paprika 76
- shiitaketaart 75
- uien-balsamico tarte tatin 78

**QUINOA**

- flespompoensalade 157
- quinoa-erwtensalade met dille en munt 136

**RADICCHIO**

- quinoa-erwtensalade met dille en munt 136

**RADIJS**

- fattouch (kruidige salade met gefrituurde laffa) 135

**RIJST**

- Perzische rijst 210
- Syrische feestrijst 209

**ROGGELACH 263****ROOM zie zure room****ROZEMARIJN**

- baghrir met geroosterde venkel en rozemarijn 166

**ROZENBLAADJES**

- advieh 27
- Merijns engelenhaar-kataifi-cirkels met oranjbloesemringen en pistachenoten 259
- zoete baba ganoush 179

**ROZENWATER**

- jallab 27
- hamansoren 260
- Sihams dadelkoekjes 253

**ROZIJNEN**

- gremsjeliesj 256
- labaneh met zoete kastanjes met sinaasappelschil 192
- lokshenkugel 202
- Perzische rijst 210
- zoete bloemkool-broccolisalade 128

**SAFFRAAN**

- Perzische rijst 210

**SALADE**

- Fatima's wortelsalade 141
- fattouch (kruidige salade met gefrituurde laffa) 135
- flespompoensalade 157
- frisse champignonsalade met granaatappel 132
- groene bonensalade 131
- groene tabouleh met bulgur en tahini-dressing 125
- kool & fruitsalade 142
- maftoul-salade (Palestijnse couscoussalade) 121
- rodebietensalade 148
- quinoa-erwtensalade met dille en munt 136
- zoete bloemkool-broccolisalade 128

**SAUS**

- chutney 98
- harissa 37
- rode chrein 37
- tahini-dressing 125
- tamarindesaus 101

**SELDERIJ zie knolselderij****SESAMZAAD**

- gepofte koolrabi met feta en tijm 147

groene bonensalade 131  
 Japanse nasu-aubergines  
 met miso 144

**SINAASAPPEL**

honing-granaatappelcake 217  
 labaneh met zoete kastanjes  
 met sinaasappelschil 192  
 orgeadebolus 242  
 Perzische rijst 210  
 Rosh Hashana-appelcake 234

**SIROOP**

dadelmelasse 27  
 granaatappelmelasse 26  
 jallab 27

**SLA**

fattouch (kruidige salade  
 met gefrituurde laffa) 135  
 kool & fruitsalade 142

**SOEP / VOOR IN DE SOEP**

genezende groentesoep  
 (Joodse penicilline 2.0) 83  
 gepofte-knolselderijsoep  
 met peer en harissa 92  
 groentebouillon 33  
 Indiase citroen-linzensoep  
 met een twist 91  
 Marokkaanse rodelinzensoep 87  
 matzeballen 84  
 snelle misobouillon 88

**SPINAZIE**

böreks van Bahar 197  
 groene bonensalade 131  
 Indiase citroen-linzensoep  
 met een twist 91  
 quiche met amandelbodem en  
 spinazie, tomaat en rode paprika 76

**SPITSKOOL**

kool & fruitsalade 142

**SPREAD** *zie dip/spread***SUKADE**

orgeadebolus 242

**SUMAK** 24

fattouch (kruidige salade  
 met gefrituurde laffa) 135

**TAART, HARTIG** *zie quiche***TAART, ZOET** *zie ook cake*

appeltaart 218  
 boterkoek 244  
 kaastaart 222  
 kwetsentaart 233  
 orgeadebolus 242  
 plant-based kaastaart 226  
 worteltaart 237

**TAHINI**

baba ganoush (traditioneel) 176  
 bieten uit de oven met spicy tahini,  
 gember en za'atar 122  
 choemoes 185  
 groene tabouleh met bulgur  
 en tahini-dressing 125  
 hamansoren 260  
 plant-based kaastaart 226  
 zoete baba ganoush 179

**TAMARINDE**

bloemkoolbites met pittig  
 broodkruim en tamarindesaus 101  
 jallab 27

**THEE**

bruine shabbat-eieren 117

**TIJM**

gepofte koolrabi met feta en tijm 147  
 knoflookolie / gepofte knoflook 191

**TOFU**

plant-based kaastaart 226

**TOMAAAT**

fattouch (kruidige salade  
 met gefrituurde laffa) 135  
 frisse champignonsalade  
 met granaatappel 132  
 gekookte en gebakken eieren  
 in chilisaus 114  
 labaneh met geblakerde  
 cherrytomaatjes met  
 korianderzaad 195  
 Manish' kikkererwten chana  
 masala 155  
 moutabal 179  
 quiche met amandelbodem en  
 spinazie, tomaat en rode paprika 76  
 shakshuka 113

**TUINBONEN**

parelcouscous met tuinbonen,  
 asperges en noten 127

**UI**

frisse champignonsalade  
 met granaatappel 132  
 ingemaakte rode ui 53  
 uien-balsamico tarte tatin 78

**VENKEL**

baghrir met geroosterde venkel  
 en rozemarijn 166  
 gestoomde venkel uit de couscoussier  
 met krokante parelgort en beurre  
 blanc 164  
 orzo met venkel en dille 169

**VERMICELLI**

Marokkaanse rodelinzensoep 87  
 Syrische feestrijst 209

**VIJGEN**

hamansoren 260  
 vijgenjam 202  
 zoete Irakese gevulde broodjes  
 met vijgen en anijs 70

**WALNOTEN**

champignon-notenspread 172  
 moutabal 179  
 rodebietensalade met appel  
 & walnoten 148  
 spicy muhamara 175  
 zoete bloemkool-broccolisalade 128

**WORTEL / PEEN**

Fatima's wortelsalade 141  
 genezende groentesoep  
 (Joodse penicilline 2.0) 83  
 gepekeld wortel 54  
 geroosterde wortels  
 met korianderzaad 138  
 gevulde artisjok 160  
 Indiase citroen-linzensoep  
 met een twist 91  
 worteltaart 237

**YOGHURT**

kaastaart 222  
 labaneh 189, 192, 195  
 labaneh-balletjes in olijfolie  
 en za'atar 189  
 mijn kaaskoek 225  
 moutabal 179

**ZA'ATAR** 24

bieten uit de oven met spicy tahini,  
 gember en za'atar 122  
 labaneh-balletjes in olijfolie  
 en za'atar 189

**ZOETE AARDAPPEL**

latkes met een Indiase twist  
 en chutney 98

**ZOUT** 24

zoet-zoute anijsbroodjes 69

**ZURE ROOM**

lokshenkugel 202  
 mijn kaaskoek 225

**ZUUR** *zie inleggen / zuur*