

INHOUD

VOORWOORD VAN DE AUTEUR	6
GESCHIEDENIS EN TRADITIE	8
DE JOODSE DIASPORA	10
FEESTDAGEN, TRADITIES EN GEBRUIKEN	20
JOODSE INGREDIËNTEN	36
KASJROET: DE JOODSE SPIJSWETTEN	38
ZUIVELPRODUCTEN	42
EIEREN	43
VLEES	44
GEVOGELTE	46
VIS	47
GRANEN, BONEN EN LINZEN	48
GROENTEN	50
VRUCHTEN, NOTEN EN ZADEN	52
KRUIDEN, SPECERIJEN EN SMAAKGEVERS	54
NOEDELS, PANNENKOEKEN, KNOEDELS EN HARTIG GEBAK	56
BRODEN	60
GEBAK, KOEKJES EN ZOETE LEKKERNIJEN	62



VOORGERECHTEN	64
SOEPEN	80
DELI EN BRUNCH	94
VISGERECHTEN	110
VLEES EN GEVOGELTE	124
VEGETARISCHE GERECHTEN	146
NOEDELS, KUGELS EN PANNENKOEKEN	158
SALADES	172
GROENTEGERECHTEN	186
BROOD	198
NAGERECHTEN, GEBAK EN ZOETE LEKKERNIJEN	210
ZOETZUUR, PICKLES EN SAUZEN	230
VERKLARENDE WOORDENLIJST	246
BIBLIOGRAFIE	251
REGISTER	252

Er bestaat geen feest of viering zonder eten en drinken

DE TALMOED

De joodse keuken. Een zinnetje dat beelden oproept van borscht, kippensoep met matseballletjes, pekelvlees en fijngesneden lever. Deze gerechten behoren beslist tot de joodse kookkunst: generaties van Oost-Europese joden hebben hiervan genoten. Maar de joodse keuken omvat veel en veel meer.

Ik ben opgegroeid in Californië. De ingrediënten die we gebruikten waren afkomstig van de Amerikaanse westkust: artisjokken, sinaasappels en avocado's. Maar onze ziel werd in culinair opzicht gevoed met de gerechten van de Oude Wereld, uit de tijd van onze grootouders: kasha, gedempte flaiche en knaidlach, matse-brij en kishke uit het asjkenazische Rusland, Polen, Oekraïne en Litouwen, allemaal volgens de tradities van het New York van voorheen.

De joodse keuken is een combinatie van talloze zeer gevarieerde kookstijlen uit alle windstreken; deze weerspiegelen de vele culturen van het joodse volk, en de vele plaatsen waar de joden zich hebben gevestigd. Jarenlang dacht ik dat empanada's, de kleine hartige pasteitjes, typisch joods waren, omdat mijn nicht ze altijd maakte als we haar bezochten. Pas na vele jaren ontdekte ik dat ze afkomstig waren uit de keukens van Uruguay, waar mijn nicht opgroeide. Een van mijn vriendinnen, wier familie na de Tweede Wereldoorlog Duitsland verliet om in Zuid-Amerika te gaan wonen, groeide op met de gerechten van haar grootmoeder; zij dacht dat mole echt joods was, terwijl het toch een typisch Mexicaanse saus is. Maar voor Mexicaanse joden is mole joods.

In het verleden woonden de asjkenazim en de sefardim meestal ver van elkaar verwijderd. Traditionele asjkenazim kenden de pittig gekruide sefardische gerechten niet, en de sefardim waren niet bekend met de asjkenazische keuken. Door de stichting van de staat Israël, maar ook doordat tegenwoordig veel gereisd wordt, is hierin verandering gekomen. Joden van verschillende gemeenschappen hebben elkaar ontmoet;

om te beginnen aan tafel, waar ze hun verschillende smaken en gerechten met elkaar kunnen delen.

Waar de joden in de loop der tijd ook zijn neergestreken, de joodse keuken is onderworpen aan de regels van kasjroet: de joodse spijswetten die bepalen welke voedingsmiddelen gegeten mogen worden, hoe ze bereid moeten worden en hoe ze met elkaar gecombineerd kunnen worden. Er bestaan verschillen in de manier waarop de diverse groepen joden deze regels hanteren, en in hoeverre ze deze in acht nemen, maar de basisregels zijn overal gelijk. Bepaalde soorten vlees, vis en gevogelte zijn toegestaan, en andere verboden. Er gelden speciale regels voor de slacht, de inspectie en het gebruik van diverse delen van het vlees; bovendien mogen vlees en zuivelproducten niet gecombineerd worden. Door deze regels bleef het joodse volk afgescheiden van de rest van de wereld; maar de joodse gerechten kregen ook een aparte



smaak. De bereiding, maaltijd en rituelen die met kasjroet verweven zijn, hebben altijd een belangrijke rol gespeeld in het leven van het joodse volk. In de tora staat aartsvader Abraham bekend om zijn gastvrije tafel. Ook vermeldt de tora hoe Izaak zijn zoon vroeg een voedzame maaltijd voor hem te bereiden, en eveneens hoe Ezau zijn eerstgeboorterecht verkocht voor een grote stoofschotel met linzen. In hoofdstuk 11 van het boek Numeri wordt verteld hoe de Israëlieten na hun vlucht uit Egypte terugverlangden naar de knoflook en de prei die ze tijdens hun jaren van slavernij hadden gegeten: zelfs de vrijheid mist haar glans zonder deze lekkere smaakgevers.

De beroemde Andalusisch-Egyptische geleerde en arts Mozes Maimonides (Mozes ben Maimon) benadrukte het belang van een heldere geest, zowel voor de kok als voor degene die eet. Ook hechtte hij veel waarde aan goede voeding, die op een aantrekkelijke manier bereid was. Samen eten in een goede sfeer maakt een mens gelukkiger en vermindert zijn angsten; bovendien dicht het de kloof tussen verschillende bevolkingsgroepen.

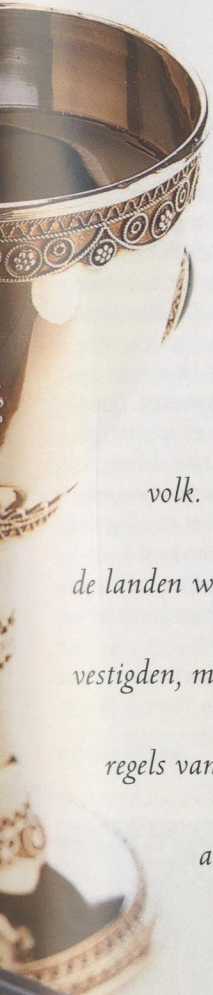
Als wij joden bijeenkomen, eten we tezamen; en onze maaltijden bestaan vaak uit traditionele gerechten, omdat deze allemaal een eigen verhaal hebben. De smaak van de herinnering kruidt al onze maaltijden als we terugdenken aan al onze omzwervingen, onze ontmoetingen onderweg, de maaltijden die we hebben gedeeld en de ingrediënten die onze pannen vulden, van kilometer tot kilometer, waar we ook kwamen.

Zelfs in vreselijke tijden van ontberingen en wanhoop zullen we nog graag iets bijzonders willen klaarmaken. Ik was diep ontroerd toen een overlevende van de holocaust me vertelde hoe zij en haar vriendinnen eenmaal pannenkoeken hadden gebakken met wilde planten die op een stukje grond groeiden. In het diepe duister hadden ze deze groenten geplukt, er koekjes van gevormd en deze gebakken in een klein beetje olie. 'Ach,' zei ze en haar ogen lichtten op, 'ze waren zo lekker.'

Voor joden is eten een vorm van feestvieren. Een maaltijd met familie, vrienden en de gemeenschap wil zeggen: 'we leven' en daar zijn we dankbaar voor. Een van de basisprincipes van de joodse tafel is dat goed voedsel een geschenk van God is. Joden nemen iedere gelegenheid te baat om God te danken, met lofzeggingen voor het voedsel en voor de goede gezondheid die hen in staat stelt ervan te genieten. Hoeveel verschil er ook mag zijn tussen diverse joodse gemeenschappen, we zijn verenigd door ons geloof en onze wetten, en natuurlijk onze gemeenschappelijke geschiedenis; door de manier waarop we bidden, spreken, eten, drinken en het leven vieren; door de regels van kasjroet die aangeven wat we mogen eten en hoe we dit moeten bereiden; en de gebeden die alles heiligen. Ons voedsel is meer dan een kookstijl die zich uit in recepten; het is een van de bindmiddelen die ons bijeenhoudt.

In dit boek wil ik graag mijn favoriete recepten met u delen, afkomstig uit verschillende joodse gemeenschappen uit de hele wereld maar ook uit mijn eigen kring. *Bon appetit* dus, of (om het in het Hebreeuws te zeggen) *b'te avon*.






GESCHIEDENIS EN TRADITIE

De gerechten uit de joodse keuken zijn onlosmakelijk verbonden met de geschiedenis van het joodse volk. Vanaf het jaar 70 van de jaartelling, toen de joodse ballingschap begon, hebben joden de smaken van de landen waar zij gingen wonen overgenomen. Iedere keer dat ze moesten vluchten en zich in een nieuw land vestigden, maakten ze zich de ingrediënten van hun nieuwe omgeving eigen, steeds in overeenstemming met de regels van kasjroet. Zelfs de religieuze tafel is hecht verweven met de geschiedenis. De feestdagen herinneren aan gebeurtenissen uit het verleden, en de tradities en rituelen vragen om speciale voedingsmiddelen: zoals de matses voor Pesach, de in olie gebakken gerechten voor Chanoeka en de zoete hapjes

voor Rosj Hasjana.



DE JOODSE DIASPORA

Ballingschap is de rode draad in de geschiedenis van het joodse volk. Samen met de religieuze en culturele wezenskenmerken is dit een belangrijke factor geweest bij het ontstaan van de joodse kookstijl, die niet alleen zeer divers maar ook erg smakelijk is. Telkens als een joodse gemeenschap moest vluchten naar een ander land, namen de leden hiervan hun eigen culinaire tradities mee maar pikten onderweg ook nieuwe gebruiken op. Toen de Tweede Tempel van Jeruzalem in het jaar 70 na Chr. door de Romeinen werd verwoest, werden de joden uit hun Heilige Stad verbannen. Sindsdien hebben ze zich over de hele wereld verspreid en gemeenschappen gesticht, die soms eeuwenlang hebben standgehouden voor ze opnieuw moesten vluchten.

Joden hebben zich tot in bijna iedere uithoek van de wereld verspreid, en deze verstrooiing of diaspora heeft bijgedragen tot

de culturele en liturgische verschillen binnen het joodse volk. Door de diaspora zijn twee belangrijke gemeenschappen ontstaan, die nu nog steeds kunnen dienen om de twee voornaamste groepen te definiëren: de sefardim en de asjkenazim. Deze groepen hebben beide hun eigen cultuur, kookkunst en liturgie.

De eerste van deze twee gemeenschappen ontstond op het Iberisch Schiereiland; dit werd geassocieerd met Sefarad, een stad in Klein-Azië, genoemd in Obadja 20. De andere gemeenschap ontstond in het Rijnland en werd Askenaz genoemd, naar een koninkrijk dat langs de bovenloop van de rivier de Eufraat was gelegen en wordt genoemd in Jeremia 51:27.

Iberia kwam onder heerschappij van de moslims, die een tamelijk tolerante maatschappij hadden. De joden genoten veel respect, konden hun eigen gang gaan en leefden lange tijd in harmonie met de oor-

spronkelijke islamitische landgenoten. Vaak bekleedden ze hoge posities als arts, geleerde of raadsheer van de vorsten. Dat was heel anders in de christelijke rijken van Europa: deze feodale maatschappijen legden de joden beperkingen op en waren hen dikwijls vijandig gezind. De asjkenazim trokken zich terug in getto's of shtetl, afgescheiden van de niet-joodse bevolking in wier land ze zich hadden gevestigd. Ook spraken ze een andere taal, en stelden ze strenge voedingsregels op, omdat varkensvlees, konijn, schaaldieren en andere voedingsmiddelen voor joden niet-koosjer zijn. In de loop der eeuwen zouden beide gemeenschappen in hun nieuwe leefomgeving tot grote bloei komen; maar ze ontwik-

Onder: een schilderij van Francesco Hayez toont de verwoesting van de Tempel in Jeruzalem door de Romeinen onder aanvoering van Titus in het jaar 70 (1867).



kelden zich op een andere manier en schiepen een eigen cultuur. Bij de asjkenazische joden ontstonden verschillende gebruiken, wetten, liturgieën, Hebreeuwse uitspraken en kookstijlen die afweken van die van hun sefardische broeders, ook al hebben beide gemeenschappen hun wortels in de Babylonische talmoed.

Jemenitische joden, ofwel tienamim, vormen de op twee na grootste groep binnen Israël. Hoewel ze historisch gezien niet tot de sefardim behoren, rekent men hen hier vaak wel onder, waarschijnlijk vanwege hun oriëntaalse cultuur en traditionele kruidige keuken. Andere etnische groepen die noch asjkenazisch noch sefardisch zijn, zijn de joodse gemeenschappen uit Iran, Azerbaïdzjan, Boechara (Oezbekistan), Georgië, Koerdistan, India, Ethiopië en K'ai-feng (Kanton).

DE SEFARDIM

De joden die zich in Iberië hadden gevestigd spraken *Ladino*, een dialect van het Castiliaans, geschreven in Hebreeuws schrift. In veel opzichten week hun manier van leven niet zo sterk af van dat van de Arabische bevolking, die net als zij gastvrijheid hoog in hun vaandel droegen. Ook de Arabieren kenden de rituele slacht; vlees werd van bloed gezuiverd en varkensvlees was verboden.

De joden woonden in joodse wijken, ofwel mellahs, meestal uit vrije verkiezing. Daardoor werden hun cultuur en gemeenschap steeds hechter, en bevonden ze zich dichtbij plaatsen die een belangrijke rol in het joodse leven speelden, zoals de synagoge, de koosjere slager en het rituele badhuis. De Iberische joden waren voortdurend in beweging en reisden veel. Zo ontstonden er vier groepen. Judeo-Spaanse joden vestigden zich in Griekenland en Turkije, die tot het Osmaanse Rijk behoorden. Maghrebi of Noord-Afrikaanse joden streken neer in Marokko, Tunesië, Algerije en Libië. De Arabische joden woonden in Babylon en Perzië; gedurende tien eeuwen gaven de Irakese en Babylonische joden in de joodse wereld de toon aan. In Syrië, Irak, Libanon en Iran ontstonden belangrijke joodse gemeenschappen, waar cultuur, kennis en handel tot bloei konden komen.

De gemeenschappen zouden zich in verschillende richtingen hebben kunnen ont-



wikkelen, maar dankzij de karavaanroutes stonden ze onderling in contact en was er veel omgang tussen de verschillende groeperingen. Zaken van rabbinaal recht, politiek en handel werden onderling besproken. Ook werd het gebruikelijk elders op zoek te gaan naar nieuwe mogelijkheden. Door deze wisselwerking tussen de verschillende gemeenschappen kon de sefardische keuken een zekere vermenging en eenheid van smaak krijgen. De keuken van de sefardische joden en de manier waarop de gerechten werden bereid, waren ontstaan uit hun eigen culinaire erfgoed, gecombineerd met de kenmerkende kooktradities van Iberië en de Arabische wereld. Hieruit ontstond een kookstijl die alle smaken en aroma's van dit gebied weergaf. In essentie kent de sefardische kookstijl nog

Boven: een afbeelding in een Hebreeuws manuscript toont een synagoge in Noord-Spanje (circa 1350).

steeds de warme ondertonen van de Spaanse keuken; er wordt veel olijfolie gebruikt, zeevis en groenten uit een warm klimaat, geurige knoflook, kruiden en specerijen. Als vlees wordt vaak lamsvlees gebruikt. De sefardim hadden zelf ook weer invloed op de Iberische en Arabische keuken. De sefardische kookkunst weerspiegelt het sefardische leven: zinnelijk en vol levensvreugde. Dit was een levenshouding die niet alleen tot uiting kwam in de gerechten, maar zich ook manifesteert in alle feesten en feestelijke gelegenheden. Zo zal een sefardische bruiloft twee weken duren, en de feestelijkheden ter gelegenheid van een

JOODSE INGREDIËNTEN

De ingrediënten van de joodse keuken zijn afkomstig uit alle windstreken en alle landen waar joden zich hebben gevestigd. Daarnaast zijn er die een vaste plaats in rituelen en tradities hebben.

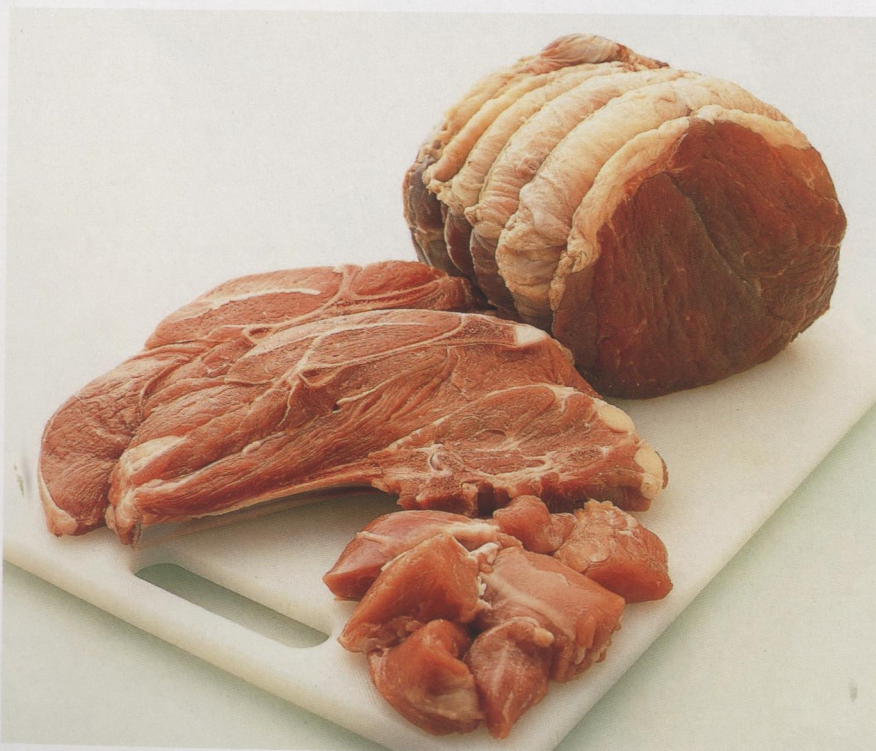
Asjkenazische en sefardische joden gebruiken zeer verschillende ingrediënten, maar door de toenemende vermenging van deze twee culturen met hun zo verschillende achtergronden is het onderscheid steeds minder duidelijk. Ontelbare joodse gemeenschappen slaan een gezamenlijke weg in. Dit is een tijd waarin joden de oude spreuk 'Wij zijn één volk' niet alleen kunnen uitspreken maar ook ondervinden.



KASJROET: DE JOODSE SPIJSWETTEN

Kasjroet is een verzameling voorschriften omtrent de voeding, vastgelegd in de talmoed. Voedsel dat voldoet aan deze voorschriften is koosjer. Of een jood nu afkomstig is uit een land waar veel uien, knoflook en kippenvet gegeten worden, of uit een land waar men gebruikmaakt van chilipepers, specerijen en olijfolie, de maaltijden die in een huishouden van praktiserende joden worden gegeten zijn anders van smaak dan maaltijden die met dezelfde ingrediënten in een niet-joodse woning zijn bereid; dit komt doordat in dit eerste huishouden de spijswetten worden gevolgd. Hoewel de basisvoorschriften omtrent kasjroet al in de bijbel staan, hebben rabbijnen er uitspraken over gedaan en er commentaar op gegeven in de Sjoelchan Aroech ('voorbereide tafel'). Een verklaring voor kasjroet wordt niet gegeven, al menen velen dat hygiëne, veilige voeding en gezondheid een rol hebben gespeeld. De rabbijnen stellen echter dat er geen verklaring of uitleg nodig is: God vraagt van ons dat we zijn wetten gehoorzamen.

Onder (met de klok mee): rundvlees, geitenvlees en lamsvlees zijn toegestaan, mits bereid volgens de regels van kasjroet.



TOEGESTAAN VLEES

Volgens Leviticus 11: 3 zijn slechts bepaalde vleessoorten toegestaan: 'Alle onder de dieren, die hoeven hebben en wel, gespleten hoeven en die ook herkauwer zijn..., die mogen jullie eten.' Deze twee voorwaarden geven aan dat vlees van runderen, schapen, geiten, herten, gazellen, reeën, antilopen en bergschapen zijn toegestaan, terwijl vlees van varkens, paarden, kamelen, konijnen, hazen en walvissen verboden zijn. Roofdieren en roofvogels zijn verboden, evenals aaseters, kruipende insecten en reptielen.

TOEGESTAAN GEVOGELTE

De tora is niet helemaal duidelijk wat betreft de soorten gevogelte die zijn toegestaan. Wel worden 24 verboden vogelsoorten genoemd, hoofdzakelijk roofvogels en aaseters. Toegestane vogels beschikken alle over uitstekende nagels, een krop, en een maag die gemakkelijk kan worden weggenomen. Over het algemeen zijn kippen, eenden, kalkoenen en ganzen toegestaan, maar de regels kunnen variëren. Gans is heel populair bij asje-nazim, terwijl Jemenitische joden dit als



Boven: gans is heel populair bij Oost-Europese joden; het vlees werd gegeten op feestdagen, maar ook het vet en de lever waren erg in trek.

een dier van land en zee beschouwen, en derhalve verboden door kasjroet.

RITUELE SLACHT

Koosjere dieren leveren alleen koosjer vlees door rituele slacht (sjechita). Alle dieren die een natuurlijke dood sterven, of door een ander dier gedood worden, zijn verboden. Het mes van de slager dient tweemaal zo lang te zijn als de keel van het dier, en vlijmscherp en glad: zelfs een piepklein braampje maakt het mes ongeschikt voor de koosjere slacht. De sjochet (rituele slager) snijdt de luchtpijp en de halsslagader door, zonder daarbij de wervels te raken. Dit moet snel en zorgvuldig gebeuren, want als het dier te veel angst heeft en pijn lijdt wordt het vlees treife (niet-koosjer).

De sjochet inspecteert de snede om te zien of deze glad is. Ook onderzoekt hij de longen op ziekten. Bij twijfel blaast hij er lucht in; als ze de lucht niet kunnen vasthouden is het dier niet koosjer. Ook sommige kwetsuren maken dat een dier treife is. Bepaalde stukken van het vlees zijn evenmin koosjer. Bij de achterbout van koeien en schapen moet bijvoorbeeld de beenzenuw worden verwijderd.

Vlees koosjer maken

Na de slacht dient men het vlees koosjer te maken door al het bloed te verwijderen; dit is van groot belang.

Voor de joden is bloed een symbool van het leven, en in de bijbel staat al dat het verboden is dit te eten: 'Daarom heb ik tegen de Kinderen van Jisraël gezegd: Geen een van jullie mag bloed nuttigen en evenmin mag de vreemdeling die zich te midden van jullie ophoudt bloed nuttigen.' (Leviticus 17: 12).

Omdat bloed absoluut verboden is in de spijswetten, moet alle vlees geweekt, gezouten of gegrild worden, zodat er geen spoorje bloed achterblijft. Harten worden opengesneden, van alle aderen ontdaan, en moeten daarna uitlekken. Dit gebeurt meestal in de slagerij, het wordt vervolgens gezouten en naar wens bereid. Een ei met een bloedvlekje is evenmin koosjer.

Zo maakt u vlees koosjer

De meeste joodse slagers maken het vlees koosjer alvorens het te verkopen. Als uw slager dit niet doet, kunt u contact opnemen met een rabbijn of deze eenvoudige richtlijnen volgen.

1 Leg het vlees (of gevogelte) zo snel mogelijk na aankoop in een grote kom of emmer, overgiet het met koud water en laat het 30 minuten rusten.

2 Neem het vlees uit het water en laat het circa 5 minuten uitlekken in een vergiet. Zet dit scheef, zodat het vocht goed kan weglopen. Bestrooi het vlees met grof koosjer zout. Laat dit 1 uur intrekken.

3 Spoel het vlees driemaal af om alle sporen van bloed en zout te verwijderen. Dep het droog met keukenpapier en bewaar het tot gebruik in de koelkast.

Lever maakt u koosjer door deze goed af te spoelen onder stromend water, met zout te bestrooien en te grillen op een rooster of boven een vuur, tot het vlees aan beide kanten goed gaar is.

TOEGESTANE VIS

Vis met loszittende schubben en vinnen zijn koosjer. Als de schubben niet los te schrapen zijn is de vis niet koosjer: 'Dit mogen jullie eten van alles wat in het water leeft: alles in het water, in zeeën of rivieren dat vinnen en schubben heeft, dat mogen jullie eten.' (Leviticus 11:9).

De voorschriften kunnen variëren, maar veelal gelden onder andere de volgende vissen en zeedieren als niet koosjer: alle schaaldieren (zoals krab, kreeft en garnalen), schelpdieren (zoals mosselen, oesters en kokkels), weekdieren (zoals octopus en pijlinktvis), en diverse vissoorten (zoals paling, puitaal, haai, hondshaai, rog, doornrog, vleet, zeeduivel, meerval, steur, zwaardvis, tarbot, snotlof, geelstaartmakreel, schorpioenvis, en beloega. Ook de kuit van deze dieren (zoals kaviaar en zeeegelkuit) is niet koosjer. Steur wordt door sommigen als koosjer beschouwd omdat deze vis toch enkele schubben heeft.

Onder (van links naar rechts): rode mul, forel en zalm hebben loszittende schubben en zijn dus koosjer.

Rabbinaal toezicht

Verpakt koosjer voedsel is vaak voorzien van een symbool of opschrift. Controleer de verpakking regelmatig, omdat de bereidingswijze en toegevoegde ingrediënten kunnen veranderen. Er bestaan talloze rabbinale instanties die controle uitoefenen op de voedselproductie, en veel joden kopen alleen verpakte producten die door een bepaalde instantie zijn goedgekeurd. Als de verpakking 'Glatt Koosjer' vermeldt, voldoet het aan strenge eisen, en zijn bijvoorbeeld bij vlees de longen nauwlettend onderzocht.

Sommige praktiserende joden kopen bijvoorbeeld wel gewone tomaten in blik, aangezien de enige ingrediënten hierin tomaten en zout zijn. Anderen mijden deze producten echter omdat ze tijdens het productieproces treife kunnen worden. Joden die de voorschriften zeer strikt hanteren gebruiken uitsluitend producten (zoals ook suiker) met rabbinaal waarmerk, om er zeker van te zijn dat ze tijdens de productie niet met treife producten of insecten in aanraking zijn gekomen.



VISGERECHTEN

Vis is parve en kan dus zowel met vlees als met zuivel worden gecombineerd. Dat geeft

wat variatie en flexibiliteit in de verder vrij strenge eisen van kashroet. Als u vis

als hoofdgerecht serveert, kunt u voor uw diner boter, kaas en een lekker nagerecht met

zuivel gebruiken, terwijl uw gasten toch geen vlees zullen missen. Zowel asjkena-

zim als sefardim hebben talloze traditionele visgerechten, die uit-

eenlopen van de gebakken vis uit het Londense East End tot

ovengebakken vis met geurige specerijen uit

de Israëliische keuken.



KLASSIEKE ASJKENAZISCHE GEFILLTE FISH

GEFILLT BETEKT GEVULD: OORSPRONKELIJK WERD DIT MENGSEL VAN FIJNGESNEDEN VIS TERUGGESTOPT IN HET VISSENVEL. DEZE GEVULDE VIS WERD VERVOLGENS GEPOCHEERD. IN DE LOOP DER TIJD ZIJN UIT DIT RECEPT DE KLASSIEKE VISBALLETTJES ONTSTAAN, DIE ALS VOORGERECHT KUNNEN DIENEN VOOR DE MEESTE JOODSE FEESTMAALTIJDEN, ZOALS DIE OP SJABBAT OF MET PESACH EN ROSJ HASJANA.

VOOR 8 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 kg visfilets: kies 2-3 soorten, bijvoorbeeld karper, wijting, snoek, schelvis of kabeljauw
- 2 eieren
- 1¼ dl water
- 2-3 eetl. middelfijn matsmeel
- 1-3 eetl. suiker
- visbouillon om in te pocheren
- 2-3 uien
- 3 wortelen
- 1-2 snufjes kaneel
- zout en versgemalen zwarte peper
- mierikswortel en bieten, om erbij te serveren

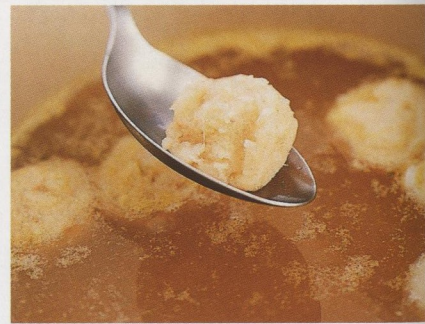


1 Leg de visfilets op een bord, bestrooi ze met zout en zet ze 1 uur in de koelkast, zodat het vlees steviger wordt. Spoel de vis af en hak hem fijn in een keukenmachine.

2 Doe de vis in een kom en roer de eieren erdoor en daarna geleidelijk het water. Roer er kaneel, matsmeel, suiker, zout en peper door. Klop alles tot een luchtig mengsel. Zet het afgedekt 1 uur in de koelkast.



3 Vorm met vochtige handen van 1-2 eetlepels van het mengsel balletjes.



4 Breng een grote pan met de bouillon aan de kook, draai het vuur laag en voeg de visballetjes toe. Breng de bouillon weer aan de kook en pocheer de balletjes ½ uur. (Voeg tussentijds zo nodig extra water toe; zorg dat de balletjes goed bedekt blijven.)

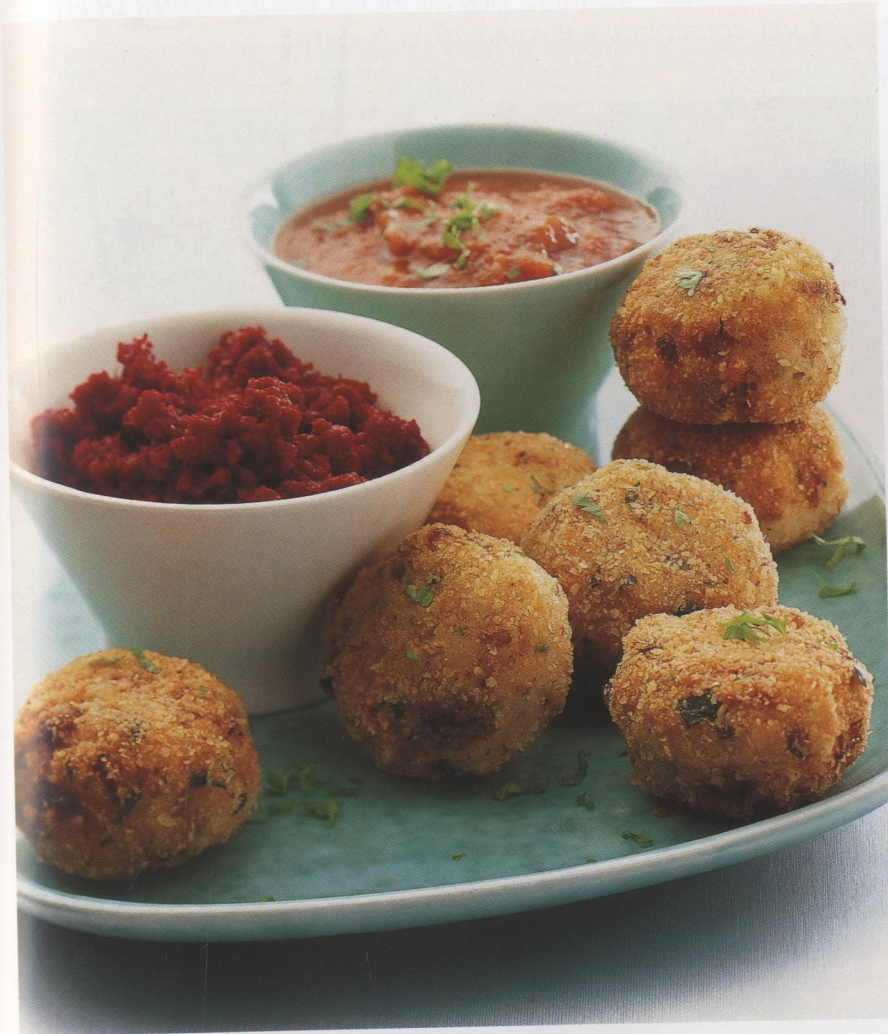
5 Voeg de uien, wortelen en eventueel nog wat suiker toe. Laat alles onafgedekt nog 30 minuten koken. Voeg zo nodig extra water toe, zodat de balletjes goed bedekt blijven.

6 Laat de visballetjes enigszins afkoelen en schep ze uit de bouillon. Serveer ze warm of koud met de mierikswortel en de bieten.



ENGELSE GEBAKKEN VISKOEKJES

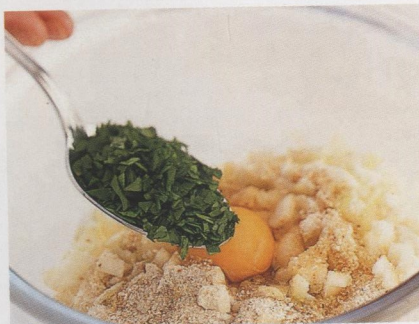
DEZE VISKOEKJES ZIJN DE GEBAKKEN VERSIE VAN GEFILLTE FISH; MOGELIJK WERDEN ZE AL OP DEZE MANIER GEMAAKT DOOR DE PORTUGESE JODEN DIE ZICH IN DE 16DE EEUW IN ENGLAND VESTIGDEN.



VOOR 12-14 STUKS

INGREDIËNTEN

- 450 g schelvisfilet, ontveld
- 450 g kabeljauwfilet, ontveld
- 2 eieren
- 50-65 g matsemeel, plus extra als paneermeel
- 2 theel. zout
- 1 theel. suiker
- 1 eetl. plantaardige olie
- 1 eetl. fijngesneden verse peterselie
- 2 uien, fijngesneden
- plantaardige frituurolie
- versgemalen zwarte peper
- chrain of andere pittige saus, om erbij te serveren



1 Hak de visfilets handmatig fijn of gebruik een keukenmachine. Meng er de eieren, het matsemeel, zout, de suiker, olie, peterselie, uien en wat peper door, zodat het een beslag wordt.

2 Het beslag moet zo stevig zijn dat u er een zacht viskoeckje van kunt vormen. Voeg als het te dun is meer matsemeel toe, en als het te dik is nog 1-2 eetl. water. Laat het afgedekt minstens 1 uur rusten in de koelkast.

3 Vorm van het mengsel ronde viskoeckjes met een doorsnee van circa 6 cm en 2 cm dikte.



4 Strooi wat matsemeel op een bord en paneer de viskoeckjes hierin. Leg ze op een ander bord.



5 Verhit in een pan de frituurolie tot u hierin een blokje brood in 30 seconden kunt bruinbakken. Frituur de viskoeckjes met enkele tegelijk 7-8 minuten, waarbij u ze af en toe keert, tot ze aan beide kanten goudbruin zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Serveer ze warm of koud en geef er een of meer pittige sauzen bij.

VARIATIE

Voeg voor een sefardische versie een beetje fijngesneden knoflook aan het vismengsel toe en frituur de viskoeckjes in olijfolie.