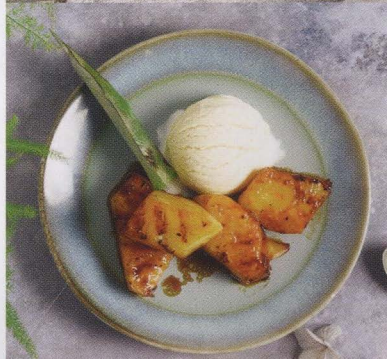


## inhoud

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| inleiding               | 6   |
| gourmetburgers          | 14  |
| heerlijke bijgerechten  | 54  |
| hoofdgerechten          | 94  |
| frisse salades          | 146 |
| relishes, rubs & sauzen | 186 |
| platbrood & bruschetta  | 226 |
| zoete traktaties        | 264 |
| register                | 284 |



# inleiding

De kunst van het barbecueën is zo oud als de mensheid zelf en voedsel wordt door mensen al duizenden jaren boven open vuur bereid. Tegenwoordig is barbecueën weer helemaal in en die populariteit lijkt alleen maar toe te nemen. Bovendien zijn er steeds meer gereedschappen en hulpmiddelen op de markt waarmee we fantastische resultaten kunnen bereiken.

Of u nu over een dure en chique barbecue met oven- en smokerfunctie beschikt, een wegwerpexemplaar van aluminiumfolie gebruikt of een cirkel van stenen legt waar u een vuurtje in bouwt en een rooster boven hangt zodra de kooltjes gloeien, het principe is altijd gelijk: u kookt op hitte in de openlucht, en welk voedsel u ook bereidt, het moet altijd heerlijk zijn.

De recepten in dit boek laten zien dat u op de barbecue geweldig eten kunt bereiden zonder vlees of vis – welkom bij vegetarisch barbecueën!

**Groenten grillen op de barbecue versterkt hun smaak en geeft een heerlijk rokerige accent.**

Hieronder volgt een aantal praktische tips voor succesvol barbecueën:

## **Geduld is een schone zaak**

Goed barbecueën vraagt om bepaalde vaardigheden en om aandacht. U heeft een dosis geduld nodig en concentratie. Wacht altijd tot de vlammen zijn gedoofd en de kooltjes witheet en gloeiënd zijn; dan is de hitte niet alleen het hoogst, maar zal die ook gelijkmatig worden verdeeld, en dat is minstens zo belangrijk.

## **Welk type barbecue?**

Er is veel keuze in barbecues en de duurdere modellen zijn doorgaans uitgerust met vernuftige opties. Wilt u een duurder model aanschaffen? Het loont de moeite u vooraf goed te laten informeren. Kies bij voorkeur een barbecue met deksel – het afdekken van voedsel tijdens de bereiding geeft u veel meer mogelijkheden. U kunt het voedsel ook afdekken met een metalen kom, maar dan moet u wel zeer voorzichtig zijn met het aanraken en verplaatsen ervan.





# aubergine-halloumiburgers

zie voor variaties blz. 39

Deze geweldige burgers danken hun pittige smaak aan de harissa, die in balans wordt gebracht met het zoete van de uienrelish.

250 g halloumi

3 el extra vergine olijfolie

2 uien, in zeer dunne ringen

1 aubergine, in 8 ronde plakken

1 el donkere basterdsuiker

1 geroosterde rode paprika (uit pot), gehakt

2 tl harissa

4 ciabattabroodjes, gehalveerd en licht geroosterd

4 el rodepatrikahummus

Doe de halloumi in een kom en schenk er zo veel kokend water bij dat de kaas onderstaat. Laat ongeveer 15 minuten staan, giet dan af en dep droog met een schone theedoek. Snijd de kaas in acht stukken.

Verhit de helft van de olie in een pan, bak de ui een paar minuten op hoog vuur, zet het vuur laag en bak de ui in zo'n 8 minuten zacht en goudbruin. Verhit de barbecue tot matige hitte.

Bestrijk terwijl de ui in de pan zit de aubergine en halloumi met de rest van de olie en grill ze op de barbecue 3-4 minuten per kant, tot de aubergine zacht is en de halloumi goudbruin en knapperig. Doe de basterdsuiker, rode paprika en harissa bij de zacht geworden ui en bak al roerend nog ongeveer 1 minuut, tot de suiker is gesmolten.

Bestrijk de onderste helft van het ciabattabroodje met de hummus en beleg het met de gegrilde plakken halloumi en aubergine. Schep de uienrelish erop en dek af met de bovenste helft van het broodje.

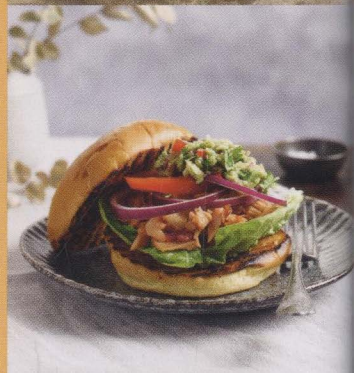
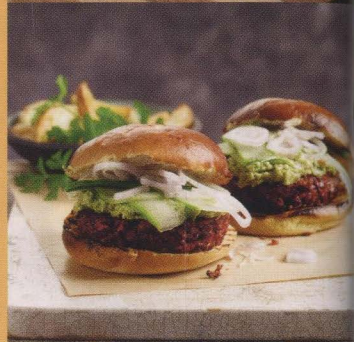
**GV** Gebruik glutenvrij brood.

**Veg** Gebruik vegan kaas en zuivelvrij brood.

*Voor 4 personen*

# gourmet- burgers

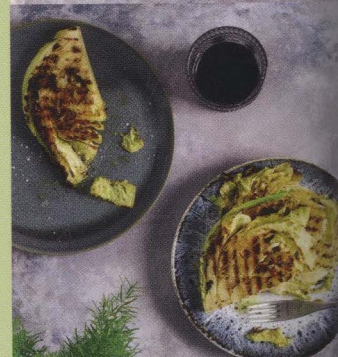
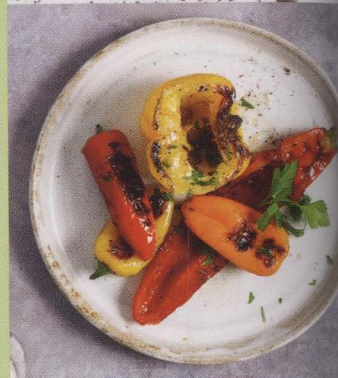
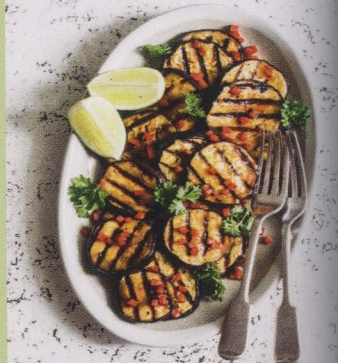
Voor veel mensen is een barbecue zonder burgers geen echte barbecue – en een goede burger is natuurlijk ook niet te versmaden. Het maken van lekkere, voedzame exemplaren zonder vlees of vleesvervangers is helemaal niet moeilijk. Gebruik gewoon verse groenten, peulvruchten en granen, aangevuld met smaakmakers zoals specerijen en verse kruiden. Bak de burgers voorzichtig en op de juiste temperatuur.





# heerlijke bijgerechten

Bij een goede barbecue is er volop keuze en variatie – en daarbij mogen heerlijke bijgerechten niet ontbreken. Dit hoofdstuk staat vol smakelijke groenten voor bij de hoofdgerechten of burgers. Bedenk van tevoren hoe de tafel eruit zal zien – kies voor verschillende kleuren en texturen die elkaar mooi aanvullen, want mensen eten eerst met hun ogen!



# gegrilde artisjokken

zie voor variaties blz. 85

Artisjokken smaken geweldig als ze de licht rokerige smaak van de barbecue opnemen. Kook ze voor zodat ze heerlijk zacht worden en snel klaar zijn op de barbecue.

1 grote citroen, in vieren  
2 grote artisjokken

5 el extra vergine olijfolie  
4 teentjes knoflook, fijnggehakt

1 tl zeezout  
½ tl versgemalen zwarte peper

Vul een grote kom met koud water en knijp het sap van een partje citroen erboven uit. Snijd de bovenkant van de artisjokken af en verwijder de harde buitenste bladeren. Snijd ze in de lengte doormidden en verwijder met een lepel het hooi. Leg de artisjokken in de kom met citroenwater om verkleuren te voorkomen.

Breng een grote pan met gezouten water aan de kook. Verhit intussen de barbecue tot een matig-hoge hitte. Voeg de artisjokken toe aan het kokende water, kook ze ongeveer 9 minuten en laat dan goed uitlekken.

Knijp de rest van de partjes citroen uit boven een middelgrote kom. Roer de olijfolie en knoflook erdoor en breng op smaak met het zout en de peper.

Bestrijk de artisjokken met een flinke laag van de knoflookdressing en leg ze op de barbecue. Grill ze 5-10 minuten, tot de puntjes een beetje verkoold zijn; keer ze regelmatig en bedruip ze dan met de knoflookdressing. Serveer meteen en geef eventuele overgebleven dressing er apart bij.







varianties

## gegrilde artisjokken

zie basisrecept blz. 65



### gegrilde artisjokken met munt

Voeg 2 el fijgehakte verse munt toe met het citroensap, de olijfolie en knoflook. Voeg naar smaak zout en peper toe en volg verder het basisrecept. **GV Veg**

### gegrilde-artisjokkenpakketjes

Houd de artisjokken heel en wikkel ze in een dubbele laag aluminiumfolie (ze hoeven niet te worden voorgekookt). Gril ze ongeveer 30 minuten in de folie op de barbecue, tot een mes gemakkelijk door de bodem glijdt. Verwijder de folie, gooi de buitenste harde bladeren weg, halveer de artisjokken en verwijder dan het hooi. Roer in een kleine kom het sap van ½ citroen, 4 el extra vergine olijfolie, 2 el gehakte verse bladpeterselie en een beetje zout en peper door elkaar en besprenkel de warme artisjokken voor het serveren met deze dressing. **GV Veg**

### gegrilde artisjokken met kaas

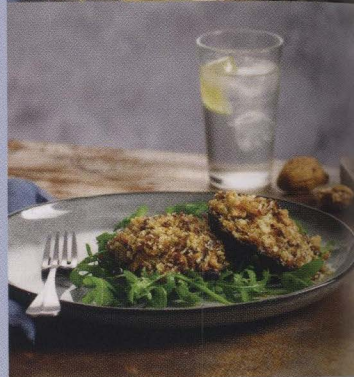
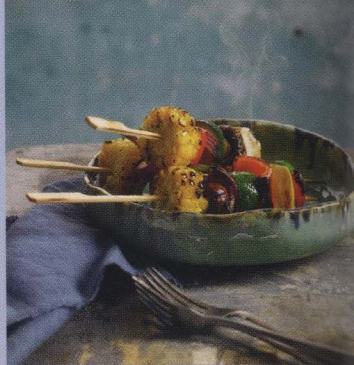
Bestrooi de artisjokken vlak voor het serveren met 3 el geschaafde vegetarische harde kaas in Italiaanse stijl (of vegan kaas). **GV Veg**

### gegrilde artisjokken met peterselie

Voeg 3 el gehakte verse bladpeterselie toe aan het citroensap, de olijfolie en knoflook. Bestrooi naar smaak met zout en peper en volg verder het basisrecept. **GV Veg**

# hoofdgerechten

Dit hoofdstuk bevat steviger gerechten voor op de barbecue. Afhankelijk van hoeveel gasten u verwacht, kunt u een aantal van deze gerechten voorbereiden met meerdere bijgerechten. Zo serveert u een tafel vol keuze en variatie.







Rijg de gemarineerde tempé voorzichtig aan prikkers en leg de spiesen op de folie. Bewaar de rest van de marinade. Gril de spiesen ongeveer 4 minuten per kant, of tot er grillmarkeringen verschijnen. Bestrijk rondom met extra plantaardige olie, sluit het deksel van de barbecue of dek ze af met een koepelvormige metalen kom en gril ze in nog ongeveer 20 minuten diep goudbruin; keer halverwege zodat ze gelijkmatig gaar worden. Leg de spiesen op een schaal of plank, bestrijk ze voor het serveren met de rest van de marinade en bestrooi met het geroosterde sesamzaad en de gehakte koriander.

GV Veg

Voor 4 personen

hoofdgerechten 99

# tempéspiesen met sesam & pinda

zie voor variaties blz. 128

Deze prachtige spiesen smaken het best als ze voor het grillen zo lang mogelijk kunnen marineren – in dit geval geldt echt: hoe langer, hoe beter! Tempé kan soms een beetje zuur of bitter smaken; het voorkoken helpt hier tegen.

|                             |                           |                                 |
|-----------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| 600 g tempé                 | 5 el limoensap            | 1 el geroosterd sesamzaad       |
| 4 teentjes knoflook, gepeld | 3 el ahornsiroop          | kleine handvol verse koriander, |
| 2 tl chilivlokken           | 1 tl kurkuma              | grof gehakt                     |
| 2 el sesamolie              | 1 stengel citroengras, in | zeezout                         |
| 3 el gladde pindakaas       | 3 stukken                 |                                 |
| 6 el tamari                 | 2-3 el plantaardige olie  |                                 |

Leg de tempé in een pan met ongeveer 6 cm hoog water en breng op matig vuur zachtjes aan de kook. Kook de tempé onafgedekt 10-12 minuten en keer hem halverwege. Spoel het blok af, dep het droog en snijd het in stukken die groot genoeg zijn om aan prikkers te rijgen. Zet apart. Week houten prikkers minimaal 10 minuten in koud water om verbranden te voorkomen. Laat uitlekken en dep ze droog.

Kneus de knoflooktenen licht met het lemmet van een mes zodat de smaak vrijkomt. Meng ze in een keukenmachine met de chilivlokken, sesamolie, pindakaas, tamari, het limoensap, de ahornsiroop, kurkuma, het citroengras en een beetje zout tot een gladde puree. Proef en voeg naar smaak extra zout toe. Schenk de marinade in een kom, voeg de tempé toe en meng goed. Zet afgedekt minimaal 2 uur in de koelkast, maar bij voorkeur 24 uur. Roer af en toe zodat alles goed wordt bedekt.

Verhit de barbecue tot laag-matige hitte. Bekleed het rooster met aluminiumfolie en bestrijk de folie licht met plantaardige olie.



# rodebiet-kikkererwtenköfte

zie voor variaties blz. 131

Deze vrolijk roze köfte wordt op smaak gebracht met specerijen en is net zo lekker als hij eruitziet! U kunt van het mengsel naar wens ook acht kleinere köfte maken.

800 g kikkererwten uit blik, uitgelekt en afgespoeld

80 g ingemaakte rode biet, uitgelekt

1 grote sjalot, gehalveerd

60 g zachte bruinbroodkrumels

2 teentjes knoflook, gepeld

½ tl cayennepeper

¼ tl kaneel

¼ tl gemalen komijnzaad

1 tl gemalen korianderzaad

1 groot ei, losgeklopt

3 el plantaardige olie

zeezout en versgemalen zwarte peper

salade of gegrilde groenten, voor het serveren

Week vier houten prikkers minimaal 10 minuten in koud water om verbranden te voorkomen. Laat uitlekken en dep ze droog.

Meng de kikkererwten in een keukenmachine op de pulseerstand met de rode biet, sjalot, broodkrumels, knoflook en specerijen tot een grove massa. Doe over in een kom en roer het ei erdoor, zodat er een stevig mengsel ontstaat, en voeg naar smaak zout en peper toe. Verdeel het kikkererwtmengsel in vier porties en vorm er met vochtige handen köfte van rondom de prikkers; druk goed aan zodat het mengsel goed op zijn plek blijft. Leg de köfte op een bord en laat in de koelkast in 20 minuten stevig worden.

Verhit de barbecue tot matig-hoge hitte.

Bestrijk de köfte rondom met de olie, leg ze op het barbecuerooster en grill ze 5 minuten. Keer ze voorzichtig en grill nog 5 minuten. Serveer met een salade of gegrilde groenten.

**GV** Gebruik glutenvrij brood.

*Voor 4 personen*

