

OOK LEVERBAAR IN DEZE REEKS:

DE BIJBEL VAN DE FRANSE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE INDIASE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE INDONESISCHE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE ITALIAANSE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE JAPANSE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE NEDERLANDSE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE THAISE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE TURKSE KEUKEN

MERIJN TOL

DE
BIJBEL
VAN DE
LIBANESE
KEUKEN

VAN KIBBEH, TABOULEH EN MEZZE
TOT FATTEH, MUJADARA EN MA'MOUL



CARRERA
culinair

INHOUD


VOORWOORD	7
OVER LIBANON	10
OVER DE LIBANESE KEUKEN	15
HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?	17

LIBANESE INGREDIËNTEN	21
HOW-TO'S	29
BASISRECEPTEN	43

RECEPTEN

NOORD-LIBANON	69
BEIROET	157
DE ARMEENS-LIBANESE KEUKEN	221
DE LEVANT	259
DE BEKAA	335
DE JABAL	383
ZUID-LIBANON	431

DANKWOORD	479
PRAKTISCHE INFO	481
RECEPTENINDEX	483

De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels 5 ml 



VOORWOORD

Libanon is een klein land met een grootse keuken. Ook al is de hele regio qua cultuur en eten met elkaar verbonden en barst het van culinaire schatten uit elkaar: het is toch echt waar dat de Libanese keuken een van de rijkste en verfijndste is.

Feitelijk gezien hebben we het dan over de regionale gerechten uit de streek die nu – en pas sinds 1943 – Libanon heet. Ik herinner me de eerste keer dat ik in het Midden-Oosten belandde nog heel goed. Via Damascus en Latakia reisden we door naar Beiroet: een plek waar ik al sinds mijn kinderjaren heen wilde. Zonder de eveneens rijke Syrische keuken (met heel veel dezelfde gerechten) onrecht aan te willen doen, vergeet ik nooit meer hoe het in Libanon leek alsof alle gerechten met ongehoorde precisie waren bereid. De peterselie nog fijner gesneden, de gerechten nog mooier opgemaakt. Het was allemaal perfect en zo lekker en veel dat het bedwelmend was.

En ik ben nog steeds bedwelmd. Door het eten, de smaken en de ingrediënten. Maar nog meer door de lieve, gastvrije Libanezen die dit verrukkelijke eten maken. En door het schitterende mediterrane land van melk en honing, dat zijn tomaten en peterselie op zonkracht en in een rijke bodem laat groeien en daardoor laat smaken als room en kaviaar.

MIJN LINK MET LIBANON

Mijn sterke band met Libanon begon al eerder. Het werd veroorzaakt door de cederboom in de tuin van mijn grootvader, die me toen ik een jaar of tien was vertelde over dat verre, prachtige land. Toen dacht ik al: daar wil ik naartoe. Daarna kwam het blog van kunstenaar Mazen Kerbaj, die tijdens de oorlog met Israël in 2006 dagelijks indrukwekkende tekeningen postte, waardoor ik besloot: als deze oorlog voorbij is ga ik. Toen ik er een jaar later eindelijk was voelde ik me zó thuis, welkom en geaccepteerd. Ik herkende mezelf in iedereen: in de expressiviteit, warmte en de spontaniteit. Ik was thuis.

Met mijn hele hart kan ik zeggen dat Libanon me in de jaren die volgden liet opgroeien en me opnam in zijn familie. Ik heb hen, de gerechten en het prachtige land (met ook een donkere kant, daarover meer op p. 11) in



PITTIGE GEFERMENTEERDE VERSE KAAS MET TOMAAT, GROENE CHILIPEPER EN PETERSELIE

SHANKLEESH

Eigenlijk is shankleesh een van de weinige gerijpte kazen uit het Midden-Oosten. Men eet vooral heel veel verse kaas. Volgens de Slowfood-organisatie komt de kaas voor het eerst voor bij de Koerdische bedoeïenestam al Zankieen. Het is yoghurtwei die met de hand tot ballen gevormd wordt en dan dagen tot wel 16 weken rijpt, meestal in potten van klei. Specialiteit uit Rahbe in Akkar. Daarna worden ze in pittige pepervlokken of za'atar gerold. Shankleesh is een pittige, zurige, droge 'kaas' die heftig is in zijn eentje en daarom gemengd wordt in een kleine salade van rauwkost op je bord. Dit is natuurlijk geen recept voor echte shankleesh maar het komt in de buurt als een milde achternicht van de *real thing*. Superlekker als lunch met Libanees brood of als onderdeel van mezze.

INGREDIËNTEN

1 blik Turkse witte kaas (van koeien- of geitenmelk, à 800 g)
zout, naar smaak
2-3 el Aleppo-peper
2-3 el za'atar
1 tomaat

1 groene chilipeper
1 witte ui
½ bos peterselie
extra vierge olijfolie, naar smaak

BENODIGDHEDEN

schone theedoek

1 Kneed de witte kaas met de handen tot een dikke pasta. Voeg iets extra zout toe en vorm circa 6 mooie ballen van de kaas.

2 Leg ze afgedekt met de theedoek 3-4 dagen (of langer als je durft!) op een koele plek, maar niet in de koelkast. De kaas moet een beetje doorfermenteren voor die echte friszure shankleesh-smaak. Wil je dat niet, gebruik dan de kaas direct.

Voor het vervolg van dit recept zie pagina 74.



LIBANEES BROOD MET EI, GEDROOGDE MUNT EN AWARMA

MANA'EESH AL SABAYA

Een streetfoodrecept van een bakkerij bestierd door de zussen Zughuib in het kustplaatsje Amchit: Furn Al Sabaya, 'de oven van de meiden'. Jaren geleden ging ik eens met mijn vriendin Marie op avontuur in het noorden. We liften vanuit Beiroet, sliepen met onze kleren aan in een klooster en dronken koffie met de vissers in de haven van Anfe, voordat we een verfrissende duik namen. Toen we honger hadden gingen we naar deze bakkerij. Nu we er toch in de buurt waren, moesten we deze heerlijkheid en ook de mouwaraka (zie p. 146) zeker proeven.

INGREDIËNTEN

4 kraakverse Libanese broden (zie p. 56)
½ bos munt
8 eieren
beetje gemalen komijn
evt. 2-3 el awarma (zie p. 60)

BENODIGDHEDEN

bakpapier

- 1 Verwarm de oven voor tot heel heet, liefst 250 °C.
- 2 Bestrijk de broden met in water gedipte handen en leg ze 3 seconden in de hete oven om zacht te maken. Leg ze daarna voor je, scheur ze horizontaal doormidden en maak per brood met je vingers rondom een opstaand randje. Leg ze op een bakplaat bekleed met bakpapier.
- 3 Pluk de blaadjes munt los en snijd ze ragfijn.
- 4 Breek telkens twee eieren op een brood. Strooi er wat munt over, wat zout en komijn en klop met een vork de eieren een beetje los. Verdeel er eventueel 2-3 el awarma overheen. Wat een aanrader is overigens! Je zou ook een beetje lamsgehakt kunnen doen als je geen pot awarma hebt staan.
- 5 Schuif de broden weer de oven in en bak een paar minuten, afhankelijk van hoe heet je oven is, tot het ei gestold is.



KIBBEH VAN BULGHUR, UI EN KIKKERERWTEN

KIBBEH ATEE

Als christelijke Libanezen in een vastenperiode zitten, willen ze nog steeds kibbeh eten. En dan maken ze dus een kibbeh die lijkt op de echte met vlees, maar dat dus niet is. Met twee soorten bulghur, en verrassend lekker van smaak! Je kunt ook alleen fijne bulghur gebruiken, dan wordt de structuur wat vaster. Zie ook de how-to op p. 32.

INGREDIËNTEN

125 g gedroogde kikkererwten
90 g (extra) fijne bulghur (wit of bruin)
60 g medium bulghur (wit of bruin)
2 uien
2 lente-uien
50 g bloem

½ el gedroogde munt
7-spice baharat (zie p. 45)
extra vierge olijfolie, naar smaak

BENODIGDHEDEN

ronde bakvorm
bakpapier

- 1 Week de kikkererwten 12 uur in ruim koud water. Giet af en schep de kikkererwten op een schone theedoek. Vouw de doek dicht en wrijf net zo hard en lang dat de peulvruchten splijten en het buitenste velletje eraf gaat.
- 2 Week beide soorten bulghur 15 minuten in ruim koud water en giet af. Laat uitlekken.
- 3 Verwarm de oven voor op 220 °C.
- 4 Rasp de uien. Snijd de lente-uien fijn. Doe alles in een grote kom.

Voor het vervolg van dit recept zie pagina 98.



HETE VIS MET KORIANDER, KNOFLOOK, TAHINA EN WALNOOT

SAMKE HARRA

Deze favoriet uit Tripoli kan een tweelingzus zijn van de tajèn van de pagina hiervoor, simpel geserveerd met een tahinasaus. Maar er zijn vele versies: soms met alleen verse koriander, knoflook en citroen, soms ook nog met rode chilipepers en paprika in een tomatensaus. Dit is een hele feestelijke versie, die je koud als mezze kunt serveren.

INGREDIËNTEN

3 citroenen
6 tenen knoflook
2 bosjes koriander
2 groene chilipepers
zout, naar smaak
1 grote verse witvis, zoals dorade of zeebaars
olijfolie, om in te bakken

250 ml tahina
1 tl gemalen komijn
1 tl gemalen kaneel en/of kardemom
evt. 50 g walnoten + 2 el extra
2 el pijnboompitten
extra vierge olijfolie, naar smaak

BENODIGDHEDEN

keukenmachine

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Pers 2 citroenen uit. Mix in een keukenmachine de knoflook met de koriander, chilipepers, de helft van het citroensap en wat zout tot een grove puree.
- 3 Wrijf de vis in met de helft van deze puree. Snijd de resterende citroen in plakjes en stop ze in de buik van de vis.
- 4 Bak de vis in de oven in 15-20 minuten net gaar (de oventijd is afhankelijk van de grootte van de vis).

Voor het vervolg van dit recept zie pagina 138.



VOOR 4 PERSONEN

PLATBROODTOSTI MET KRUIDIG LAMSGEHAKT

ARAYESS KAFTA

Een beroemde Midden-Oosterse tosti, gevuld met kruidig gehakt. Zo gemaakt en zo gegrild. Besprenkel de tosti met granaatappelmelasse en wat citroensap. En geef er toum en tarator bij. Eet als snack, lunch, tussendoor, *anytime!*

INGREDIËNTEN

1 bos peterselie
1 kleine witte ui
300 g lamsgehakt
1 tl gemalen kaneel
½ tl 7-spice baharat (zie p. 45)
1 teen knoflook
zout en peper
Aleppo-peper
1 kleine tomaat

evt. wat granaatappelmelasse
2 Libanese broden (zie p. 56 of gebruik kant-en-klaar)
toum (zie p. 55)
tarator (zie p. 67)
1 citroen, in partjes

BENODIGDHEDEN

keukenmachine

- 1 Snijd de peterselie grof. Snijd ook de ui fijn.
- 2 Mix het lamsgehakt in een keukenmachine met de ui, kaneel, 7-spice, peterselie en knoflook tot een fijne pasta. Breng op smaak met zout en peper en Aleppo-peper.
- 3 Snijd de tomaat heel fijn. Verwijder de zaadlijsten en het sap en meng het vruchtvlies van de tomaat door het gehakt. Een scheut granaatappelmelasse toevoegen is ook lekker.
- 4 Snijd de platbroden open en verdeel het lamsgehakt erover, in een dunne laag. Leg de andere broodhelft er weer op. Halveer ze en grill het gevulde platbrood in een tosti-ijzer of contactgrill of in een grill- of koekenpan met wat zwaars erop.
- 5 Snijd de citroen in partjes. Serveer de arayess met de toum, tarator en de citroenpartjes.

SEMOLINADESSERT MET AMANDELEN EN PISTACHE

MAFROUKEH BI FISTOK

Een dessert? Dat komt in Libanon nooit alleen. Meestal is er een mooi buffet met van alles. Buffetten krijgen in Libanon een andere lading: het zijn buffetten van overvloed, een lust voor het oog. Deze mafroukeh kun je daar perfect opzetten, met misschien een mhallabiyye en osmalieh erbij. Je kunt een witte maken met amandelmeel erdoor of een groene met pistachenoten erdoor, zoals hier op de foto. Ook weer een ramadanfavoriet die je met een groot gebaar op tafel zet, terwijl je het zo uit je mouw schudt.

INGREDIËNTEN

100 g boter
200 g grove semolina
2 el oranjebloesemwater
2 el rozenwater
100 g poedersuiker
75 g fijngemalen pistachenoten* of amandelmeel
500 g ashta (zie p. 52)

30 g witte amandelen
30 g pistachenoten
attar (zie p. 66)

BENODIGDHEDEN

keukenmachine

* Mix de pistachenoten in een keukenmachine tot fijn poeder.

- 1 Smelt de boter. Strooi de grove semolina in een kom en meng met de gesmolten boter, het oranjebloesem- en rozenwater. Laat enkele uren staan.
- 2 Meng daarna met de poedersuiker en voeg de fijngemalen pistachenoten of het amandelmeel toe.
- 3 Druk het mengsel op een platte schaal in een mooie ronde of ovale vorm uit. Verdeel er een kleinere, gelijkmatige laag ashta over.
- 4 Garneer met de amandelen en pistachenoten. Besprenkel de mafroukeh met wat attar.



ABRIKOZENJAM

MRABBA MISH MISH

Libanese abrikozen zijn zo geurig van zichzelf dat het een feest is om er jam van te maken. Probeer in het late voorjaar zoete 'sekerpare' abrikozen (suikerabrikozen) te scoren bij de Turkse supermarkt.

INGREDIËNTEN

500 g verse abrikozen
200 g (gelei)suiker
stukje citroenschil
sap van 1 citroen

BENODIGDHEDEN

1 brandschone pot met schroefdeksel

- 1 Was, droog en halveer de abrikozen. Haal de pitten eruit.
- 2 Schep de abrikozen in een pan om met de suiker en citroenschil en laat 1 nachtje staan.
- 3 Voeg de volgende dag het citroensap toe. Kook de abrikozen een klein uur zonder deksel in tot jam.
- 4 Schep de jam in de pot. Laat afkoelen, doe de deksel erop, zet op zijn kop en bewaar in de koelkast.

Koel en luchtdicht bewaard is de jam 5-6 maanden houdbaar. Eenmaal geopend koel bewaren en binnen 1 maand consumeren.



SEMOLINAKOEKJES MET EEN VULLING VAN DADEL, PISTACHE OF WALNOOT

MA'MOUL

Hét feestkoekje voor Eid al-Adha (het offerfeest) en Pasen: gemaakt met een mix van fijne semolina en boter die je een nacht laat staan. Vervolgens maak je het af met oranjebloesemwater, zodat de hele keuken geurt.

Het liefst gebruik je een echt ma'moul vormpje die je bij Midden-Oosterse winkels of online prima kunt vinden. Daar stop je een bolletje deeg in met wat vulling van dadel, pistache- of walnoot en daarna 'klop' je het eruit. Ze zien er fantastisch uit.

Wie daar geen zin in heeft, maakt ma'moul mad: dan druk je de ene helft van het deeg plat uit, legt daarop de vulling en daarover nog een plakje deeg. Zoals een platte kibbeh eigenlijk. Daarna snijd je het in vierkantjes. Ma'moul moet je maken: al is het alleen al om de onweerstaanbare geur.

INGREDIËNTEN

VOOR HET DEEG

200 g boter
400 g heel fijne semolina (firkha)
75 ml oranjebloesemwater
evt. 1 tl mahleppoeder

VOOR DE PISTACHEVULLING

150 g pistachenoten
3 el poedersuiker
1 el rozenwater

VOOR DE WALNOOTVULLING

150 g walnoot
3 el poedersuiker
1 el rozenwater

VOOR DE DADELVULLING

150 g zachte ontpitte dadels
1-2 el rozenwater
poedersuiker om te bestuiven

VOOR DE KAASVULLING

150 g fijngeraspte mozzarella
attar (zie p. 66)

BENODIGDHEDEN

keukenmachine
houten of plastic ma'moulvorm
bakpapier

Voor het vervolg van dit recept zie pagina 318.



GEVULD KATAIFDEEG MET ROOM, SUIKERSTROOP EN PISTACHE

OSMALIEH

Spectaculair en in no-time gemaakt. Dat vind ik wel een goede kwalificatie voor het traditionele meesterwerkje dat osmalieh heet. Inderdaad, uit de Ottomaanse tijd afkomstig (Osman = Ottoman). Je vormt twee cirkels van kataifdeeg met boter, daartussen komt roommengsel ashta en je besprenkelt alles met attar, aromatische suikersiroop met oranjebloesem- en rozenwater. Bestrooi met pistachepoeder en/of rozenjam (zie p. 271) in plaats van de roze oranjebloesemjam op de foto (die had ik uit Libanon meegenomen). Je kunt ook één heel grote osmalieh maken, dan heb je een geweldige desserttaart. Favoriet tijdens de ramadan. Gebruik dan 500 gram kataifi en 1 kilo ashta.

INGREDIËNTEN

250 g kataifi*
50 g boter
400 g ashta (zie p. 52)
50 g pistachenoten
attar (zie p. 66)
evt. rozenjam (zie p. 271)

BENODIGDHEDEN

bakpapier

* Flinterdunne gesponnen deegslirtjes. Koop liefst van goede kwaliteit van een Midden-Oosters of Syrisch merk, die is iets fijner van structuur en makkelijker hanteerbaarder dan sommige Turkse varianten die sneller uit elkaar vallen.

- 1 Doe de kataifi in een wijde kom en haal de deegslirtjes voorzichtig los met je handen.
- 2 Smelt de boter en meng goed door het deeg.
- 3 Verwarm de oven voor op 200 °C.

Voor het vervolg van dit recept zie pagina 330.



KRUIDIGE RIJST MET VIS, GOUDEN UIEN, TAHINA-CITRUSSAUS EN PIJNBOOMPITTEN

HUDA'S SIYADIYEH MA ARNABIEH

Dit is zonder meer een showstopper van een gerecht: als je vertelt aan een Libanees dat er een siyadiyeh op het menu staat, krijg je zeker 'oooh' en 'aaah' te horen. Mijn vriendin Huda, een vrolijke spontane excentrieke ontwerpster die ook in mijn boek *Beiroet* staat, maakt haar versie met veel bombarie. Dit keer paste ze het recept weer iets aan. Als je wilt kun je bijvoorbeeld ook nog parten geblancheerde venkel en partjes kumquats mee roosteren met de vis. Of zoals bij de klassieke arnabieh saus (zie p. 178) kleine gefrituurde bloemkoolrosjes toevoegen.

INGREDIËNTEN

1,5 kg citrusvruchten (bijv. citroen, limoen, grapefruit en sinaasappel)
8 uien
olijfolie, om in te bakken
250 ml tahina
2 plukjes saffraan
6 el pijnboompitten
zout en peper
2 zeebaarzen (van ca. 400 g per stuk), ontschuld en schoongemaakt olie, om in te frituren

1 el gemalen kurkuma
1-2 el gemalen komijn
6 kardemompeulen
1 kaneelstokje
350 g basmatirijst, gewassen
evt 500 g rauwe gepelde gamba's, schoongemaakt
extra vierge olijfolie, naar smaak

BENODIGDHEDEN

keukenpapier

1 Pers de citrusvruchten uit.

2 Snijd 2 uien fijn en bak ze in wat olie lichtbruin. Voeg circa 250 milliliter water toe en laat 30 minuten op laag vuur koken tot het wat indikt.

3 Meng het citrussap met de tahina. Voeg het citrus-tahinamengsel met de helft van de saffraan en de helft van de pijnboompitten toe aan de gebakken uiensaus en laat op laag vuur 1 uur zachtjes koken. Als de saus te dik wordt voeg je een scheutje water toe. Breng goed op smaak met zout.

Voor het vervolg van dit recept zie pagina 470.

Vervolg van pagina 471.

4 Verhit de ovengrill voor.

5 Scheur de broden in stukjes en meng in een ovenschaal met zout en royaal olijfolie. Rooster ze goudbruin onder de hete grill.

6 Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de garnalen in 2-3 minuten per kant net gaar. Bestrooi ze met wat zout.

7 Verhit tegelijkertijd de boter in een andere koekenpan en bak de pijnboompitten en amandelen goudbruin.

8 Schep in 4 wijde kommen wat kikkererwten, schep daarop wat aubergine, verdeel het knapperige brood erover en schep daarop de yoghurt. Verdeel de garnalen erover en tot slot de nootjes met de gesmolten boter. Bestrooi met wat komijn, paprikapoeder en de peterselie. Eet direct!

