

© 2024 Good Cook  
's-Gravelandseweg 8  
1211 BR Hilversum  
www.goodcook.nl

Tekst Joeri Veul  
Fotografie Joeri Veul en Aaron Zwaal (pag. 6, 9 en omslag)  
Omslag Tijs Koelemeijer  
Vormgeving en illustraties Tijs Koelemeijer  
Redactie Inge van der Helm  
Register Yulia Knol  
Productie Wouter Eertink

ISBN 978 94 6143 326 8  
NUR 441

Kookspullen Kookwinkel Oldenhof

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**Voorwoord 7**

**Heilig boontje 10**

**Wat zijn peulvruchten? 13**

**Je eigen boontjes doppen? 16**

**Hoe gebruik je dit boek? 17**

**Recepten**

**Peulenschil 19**

**Een beetje geduld 63**

**Iets meer werk 109**

**Je hebt de tijd 139**

**Zoet 157**

**Basisrecepten 170**

**Dankwoord 173**

**Register 174**



## Voorwoord

**Mijn obsessie voor peulvruchten is de afgelopen jaren gegroeid, maar het begon ooit tijdens mijn bezoeken aan mijn opa en oma. Oma's chili con carne, met van die lekkere stevige kidneybonen, was al snel mijn lievelingsgerecht. En als we een keer geen chili aten, dan stonden er doperwten met kruimige aardappels op tafel. Simpele gerechten, maar wel met liefde bereid. Die felgroene zoete knappertjes van toen zorgden ervoor dat doperwten mijn favoriete groente werd.**

Kikkererwten hebben me vervolgens door het einde van mijn middelbareschooltijd heen gesleept. Elke vrije minuut zat ik op mijn BMX-fiets en trok ik met vrienden stad en land door op zoek naar de beste spots en skateparken. Pita falafel, gemaakt van kikkererwten, was toen mijn go-to snelle hap en een bakje hummus zat standaard in mijn tas om tussen de sessies door van te snacken met wat brood.

Tijdens mijn studententijd leerde ik linzen waarderen. Ik studeerde *Environment and Society Studies* en specialiseerde me in voeding en duurzaamheid. In het kader van *practice what you preach* at ik (en eet ik nog steeds) grotendeels vegetarisch. En dat bij voorkeur zonder vegetarische worsten of hamburgers of andere zogenaamde vleesvervangers. Als ik lekkerder en voedzaam vegetarisch wilde eten, zo bedacht ik, dan moest ik afstappen van het concept waarin (namaak)vlees nog steeds de hoofdrol heeft. Zo kwam ik uit bij gerechten met eiwitrijke linzen of kikkererwten zoals Indiase dahl en Midden-Oosterse stoofpotten. Vanaf dat moment heb ik volgens mij elke week wel een dahl gegeten, hoewel mijn versies daarvan behoorlijk wat transformaties hebben ondergaan voordat ik bij de huidige ben uitgekomen (zie pag. 72 en 129).

Na mijn afstuderen zette een hersenbloeding op 23 september 2020 mijn leven plots op de kop. Vrijwel alle dingen die eerst zo normaal leken, zoals koken en BMX'en, waren plotseling niet meer zo vanzelfsprekend. De oorzaak van de hersenbloeding bleek een zeldzame aangeboren vaatafwijking te zijn. Twee weken ervoor was ik nog Nederlands kampioen BMX-street geworden, maar nu behoorden opnieuw leren traplopen, CT-scans, contrastvloeistoffen, gezichtsveldonderzoeken en paniekaanvallen rondom operaties plots tot de nieuwe orde van de dag en moest ik weer bij mijn ouders intrekken.

# Groene krieltjessalade met frisse dilledressing

Tofu zien we in Europa vaak als smaakdrager. Iets wat net als kip gemarineerd, gekruid of gefrituurd moet worden om het karakter te geven. In veel Oost-Aziatische landen daarentegen, wordt tofu juist gewaardeerd om zijn neutrale smaak en puddingachtige textuur. In deze maaltijdsalade krijgt tofu een vergelijkbare rol. Gemengd met een dille vinaigrette maakt de zijdezachte tofu de dressing luchtig en niet te zwaar. Precies goed voor een zomerse salade.

4 personen  
30 minuten

250 g doperwtten (diepvries)  
1 kg vastkokende krieltjes, gehalveerd, kleintjes heel gelaten  
200 g zijden tofu (o.a. toko)  
15 g dille, grofgehakt  
2 el wittewijnazijn  
2 el (extra vergine) olijfolie  
2 tl Franse mosterd  
150 g babypinazie of wilde spinazie  
3-4 bosuitjes, in schuine ringetjes

Breng een grote pan met lichtgezouten water aan de kook en zet een kom met ijswater klaar. Voeg de doperwtten aan de pan toe, blancheer ze 1 minuut en schep met een schuimspaan in de kom met ijswater om het garingsproces te stoppen. Voeg de krieltjes aan de pan met kokend water toe en kook ze in 12 tot 15 minuten gaar. Giet af en laat 5 minuten droogstomen.

Maak intussen de dressing: Maal de tofu, dille, wittewijnazijn, olijfolie, mosterd, ½ theelepel zout en ¼ theelepel peper in de keukenmachine of met de staafmixer fijn.

Giet de doperwtten af en meng ze in een grote saladeschaal met de krieltjes, spinazie, bosui en dressing. Serveer lauwwarm of (mijn voorkeur) op kamertemperatuur.

**Leftovers** Zijden tofu over? Maak er een pudding van. Voeg voor elke 100 gram zijden tofu 50 gram banaan, mango of gesmolten chocolade en ¼ theelepel vanille-extract en eventueel suiker naar smaak toe. Maal glad en laat een uur opstijven in de koelkast.



# Mediterrane bulgur met tomaten en za'atar

De meeste inspiratie voor mijn recepten haal ik uit het experimenteren met seizoensgroenten. Groenten zijn dan op hun best en het goedkoopst. Zo lonkten op een zomerse dag felrode en sappige tomaten naar me om geroosterd te worden. Door ze te snijden en op de bulgur te leggen kunnen de vrijkomende sappen tussen de bulgur sijpelen en wordt de smaak van de tomaat nog geconcentreerder. De rest van de buit aan tomaten die ik die dag scoorde, verwerkte ik in een zomerse groene salade voor erbij.

**4 personen**  
**45 minuten (waarvan 30 inactief)**

250 g bulgur  
1 blik linzen à 400 g, afgespoeld en uitgelekt  
1 blikje kikkererwten à 200 g, afgespoeld en uitgelekt  
500 g tomaten van verschillende afmetingen, grote in plakjes en kleinere gehalveerd of in parten  
2 el olijfolie  
1 el za'atar  
2 knoflooktenen, in plakjes  
2-3 takjes oregano, blaadjes geplukt en steeltjes apart  
1 groentebouillonblokje  
1 el sesamzaad

Verwarm de oven voor tot 190 °C.

Meng de bulgur, linzen, kikkererwten en flink wat peper in een braadslede of ovenschaal van ca. 30 x 20 cm. Meng in een grote kom de tomaten met de olijfolie, za'atar, knoflook en ½ theelepel zout.

Breng in een pannetje 500 ml water aan de kook, voeg de oregano-steeltjes toe en los er het bouillonblokje in op.

Giet de bouillon over de bulgur en schep om. Verdeel de tomaten inclusief het sap over de bulgur. Dek de schaal strak af met aluminiumfolie en zet 20 minuten in de oven tot de bulgur gaar is.

Verwijder de folie. Zet de oven op de grillstand en grill nog enkele minuten tot de tomaten licht verkleuren. Houd wel de knoflook in de gaten, die kan snel aanbranden.

Bestrooi de ovenschotel met het sesamzaad en de oregano-blaadjes.





## Bloedsinaasappelhummus met geroosterde spruitjes en pittige siroop

Maak hummus eens de ster van je lunch of avondeten en ik weet zeker dat je blik op hummus verandert. Voor dit gerecht serveer ik de hummus als een nestje voor de geroosterde spruitjes met bloedsinaasappel. Varieer gerust met groente en fruit van het seizoen. Broccoli en gewone sinaasappel of mandarijn en wortel combineren bijvoorbeeld ook goed.

3-4 personen  
45 minuten (waarvan 20 minuten inactief)

1 groot blik (400 g) en 1 klein blik (200 g) kikkererwten  
¼ tl baksoda  
500 g spruitjes, gehalveerd  
2 el olijfolie  
½ tl gerooktpaprikapoeder  
75 g tahin  
1 knoflookteen, fijngenhakt  
200 ml bloedsinaasappelsap (van 4-6 bloedsinaasappels)  
4-8 sneetjes brood  
½ el gembersiroop  
¼ tl chilivlokken  
1 tl sesamololie

Verwarm de oven en een bakplaat voor op 220 °C.

Breng de inhoud van het grote blik kikkererwten inclusief het vocht met de baksoda in een pan aan de kook. Laat ca. 20 minuten koken tot de vliesjes loslaten en de kikkererwten zacht zijn.

Laat het kleine blik kikkererwten uitlekken en dep ze goed droog. Haal de bakplaat uit de oven en bekleed met bakpapier. Meng de spruitjes met 1½ eetlepel van de olijfolie en ⅓ theelepel zout en verdeel over driekwart van de plaat. Meng de drooggedepte kikkererwten met ½ eetlepel olijfolie, de gerooktpaprikapoeder en ¼ theelepel zout (ze mogen best zout zijn) en verdeel over de rest van de bakplaat. Schuif onderin de oven en rooster 15 minuten.

Giet de gekookte kikkererwten af, spoel ze af onder de kraan en lek goed uit. Maal de kikkererwten met de tahin, knoflook, ½ theelepel zout en 25 ml van het bloedsinaasappelsap in de keukenmachine zo glad mogelijk. Voeg in delen nog 50 ml bloedsinaasappelsap toe tot er een fluweelzachte hummus is ontstaan.

Schep na 15 minuten oventijd de spruitjes en kikkererwten om en rooster nog 10 tot 15 minuten tot de spruitjes goudbruin zijn en de kikkererwten knapperig. Rooster de sneetjes brood tegelijkertijd 7 minuten bovenin de oven op een ovenrek.

Schenk voor de siroop de overige 125 ml bloedsinaasappelsap in een pannetje en voeg de gembersiroop en chilivlokken toe. Kook op hoog vuur in tot een stroperige consistentie. Roer de sesamololie erdoor.

Swirl een flinke klodder hummus op elk bord en schep er een opscheplepel spruitjes op. Besprenkel met 1 tot 2 theelepels van de bloedsinaasappelsiroop en bestrooi met de geroosterde kikkererwten. Serveer met het geroosterde brood.



## Couscous met gepofte ras el hanout-kikkererwten, druiven en sterrenmunt

Sterrenmuntthee geeft een heerlijke 'bouillon' om couscous in te wellen. Het zoete en anijsachtige gaat goed samen met de zoetgebakken druiven en verwarmende ras el hanout.

**4-6 personen**  
**35 minuten**

**4½ el olijfolie**  
**1 groot (400 g) en 1 klein (200 g) blik kikkererwten**, afgespoeld en goed uitgelekt  
**1 el ras el hanout**  
**3 zakjes sterrenmuntthee**  
**300 g volkorencouscous**  
**250 g rode druiven**, gehalveerd  
**1 komkommer**, in blokjes van ½ cm  
**1 middelgrote rode ui**, gesnipperd  
**75 g gezouten amandelen**, grofgehakt  
**40 g bladpeterselie**, blaadjes fijngesneden  
**4 el citroensap**

**om erbij te serveren**  
**hummus** (kant-en-klaar of zie pag. 170)

Verhit 1½ eetlepel van de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog tot hoog vuur. Voeg de kikkererwten en ½ theelepel zout toe en bak 8 tot 10 minuten onder af en toe roeren tot vrijwel alle erwten zijn gepoft en goudbruin zijn. Voeg de ras el hanout toe en roerbak 1 minuut.

Breng intussen in een pannetje 425 ml water aan de kook. Haal het pannetje van het vuur en laat de zakjes sterrenmuntthee 5 minuten trekken met de deksel op de pan. Meng in je grootste kom de couscous met 2 eetlepels van de olijfolie, ½ theelepel peper en ½ theelepel zout. Schenk de thee erover en dek af met een bord of folie.

Doe de kikkererwten op een bord en veeg de pan schoon. Verhit de laatste eetlepel olijfolie in de pan en bak hierin de druiven 2 tot 3 minuten tot ze lichtgebruind zijn aan de randen, maar nog wel hun bite hebben.

Roer de couscous met een vork los en schep de druiven (met het vrijgekomen sap), de kikkererwten, komkommer, ui, amandelen, peterselie en het citroensap erdoor. Serveer met een lepel hummus.

# Gevulde puntpaprika's met gochujang-pindakaasbonen

Deze gegrilde paprika's schitteren als *fancy* vierpersoonsvoorgerecht, maar doen het ook goed als luxe tweepersoonsmaaltijd. Vaak maak ik er dan wel wat korianderrijst bij of serveer ik het met brood om door de kokosyoghurt te halen.

4 personen  
30 minuten

4 grote stevige rode puntpaprika's  
1 blik zwarte bonen à 400 g  
1½ el pindakaas  
1 kleine el gochujang (chilipasta)  
½ el sojasaus  
½ el neutrale plantaardige olie  
4 kemirienoten, fijngehakt  
1½ tl korianderzaad, gekneusd in de vijzel  
250 g kokosyoghurt  
grof zeezout  
handje korianderblaadjes (optioneel)

Verwarm de ovengrill voor op de hoogste stand. Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie.

Snijd de paprika's vanaf net onder het steeltje ongeveer de helft van de lengte in. Leg ze op de bakplaat en grill 4 tot 5 minuten bovenin de oven tot het vel zwartgeblakerd is. Keer om en herhaal.

Maak intussen de vulling. Giet hiervoor 3 eetlepels van het vocht uit het blik zwarte bonen af en doe de rest van de inhoud in een pannetje. Voeg de pindakaas, gochujang en ½ theelepel zout toe en breng aan de kook. Laat 6 tot 8 minuten zacht pruttelend wat inkoken; roer regelmatig. Schep de sojasaus erdoor en houd afgedekt warm.

Verhit de olie in een pannetje op middelhoog vuur en bak de fijngehakte kemirienoten en het korianderzaad 2 tot 3 minuten tot ze net wat kleur beginnen te krijgen.

Haal de paprika's uit de oven, leg ze op een bord en laat 5 minuten nastomen onder een grote kom.

Pel voorzichtig de donkere stukjes van de paprika's (hoeft niet perfect) en knip via de gleuf de zaadlijsten eruit.

Roer ½ theelepel zout door de kokosyoghurt en strijk de yoghurt uit over twee of vier borden. Leg daar de puntpaprika's op en vul ze met de bonen. Bestrooi de paprika's met de gebakken noten en zaden, een snuf grof zeezout en eventueel de koriander.



## Dille-citroenbonenspread met parelcouscous en gegrilde champignons

In de ideale situatie marineer je de champignons al een paar uur van tevoren, gril je ze op de barbecue en gebruik je verse doperwtten uit het seizoen. Ik ben nooit verder gekomen dan de champignons wat langer te marinieren en ook zo kom je tot een gerecht dat hartstikke lekker is.

**3-4 personen**  
**30 minuten + minstens 15 minuten marinieren**

2 biologische citroenen  
2½ el olijfolie  
15 g bladpeterselie, fijngesneden  
3 knoflooktenen, geperst  
½ tl chilivlokken  
350 g mini-kastanjechampignons  
250 g parelcouscous  
150 g doperwtten (diepvries)  
1 blik cannellini-bonen à 400 g  
10 g dille, fijngesneden  
30 g geroosterde pijnboompitten

Rasp 1½ theelepel van de schil van een van de citroenen fijn. Halveer de vruchten en pers het sap uit drie helften. Snijd de laatste helft in 4 plakjes.

Meng 2 eetlepels van het citroensap, 1½ eetlepel van de olijfolie, een derde van de peterselie, twee derde van de knoflook, de chilivlokken en ¼ tl zout in een grote kom. Schep de champignons door de marinade en laat 15 minuten tot 3 uur marinieren.

Rijg de champignons aan satéprikkers, zoveel mogelijk van gelijke grootte bij elkaar.

Kook de parelcouscous in een grote pan met ruim water volgens de aangegeven tijd op de verpakking gaar. Voeg de laatste 2 minuten de doperwtten toe en giet af.

Verhit intussen een grill- of koekenpan op middelhoog vuur of steek de barbecue aan. Gril of bak de champignons in 12 tot 15 minuten gaar. Keer ze regelmatig om. Gril of bak de citroenplakjes 4 tot 5 minuten tot ze grillstrepen hebben of goudbruin zijn.

Giet de cannellini-bonen af, maar vang het vocht op. Maal de bonen, 2 eetlepels van het bonenvocht, de citroenrasp en 1½ eetlepel sap, een eetlepel olijfolie, de rest van de knoflook, driekwart van de dille en ½ theelepel zout in de keukenmachine tot een gladde spread.

Verdeel de dille-citroenspread over de borden en strijk met de bolle kant van een lepel uit. Meng de rest van de peterselie en flink wat peper door de parelcouscous en schep op de spread. Leg de spiesen met champignons er bovenop en garneer met de pijnboompitten, citroenplakjes en de rest van de dille.



# Daslook-pestorolls met kikkererwten

De lente is mijn favoriete seizoen, mede omdat dan de knoflookachtige geur van daslook de stadsparken en bosranden vult. Ik verwerk daslook meestal in falafel of bhaji (bijvoorbeeld een flinke hand in plaats van koriander op pag. 92), maar nu eens in een pesto voor deze broodjes.

12 stuks  
2½ uur

475 g patentbloem, plus extra om te bestuiven  
1 zakje gist à 7 g  
1 tl suiker  
100 g semi-zongedroogde tomaten op olie, in blokjes gesneden, plus ca. 3 el van de olie  
1 blik kikkererwten à 400 g, afgespoeld en uitgelekt  
1 tl gerooktpaprikapoeder  
1 el (plantaardige) melk

## pesto

60 g daslook (of basilicumblaadjes), gewassen, drooggedept en grofgesneden  
2 knoflooktenen, gepeld  
1 el citroensap  
4 el olijfolie  
3 el edelgistvlokken (bij voorkeur van Holland & Barrett) of Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Meng de bloem, gist, suiker, 2 eetlepels olie uit het potje zongedroogde tomaten, 280 ml lauwwarm water en ½ theelepel zout in een grote kom. Kneed het zeer plakkerige deeg in 10 tot 12 minuten tot een gladde en elastische bal.

Vet een kom in, leg de deegbal erin en dek af met een vochtige theedoek. Laat 1 tot 1½ uur rijzen op een warme plek tot het deeg in omvang is verdubbeld.

Dep de kikkererwten droog en meng met 2 theelepels zongedroogde tomatenolie, het gerooktpaprikapoeder, ¼ theelepel peper en ¼ theelepel zout. Verdeel de kikkererwten over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster in 25 tot 30 minuten in de oven goudbruin; schep halverwege om.

Maal voor de pesto de daslook, knoflook, het citroensap, 1 eetlepel van de olijfolie en ½ theelepel zout in de hakmolen tot een puree. Voeg al malende de resterende 3 eetlepels olijfolie per lepel toe, gevolgd door de edelgistvlokken of Parmezaanse kaas.

Schep de geroosterde kikkererwten op een bord. Zet de oven uit en draai het bakpapier op de bakplaat om.

Bestuif het aanrecht met bloem en rol daarop het deeg uit tot een rechthoek van 40 cm lang en 30 cm breed. Bestrijk het deeg met de pesto en verdeel er de zongedroogde tomaat en driekwart van de geroosterde kikkererwten over. Rol het deeg in de lengte strak op tot een dikke cilinder en snijd in 12 stukken. Verdeel ze met 1½ cm tussenruimte in 4 stuks breed en 3 hoog over de bakplaat en druk er de rest van de kikkererwten lichtjes in. Dek het deeg losjes af met plasticfolie en laat nog eens 30 minuten rijzen tot ze de helft in volume zijn toegenomen. Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Bewaar de folie en bestrijk de broodjes met de melk. Bak de broodjes in 25 tot 30 minuten in de oven goudbruin en gaar. Laat de broodjes afgedekt met het folie afkoelen zodat ze zacht blijven.



## Schwarzwälder Kirsch mini-pavlova's

Het is dat je een *Schwarzwälder Kirsch* taart niet standaard bij de bakker vindt, anders liet ik er zonder twijfel de slagroomtaart of moorkop voor staan. In deze pavlova's gebruik ik de klassieke combinatie van kersen, slagroom en pure chocolade die je tegenkomt in de *Schwarzwälder Kirsch* taart. De meringues en kersensaus kun je al tot drie dagen van tevoren maken, zodat er alleen nog de laatste twee stappen overblijven voor op de dag dat je ze serveert.

8 stuks  
30 minuten + 4 uur wachten

4 tl citroensap, plus extra om te ontvetten  
1 blik kikkererwten à 400 g  
1 el maïzena  
150 g suiker  
350 g kersen op siroop  
40 g 85% pure chocolade, in stukjes  
1 el cacao-poeder (vegan) slagroom

Verwarm de oven voor tot 100 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Maak een grote kom en de gardes van een handmixer goed schoon en vetvrij met keukenpapier en wat citroensap (vet weerhoudt de aquafaba ervan stijf te kloppen).

Laat de kikkererwten boven de kom uitlekken, voeg 1 theelepel van het citroensap toe en klop de aquafaba in 6 tot 8 minuten vrijwel stijf. Klop ½ eetlepel van de maïzena en steeds 1 eetlepel van de suiker erdoor. Wacht tussen elke schep 30 seconden totdat de suiker volledig is opgenomen voordat je nieuwe toevoegt. Uiteindelijk eindig je met een stevig schuim.

Schep 8 hoopjes van het schuim op de bakplaat (gebruik zo nodig twee). Laat er voldoende ruimte tussen want de pavlova's zakken wat in.

Bak de pavlova's 3 uur in de oven tot ze droog en stevig zijn. Laat zonder de ovendeur te openen nog minstens 1 uur afkoelen in de oven.

Laat de kersen boven een pannetje uitlekken en breng de siroop aan de kook. Los de rest van de maïzena op in de rest van het citroensap en voeg toe aan de pan. Laat de siroop 2 tot 3 minuten koken tot het wat indikt. Voeg de kersen toe en kook nog 2 minuten. Schep de inhoud van de pan in een kom en laat ten minste 20 minuten afkoelen.

Smelt de chocolade au bain-marie of in intervallen van 20 seconden in de magnetron.

Bestuif de pavlova's met de cacao-poeder en *drizzle* er de gesmolten chocolade over. Garneer met de kersen en een toef slagroom. Serveer direct.