

GROENE BURGERS

MARTIN NORDIN



FORTE
CULINAIR



MARTIN NORDIN

FORTE
CULINAIR

TEKST EN FOTO'S: MARTIN NORDIN

ONTWERP EN ILLUSTRATIES: LI SÖDERBERG EN KATY KIMBELL



[inhoud]

Waarom een boek over groene burgers? 5

Constructie van een burger 8

Maak het jezelf makkelijk 10

Burgers 13

Brood 94

Bijgerechten 104

Pickles, sauzen en andere toppings 122

Goed om in huis te hebben 154

Register 158

Bedankt! 160



[voorwoord]

Waarom een boek over groene burgers?

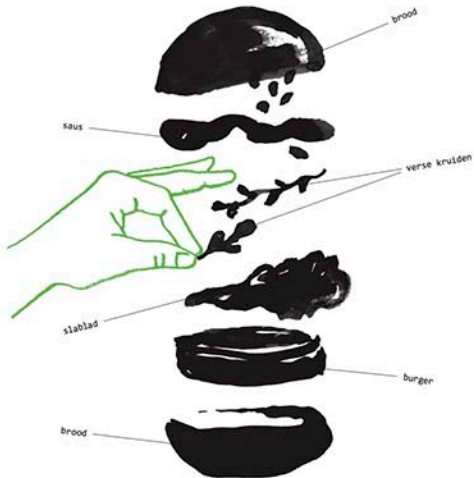
Toen ik begon met het schrijven van dit boek, realiseerde ik me dat het een feest is om groene burgers te bedenken, te maken en te eten. De klassieke hamburger is zo compromisloos: zó moet hij eruitzien en zó moet hij bereid worden; hij moet gegrild, o nee, gebakken worden met de bekende ingrediënten erop en niets anders, punt! De groene burger biedt veel meer mogelijkheden. Bij de groene burger bestaat de klassieke burger niet, maar kun je alle kanten op: doe wat je wilt, experimenteer erop los. Zie het als een trend, doe mee en creëer je eigen groene burger. En dat is precies wat ik met dit boek hoop te bereiken: jou inspireren tot het uitproberen van heel veel verschillende burgers om je eigen favoriete recept te ontdekken. En dan weer opnieuw beginnen, de ingrediënten aanpassen, nieuwe dingen uitproberen en daarvan genieten.

Voor mij is het belangrijk om op vlees te bezuinigen en in het algemeen minder dierlijke producten te eten. Als je om het milieu geeft, dan zul je minder vlees moeten eten. Punt uit! Daarnaast ben ik de afgelopen jaren groenten heel anders gaan zien. Ik heb mijn 'oude' ideeën over hoe een maaltijd eruit hoort te zien losgelaten en ga in plaats daarvan uit van mijzelf en sta stil bij hoe ik zelf

eigenlijk denk over smaak, textuur en samenstelling. (Persoonlijk zou ik graag zien dat de standaardmaaltijd waarbij alles om vlees draait voor eens en voor altijd verdwijnt.)

Als ik in de keuken sta is de omgeving minstens zo belangrijk als het voedsel. Eten is voor mij een sociaal gebeuren. Ik word gelukkig van vrienden en familie om me heen die van eten en van koken houden, die over eten en ingrediënten praten en met wie ik tips en trucs kan uitwisselen. De mooiste feestmaaltijden zijn die waaraan iedereen een steentje bijdraagt - het liefst met veel kleine hapjes die ter plekke bereid worden of die door de gasten meegenomen worden, zoals bij een American party. Zo kun je samen koken terwijl iedereen naar eigen smaak een bord kan samenstellen. Ben je gek op gekaramelliseerde uien? Neem dan wat extra en schep er meteen wat lekkere ingemaakte augurken bij (die at ik zelf altijd bij een hamburger toen ik klein was). Of probeer eens wat nieuws! Waag je aan ingemaakte radijsjes - ze ruiken misschien wat funky, maar ze smaken des te beter.

MARTIN NOROIN



[de basis]

constructie van een burger

Veel recepten in dit boek zijn geïnspireerd door gerechten die ik heb gegeten, waarvan ik zeker wist dat ik ze nog een keer kon maken. De kunst van een coole burger bestaat, zoals eigenlijk bij alle gerechten, uit het vinden van de perfecte balans tussen de verschillende smaken en texturen. Als de burger gebraden en krokant is, dan is er misschien iets zuurs nodig om de vettige smaak in balans te krijgen. Als het geheel wat droger is, bijvoorbeeld omdat je peulvruchten hebt gebruikt, kan mayonaise tegenwicht bieden.

Burger. Een burger kan verschillende ingrediënten als basis hebben, maar de meeste burgers worden er beter van als ze enkele uren voor de bereiding in de koelkast liggen. Bonenburgers kun je het best de avond tevoren maken en dan de volgende dag voor de warme maaltijd bakken. Burgers die gefrituurd worden, kun je het best eerst invriezen, zodat ze tijdens het bakken stevig blijven.

Sla en andere groenten. Vergeet alles wat je gehoord hebt over dat sla altijd onderop moet liggen - totaal onnodig, als je het mij vraagt. Persoonlijk denk ik dat sla vaak wat te veel aandacht krijgt - er zijn tenslotte nog heel veel andere groenten die je bij burgers kunt eten.

Brood. Voor dit boek heb ik verschillende soorten brood gebruikt. Op blz. 94-103 staan mijn favorieten. Welk brood je

kiest hangt af van de smaak van burger. Een zoet briochebrood past uitstekend bij een zoute bonenburger terwijl een burger met zoetige aardperen beter samengaat met een knapperig poolish-brood. Of je kiest voor een burger zonder brood en serveert hem in plaats daarvan op een blaadje sla.

Saus. Of er nu mayonaise, ketchup, kruidensaus of een romige misosaus in het recept staat, saus maakt de burger sappiger of neutraliseert het zuur. Vaak geef ik de saus er los bij, zodat iedereen zijn eigen smaak kan kiezen.

Verse kruiden. Strooi rijkelijk met verse kruiden - misschien zelfs als vervanger van de obligate sla. Staan de kruiden in bloei? Grijp dan je kans, want de meeste bloemen zijn eetbaar en zorgen voor een nieuwe dimensie - zowel voor je smaak als voor het oog.

GEGRILDE AVOCADOBURGER MET GEMARINEERDE BONEN, CRÈME FRAÎCHE EN VERSE KRUIDEN

Voor 6 burgers:

3-4 middelgrote avocado's
versgeperst sap van 1 limoen
olijfolie

Voor de gemarineerde bonen:

225 g gekookte zwarte bonen
2-3 gerookte tomaten, zie blz. 144
1 fijngehakt lente-uie
1 fijngehakte sesampeper
1 fijngehakte verse koriander
1 fijngehakte knoflook
1 lepel witte wijnazijn
2 el olijfolie
geraspte schil van 1 limoen

Voor erbij:

6 hamburgerbroodjes
boter
6 el crème fraîche
verse peterselie en koriander
cayennepeper

Bereiding:

1. Spoel de bonen in een vergiet met koud water af en laat ze uitlekken.
2. Steek de barbecue of grill aan en bereid de gerookte tomaten (zie blz. 144). Je kunt deze stap overslaan en gewone, verse tomaten gebruiken, maar de rokerigheid geeft een heerlijke smaakdimensie aan het bonenmengsel. Hak 2-3 tomaten en meng ze in een schaal met de overige ingrediënten als een marinade voor het bonenmengsel. Voeg de bonen toe, roer alles voorzichtig om en zet weg.

3. Halveer de avocado's en haal de pit eruit. Schep met een lepel voorzichtig het vruchtvlees eruit. Snijd, afhankelijk van het formaat, zo groot mogelijke plakken van 1 cm dikte. Leg de plakken op een bord en bestrijk ze eerst met limoensap en dan met olie.

4. Grill de avocado kort boven een behoorlijke hete kolengril, of rooster de buitenkant met een gasbrander. De buitenkant van de avocado moet gekaramelliseerd zijn, bijna verbrand, terwijl hij binnenin koud moet blijven en zijn structuur moet behouden.

5. Bestrijk de broodjes met een beetje boter en grill ze op de beboterde zijde kort op de barbecue of grill.

6. Doe op elk broodje een royale hoeveelheid gemarineerde bonen. Leg daar twee plakken avocado, gevolgd door een dot crème fraîche, wat peterselie en koriander. Bestrooi de burgers tot slot met een beetje cayennepeper.



#12

BURGER VAN GEBAKKEN AARDPEER MET MISOSAUS EN PESTO

Voor 6 burgers:

1 kg aardperen
raap- of arachideolie, om in te bakken
6 el boter

Voor de pesto:

2 el fingeakte verse rozemarijn
2 el fingeakte verse tijm
6 el fingeakte verse peterselle
2 st gemalen groene peperkorrels
2 st witte wijnzijn
2 el olijfolie
zout

Voor de misosaus:

50 g boter
4 el miso
3 dl slagroom

Voor erbij:

6 hamburgerbroodjes
boter
blikjes sla

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Meng alle ingrediënten voor de pesto in een schaal (de pesto smaakt het lekkerst als je de kruiden niet in de keukenmachine hak, maar met de hand).
3. Borstel de aardperen schoon, maar laat de schil zoveel mogelijk intact. Ik gebruik hiervoor meestal een harde tandenborstel om bij alle hoekjes en gaatjes te kunnen. Snij ook de kleine oneffenheden weg, waar nog wat aarde aan kan zitten.

4. Verhit de olie in een koekenpan tot hij gaat roken. Bak de aardperen tot de schil rondom goudbruin kleurt; dit duurt 10-15 minuten. Leg de aardperen op een met bakpapier beklede bakplaat in zet deze 10 minuten in de oven. Neem de aardperen er daarna uit en laat ze tot handwarm afkoelen.

5. Smelt de boter voor de misosaus op matig vuur. Doe de miso erbij en meng goed. Zet het vuur lager en klop de room er beetje bij beetje doorheen, tot je een goudbruine en gladde saus hebt. Laat de saus afkoelen.

6. Sla lichtjes met een lepel of houten lepel op de aardperen, zodat ze iets openbarsten. Vorm kleine burgers van de aardpeer. Doe dit met de hand of gebruik een bakring (zie blz. 10). Leg een klontje boter op elke burger en bak ze nog 10 minuten in de oven.

7. Bestrijk de broodjes met een beetje boter en bak ze kort in de koekenpan op de beboterde zijde of grill ze in de oven.

8. Leg een blaadje sla op elk broodje, gevolgd door een burger, schep er wat misosaus over en maak ze af met een dot pesto.





GEGRILDE HALLOUMIBURGER MET UI, PADDENSTOELEN EN VERSE TIJM

Voor 6 burgers:

3 pakjes halloumi à 200 g

Voor het ui-paddenstoelenmengsel:

1 fl gerosterde peperkruiden, zie blz. 132

2 uien

25 g boter

1 el donkere balsamicoazijn

250 g kleine portobello's of champignons

rasp- of arachideolie

zout en zwarte peper

2 eidooiers

Voor erbij:

6 hamburgerbroodjes

boter

verse tijm

Bereiding:

1. Bereid de peperkruiden (zie blz. 132).
2. Pel en snipper de uien. Leg ze in een koude pan, voeg de boter toe en verwarm de ui afgedekt op matig vuur. De uien verliezen al snel hun vocht en de smaak wordt intenser omdat de uien in hun eigen vocht koken. Roer ze gedurende 30-40 minuten om de 5 minuten met een houten lepel om; let op dat ze niet aanbranden. (Als je denkt dat de ui te droog wordt kun je alvast wat azijn toevoegen.)
3. Neem het deksel eraf, giet de azijn erbij en zet het vuur hoger. Laat het mengsel onder voortdurend roeren 15 minuten sterk inkoken.
4. Bestrijk de paddenstoelen met een beetje olie en bestrooi ze met zout en peper. Bak de paddenstoelen in een koekenpan op hoog vuur – het is niet erg als ze een beetje verbranden. Hak daarna de paddenstoelen in even grote stukjes als de uien.
5. Doe de paddenstoelen met het uienmengsel in een kom. Roer de eidooiers erdoor en breng op smaak met 1 theelepel peperkruiden.

6. Als je wilt grillen, steek dan nu de grill aan.

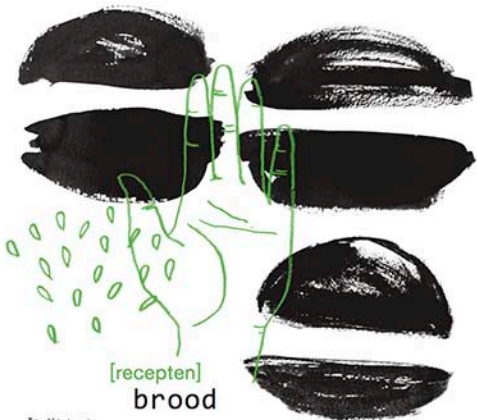
7. Spoel de halloumi eventueel af en dep de kaas droog met keukenpapier (persoonlijk vind ik halloumi te zout en daarom spoel ik hem altijd af). Snijd de halloumi in plakken en bak of grill ze vlak voordat de hamburgers geserveerd worden.

8. Bestrijk de broodjes met een beetje boter en grill ze voorzichtig op de grill of bak ze kort in een koekenpan.

9. Leg op elk broodje een paar plakken halloumi. Schep daarop een flinke hoeveelheid van het uien-paddenstoelenmengsel en maak af met verse tijm.



Als ik uien wil karamelliseren snijd ik vóór het hakken eerst de wortel en de top eraf en daarna halveer ik hem overlangs, van onderen naar boven. Daarna pel ik de ui en snijd ik hem verder in dezelfde richting. Als je op deze manier snijdt, dan ga je in tegen de celstructuur van de ui en valt hij bij het bakken sneller uit elkaar. Zo krijg je een gladder en romiger resultaat.



In dit hoofdstuk staan mijn beste broodrecepten voor hamburgerbroodjes. Twee tips die voor elk recept gelden: 1) Ga ervan uit dat je niet alle meel nodig hebt - de verschillende meelsoorten nemen verschillende hoeveelheden vocht op. Daarom is het beter om met een kleinere hoeveelheid meel te beginnen en die later aan te vullen. 2) Er bestaan talloze manieren om het deeg tot bolletjes te kneden. Googel maar eens op 'ronde broodjes vormen', dan vind je allerlei instructieflmpjes.



HAMBURGERBROOD VAN POOLISHDEEG

Voor ca. 20 broodjes:

ca. 1 g gist

5 dl koud water

500 + 250 g bloem

½-1 el zout

1 ei en 1 el water, voor het bestrijken

sesamzaad, naar wens

Bereiding:

1. Los de gist op in het water in een grote kom (het volume zal later verduubbelen). Roer er 500 g bloem door en klop alles tot een gladde massa. Dek het af met een deksel of plasticfolie en laat het 12-16 uur op kamertemperatuur staan. De duur van het gistproces hangt af van de kamertemperatuur, dus let de laatste uren goed op de poolish (voordeeg). Als je merkt dat de bolletjes in de poolish kleiner worden, neemt de kracht van de gist af. Ga dan snel verder met de volgende stap.

2. Voeg het zout en de rest van de bloem toe aan de poolish. Kneed het deeg 8 minuten op matige snelheid in de keukenmachine. Laat het deeg 10 minuten rusten en kneed het daarna nog 2 minuten. Omdat je met de poolish-gisting eigenlijk een valse start maakt, is het niet nodig het deeg tussendoor te laten rijzen. Maar als je wilt, kun je het nog 15 minuten laten staan. Dan kan het gluten zich verder ontwikkelen en wordt het deeg elastischer en soepeler.

3. Spreid het deeg uit op een met bloem bestoven werkvlak. Snijf het met een spatel in stukken van 65 gram (met de hand scheuren beschadigt de structuur van het gluten). Vouw de randen naar het midden; zo ontstaat een goede oppervlaktespanning. Het lijkt op het weer naar binnen duwen van opgevouwen bloemblaadjes.

4. Leg de broodjes met de naad naar onderen op twee met bakpapier beklede bakplaten. Zorg dat er voldoende tussenruimte is. Bestuif ze met bloem, dek ze af met een theedoek en laat ze ongeveer 1 uur rijzen.

5. Verwarm de oven voor op 250 °C. Het brood moet wel op een lagere temperatuur gebakken worden, maar door de koude bakplaten daalt de temperatuur in de oven, dus is een 'buffer' wel handig.

6. Klop het ei los met 1 eetlepel water. Bestrijk hiermee de bovenkant van de bolletjes en bestrooi ze met sesamzaad.

7. Zet de bakplaten in het midden van de oven, verlaag de temperatuur naar 230 °C en bak de broodjes ongeveer 15 minuten.



8. Laat de broodjes afkoelen. Het is belangrijk om de vochtige Nitte in het brood zijn werk te laten doen. Als je het brood 30 minuten laat rusten, dan krijgt de binnenkant de beste structuur.

De inspiratie voor dit recept komt uit het boek 'The french Baker' van Sébastien Boudet. Daar staat een recept in voor fantastische baguettes van poolish. Op dezelfde manier kun je ook ontzettend lekkere hamburgerbroodjes maken.





#88

KOOLSLA VAN VENKEL, WORTEL EN SAVOOIEKOOL

Je hebt nodig:

2-3 wortels (ca. 200 g)
500 g savooiekoal
300 g venkel
geraspde schil van 1 citroen + 2 el versgeperst citroensap
1 el ingemaakt mosterdzaad, zie blz. 136
2 el fijngehakte verse lavas of poterselle
schijfjes citroen, voor erbij

Koolsladressing:

2 fl venkelzaad
1 fl dillezaad
1 fl zwarte peperkorrels
2 fl mayonaise
2-3 el appelazijn
fijne snuf zout

Bereiding:

- Rooster het venkel- en dillezaad met de zwarte peperkorrels in een droge gietijzeren pan op matig vuur tot de zaden goudbruin zijn. Stamp de zaden en peper fijn in een vijzel of maal ze in een specerijmolen tot een fijn poeder.
- Doe het mengsel in een schaal, voeg de overige ingrediënten voor de dressing toe en klof tot een luchtig geheel.
- Schrap de wortels en maak de kool schoon. Schaaf de wortel, savooiekoal en venkel zo dun mogelijk, liefst met een mandoline. Doe de groente in een kom en giet het citroensap erover. Kneed het sap met de hand stevig door de groente.
- Roer de dressing nog even door, maak hem af met citroenrasp, lavas of poterselle en ingelegd mosterdzaad en roer de dressing door de groente. Serveer met schijfjes citroen.

#89

KOOLRABI- EN SPITSKOOLSLA

Je hebt nodig:

1 portie koolsladressing (zie links)
400 g koolrabi
500 g spitskool
2-3 lente-uitjes (ca. 100g)
50 g mierikswortel
geraspde schil van 1 citroen + 2 el versgeperst citroensap
fijngehakte dille
2 el olijfolie

Bereiding:

- Maak de dressing volgens het recept links.
- Schil de koolrabi en snijd van de koolrabi en spitskool het grove worteldeel aan de onderkant eruit. Schaaf de lente-uitjes, koolrabi en spitskool zo dun mogelijk, het liefst met een mandoline, en doe alles in een kom.
- Schil en rasp de mierikswortel dun. Voeg de mierikswortel toe aan de groente in de kom. Meng het citroensap erdoor en kneed alles met de hand stevig door de groente.
- Roer de dressing nog even door, maak hem af met dille en citroenrasp en roer de dressing door de groente. Besprenkel tot slot met de olijfolie.



[recepten]

Pickles, sauzen en andere toppings

Ik ben helemaal gek op augurken, kimchi, ingemaakte groente en andere bijgerechten. Ze zijn vaak net zo belangrijk als de burger zelf. Een aantal recepten in dit hoofdstuk speelt een belangrijke rol in dit burgerboek. Bovendien zijn zelf ingemaakte groenten veel lekkerder dan kant-en-klare producten.



#09

IN DE OVEN GEBAKKEN UIEN

Je hebt nodig:

4 uien (ca. 600 g)
25 g boter
oijfole
zout en zwarte peper

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 140 °C.
2. Pel de uien en snijd ze in vieren. Verdeel de ui over een ovenschaal, verdeel de boter erover en sprenkel er een beetje oijfole over. Bestrooi met zout en peper. Bak de uien 20-30 minuten in het midden van de oven of tot ze goudbruin zijn – de randjes mogen iets verbrand zijn. Laat ze afkoelen.

#10

GEROOSTERDE PEPEKRUIDEN

Je hebt nodig:

2 el korianderzaad
2 el szechuanpeper
2 el zwarte peperkorrels

Bereiding:

1. Verhit een droge gietijzeren pan op matig vuur. Rooster het korianderzaad en de szechuan- en zwarte peper tot het zaad goudbruin is en heerlijk geurt.
2. Stamp de specerijen in een vijzel fijn of maal ze in een specerijenmolen tot een fijn poeder. Bewaar in een glazen pot.

Groene burgers met onder meer
bonen, linzen, wortels, courgette,
spinazie, champignons en halloumi.

Natuurlijk met de lekkerste
bijgerechten, sauzen, dips en
andere burgerboosters.



www.diermelk.nl



www.diermelk.nl