

vegr

het River Cottageboek
met groenten
in de hoofdrol



Hugh Fearnley-Whittingstall

Fotografie door Simon Wheeler
Illustraties door Mariko Jesse



BECHT

Voor Louisa

Hugh Fearnley-Whittingstall is auteur, River Cottagepresentator en enthousiast aanhanger van biologische seizoensproducten. Hij presenteert al twintig jaar programma's op het Engelse tv-kanaal Channel Four en dit is het zevende River Cottageboek dat hij heeft geschreven. Zijn vorige boeken waren The River Cottage Cookbook, waarmee hij de Glenfiddich Trophy en de André Simon Award won, The River Cottage Meat Book en The River Cottage Fish Book, die beide ook bekroond zijn met de André Simon Award, The River Cottage Family Cookbook, dat door het Guild of Food Writers werd verkozen tot kookboek van het jaar, en River Cottage Every Day. Hij schrijft wekelijks een receptencolumn in de krant The Guardian. Hugh woont met zijn familie in Devon, Zuidwest-Engeland, niet ver van het hoofdkwartier van River Cottage, waar Hugh en zijn team lesgeven en evenementen organiseren waarmee ze hun enthousiasme voor lokale seizoensproducten overbrengen.

Becht Lifestyle, negende druk 2018

© 2011 Hugh Fearnley-Whittingstall
Oorspronkelijke titel: *River Cottage Veg Everyday!*
Oorspronkelijke uitgever: Bloomsbury Publishing Plc, Londen

Projectredacteur: Janet Illsley
Ontwerp: Lawrence Morton
Fotografie en styling: Simon Wheeler (www.simonwheeler.eu)
Illustraties: Mariko Jesse (www.marikojesse.com)

Voor het Nederlandse taalgebied:
© 2012 Uitgeverij J.H. Gottmer / H.J.W. Becht BV, Postbus 317, 2000 AH Haarlem (e-mail: post@gottmer.nl)
Uitgeverij J.H. Gottmer / H.J.W. Becht BV is onderdeel van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Roselle de Jong
Ontwerp omslag: Welmoet de Graaf
Opmaak: Atelier van Wageningen, Amsterdam

ISBN 978 90 230 1365 5 / NUR 440

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.becht-boeken.nl



Inleiding	8
Troosteten & feestjes	14
Volle salades	66
Rauw gemixt	96
Stevige soepen	126
Brood en zo	168
Eten uit de voorraadkast	212
Pasta & rijst	250
Mezze & tapas	290
Oven, grill & barbecue	328
Bijgerechten	368
Voorraadkast	400
Groente onderweg	402
Register	404

Alle recepten zijn vegetarisch. Recepten met een 🌱 zijn geschikt voor veganisten, op voorwaarde dat optionele niet-veganistische ingrediënten niet worden toegevoegd en dat veganistische versies van bijvoorbeeld mosterd en wijn worden gebruikt.



Dit is een groentekookboek. Of het ook een vegetarisch kookboek is, hangt misschien af van jouw overtuigingen en je keuzen. Het is niet geschreven door een vegetariër, of met de intentie jou of iemand anders te bekeren tot het vegetarisme. Maar in geen van de recepten hier wordt ook maar een flintertje vlees of vis gebruikt, dus in die zin is dit boek inderdaad helemaal vegetarisch. Ik hoop zeker dat veel vegetariërs dit boek zullen kopen, gebruiken en ervan zullen genieten.

En ik denk graag dat dit boek ook iets verkondigt. Noem me een machtswellusteling, maar ik probeer hier je leven te veranderen. De achterliggende gedachte van dit boek is, heel duidelijk, je ertoe aan te zetten om meer groente te eten. *Veel* meer groente. Misschien zelfs om groente de hoofdmoot van je dagelijkse maaltijd te maken. En op die manier, als gevolg daarvan, minder vlees te eten, misschien *veel* minder vlees, en misschien ook wat minder vis. Waarom? We moeten meer groente eten en minder vlees, want groente is beter voor ons en voor onze planeet. Moet ik gedetailleerde argumenten opnoemen die die verklaring ondersteunen? Is er echt nog iemand die hieraan twijfelt? Vraag jezelf af of jij, dan wel iemand die je kent, het gevaar loopt *te veel* groente te eten. Of denk je dat de wereld een betere, schonere, groenere plek zou worden met een paar extra kippen-fokkerijen, of intensieve varkenshouderijen op het platteland? Daar heb je natuurlijk weinig verstand voor nodig...

Dus om helemaal duidelijk te zijn: alle recepten zijn geschikt voor vegetariërs. Maar omdat ik wel melkproducten en eieren heb gebruikt, zijn ze niet allemaal geschikt voor veganisten. Meer dan een derde is dat trouwens wel (met een ♡ aangegeven), en een derde is eenvoudig aan te passen met vervangers voor boter en melk. Als je veganist bent, weet je hoe je dat doet.

Ik kan me voorstellen dat je, als je mijn tv-serie hebt gezien en mijn boeken hebt gelezen, een beetje schrikt van het feit dat je een vegetarisch kookboek in je hand hebt, geschreven door die notoire vleeseter Hugh Fearnley-Whittingstall. Maar als je mijn werk een beetje kent, als je verder hebt gekeken dan alleen mijn recepten en ook de boeken echt hebt gelezen, ben je vast niet verrast – dit is geen onontgonnen terrein voor me. Alleen sta ik nu in de vleesdiscussie aan de kant van de groenten, en dat is heel verfrissend.

Maar laat ik nog even herhalen hoe ik hier eigenlijk over denk – en ik zal proberen kort en krachtig te zijn. In mijn vleeskookboek stelde ik dat we veel te veel vlees eten in het Westen – meer dan goed voor ons is, en veel te veel voor het welzijn van de vele miljoenen



Aubergine parmigiana

Dit is een van mijn favoriete manieren om grote aubergines klaar te maken, en het is een van die gerechten die beter is dan het korte lijstje ingrediënten doet vermoeden. Je moet er wel wat tijd voor uittrekken – perfect voor een regenachtige middag in de keuken – maar is de parmigiana eenmaal gemaakt, dan kun je hem in de koelkast zetten of invriezen om later in de oven af te bakken.

VOOR 6

4 middelgrote aubergines
(ongeveer 1 kg)

4–5 el olijfolie

2 ballen buffelmozzarella
(elk 125 g), in stukken
gescheurd

ongeveer 35 g Parmezaanse,
harde geitenkaas of andere
harde kaas met volle smaak,
geraspt

VOOR DE TOMATENSAUS

2 el olijfolie

2 uien, gesnipperd

3 teentjes knoflook,
fijngesneden

4 x 400 g pruimtomaten uit blik,
grof gesneden, steelaanzetten
en vel verwijderd

1 laurierblad

snufje suiker

zeezout en versgemalen
zwarte peper

Snijd de uiteinden van de aubergines en snijd ze in de lengte in plakken van 3–5 mm dik. Leg de plakken in een vergiet en sprenkel er wat zout overheen. Laat een uur staan om het vocht eruit te laten trekken.

Maak intussen de tomatensaus. Verhit 2 el olijfolie op middelhoog vuur in een heel grote, wijde pan. Voeg de ui en knoflook toe en fruit 10 minuten tot ze zacht zijn. Af en toe roeren. Voeg de tomaten en het sap toe en het laurierblad. Breng aan de kook en laat een halfuur (of tot de saus dik en vol is) flink doorkoken, terwijl je vaak roert. Breng goed op smaak met zout en peper en een klein beetje suiker.

Spoel de aubergineplakken af onder de kraan en droog ze goed af met een theedoek of keukenpapier. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg 1 el olie toe. Leg er als de olie heet is een laag aubergine in en bak de plakken 2 minuten aan elke kant, tot ze goudkleurig en zacht zijn. Haal uit de pan en zet weg. Herhaal met de rest van de plakken en voeg steeds wat olie toe aan de pan voor je er nieuwe plakken in legt.

Verwarm de oven voor op 180 °C / gasstand 4. Leg een derde van de plakken aubergine in een ovenschaal van ongeveer 25 x 20 cm, en minstens 5 cm diep. Schep hier een derde van de saus overheen. Verdeel een derde van de mozzarella over de saus en strooi er dan een dun laagje geraspte kaas overheen. Herhaal met de rest van de ingrediënten, zodat je drie lagen in de ovenschaal hebt. Zet 30–40 minuten in de oven, tot de bovenkant borrelt en goudbruin is. Dien op met een frisse groene salade – en brood, als je dat wilt.



Soep van in de oven gebakken bietjes met mierikswortelroom

Hier spelen twee wortelgroenten de hoofdrol: de scherpe, pittige mierikswortel vormt het allerbeste contrast met de zoete, aardse bietjes. De soep die hieruit volgt, is makkelijk te maken en echt erg stijlvol.

VOOR 4-6

1 kg bietjes
4 teentjes knoflook (ongepeld), geplet
2-3 takjes tijm
1 laurierblad
3 el olijf- of koolzaadolie
1 l groentebouillon (zie blz. 130)
zeezout en versgemalen zwarte peper

VOOR DE MIERIKSWORTELROOM

3-4 cm verse mierikswortel, geschild en versgeraspt (of 1 el mierikswortelpuree uit een potje)

200 ml zure room, crème fraîche of dikke, volle yoghurt

VOOR EROVERHEEN

dille

Verwarm de oven voor op 200 °C / gasstand 6. Boen de bietjes schoon, maar laat ze wel heel. Leg ze in een braadslede en verdeel de knoflook, tijm en het laurierblad ertussen. Besprenkel met olie en breng goed op smaak met zout en peper. Meng met je handen door elkaar, zodat alles goed is vermengd. Schenk een wijnglas vol water in de braadslede en dek goed af met aluminiumfolie. Zet in de oven tot de bietjes zacht zijn en een mes er makkelijk doorheen glijdt – ongeveer een uur, afhankelijk van hoe groot ze zijn.

Maak intussen de mierikswortelroom: vermeng in een kom de mierikswortel met de zure room, crème fraîche of yoghurt.

Verwijder de aluminiumfolie van de braadslede en laat de bietjes afkoelen tot je ze kunt vasthouden. Snijd boven- en onderkant eraf en wrijf de velletjes eraf, dat moet eenvoudig gaan. Snijd ze in grove stukken.

Knijp de zachte knoflook uit hun velletjes en doe ze met de bietjes in de blender. Pureer met net genoeg bouillon tot je een gladde puree krijgt. Doe deze over in een pan en verdun nog verder met de bouillon, tot de soep de gewenste dikte heeft.

Verhit op middelhoog vuur, tot de soep helemaal heet is maar niet kookt. Proef om te kijken of er extra zout of peper nodig is. Dien de soep op in voorverwarmde kommen met wat van de mierikswortelroom en de dille eroverheen gestrooid.





Rode kool, pastinaak, sinaasappel en dadels»

Deze salade is een perfect winters voorgerecht of een lichte lunch. Je maakt hem zo klaar, hij ziet er prachtig uit en je kunt hem eenvoudig aanpassen: probeer de salade bijvoorbeeld met gedroogde abrikozen in plaats van dadels, laat de pastinaak achterwege voor een lichtere versie of vervang deze door een winterwortel als je dat wilt. Kervel en peterselie doen het hier ook goed in plaats van tijm.

VOOR 2

1 grote of 2 kleine sinaasappels

¼ kleine rode kool,
hart verwijderd, fijngesneden

1 kleine-middelgrote pastinaak,
geschild en grof geraspt
of julienne gesneden

2 el extra vergine olijfolie

2 Medjool-dadels zonder pit,
in plakjes

paar takjes tijm,
alleen de blaadjes, gesneden

zeezout en versgemalen
zwarte peper

Snijd de boven- en onderkant van de sinaasappel. Zet de vrucht recht op een snijplank en snijd er rondom de schil af tot op het vruchtvlees. Snijd boven een kom de partjes tussen de vliezen los, zodat al het sap in de kom druipt en de partjes erin vallen. Als je klaar bent, knijp je het membraan uit boven de kom.

Doe de fijngesneden kool en geraspte pastinaak in een andere schaal, voeg het grootste deel van het sinaasappelsap toe (de partjes nog niet) en sprenkel er de olijfolie overheen. Voeg wat zout en peper toe, schep alles met je handen om en verdeel over de borden.

Leg de sinaasappelpartjes en de plakjes dadel erbovenop en maak af met tijmblaadjes. Meteen opdienen.





Aardappels en aubergines uit de oven[♥]

Dit is een heel eenvoudig gerecht dat snel is klaargemaakt. Dien bij een stoofgerecht op of als deel van een mezze-maaltijd. Je kunt het op verschillende manieren afmaken, die het karakter iets veranderen: roer er bijvoorbeeld een fijngeraspte citroenschil door als het gerecht uit de oven komt, of bestrooi met pikante gerookte-paprikapoeder voor een patatas bravas-effect. Restjes smaken prima in een omelet of een frittata.

VOOR 4

4 el koolzaad- of olijfolie

2 middelgrote aubergines
(ongeveer 500 g)

ongeveer 500 g aardappels
(maakt niet uit welke),
ongeschild

2 teentjes knoflook, in plakjes
citroensap

zeezout en versgemalen
zwarte peper

VOOR EROVERHEEN
(INDIEN GEWENST)

Fijngeraspte citroenschil,
pikante gerookte-
paprikapoeder
of fijngesneden kruiden

Verwarm de oven voor op 200 °C / gasstand 6. Schenk de olie in een grote braadslede met antiaanbaklaag en zet deze ruim 10 minuten in de oven, tot de olie heel heet is.

Snijd intussen de aubergines en aardappels in blokjes van 2 cm, doe ze in een schaal en breng op smaak met zout en peper. Haal de braadslede uit de oven en zet op een plat, hittebestendig oppervlak. Doe de aubergines en aardappels erin en schep om, zodat alles met olie is bedekt. Kijk uit met de hete olie. Zet 30 minuten in de oven en schep halverwege een keer om.

Haal uit de oven, roer de knoflook erdoor en zet 10–15 minuten terug in de oven, tot de groenten goudbruin zijn. Knijp er wat citroensap over en voeg wat extra zout en peper toe als dat nodig is, en waar je verder nog trek in hebt. Dien warm op, of op kamertemperatuur.

VARIATIE

In de oven gebakken specerijenaubergine met kikkererwten[♥]

Vervang de aardappels door 3 middelgrote aubergines (ongeveer 750 g). Schep de blokjes aubergine om met ¼ tl komijnpoeder, ¼ tl korianderpoeder en een kleine fijngesneden rode chilipeper (of een snuf cayenne-peper). Na de eerste 30 minuten in de oven voeg je 400 g afgespoelde en uitgelekte kikkererwten uit blik toe, samen met de knoflook, en zet je alles 10 minuten terug in de oven. Breng op smaak met zout, peper en citroensap en voeg de geraspte schil van een kleine citroen toe en flink wat gesneden peterselie en koriander. Dien warm op of op kamertemperatuur.

Groentetempura met chilidipsaus

Veel verschillende groenten zijn heerlijk als je ze frituurt in een knapperig, licht tempura-beslag. Maar ik doe dit ook wel met maar één soort groente, zoals op de foto. Het klinkt misschien extravagant, maar dit is een briljante manier om asperges op te dienen.

De makkelijke chilisaus kun je een week in een potje bewaren als je een restje hebt. Gebruik hem om dressings en marinades extra pit te geven.

VOOR 4-6

een keuze uit:

asperges

courgetteplakjes (diagonaal gesneden, 2-3 mm dik)

broccoli- of bloemkoolroosjes

repen paprika of aubergine

lente-uitjes

of dunne partjes rode ui

grote paddenstoelen, in plakjes

brede linten boerenkool (zonder nerven of steeltjes)

zonnebloemolie, voor het frituren

VOOR HET TEMPURABESLAG

100 g bloem

40 g maïzena

½ tl bakpoeder

½ tl zout

200-225 ml ijskoud koolzuurhoudend bronwater

VOOR DE DIPSAUS

6 el jelly of jam van rode bes of sierappel

2 el ciderazijn

2 tl sojasaus

2 rode chilipepers, van zaden ontdaan, heel fijn gesneden

2 teentjes knoflook, heel fijn gesneden

paar draaien zwarte peper

flinke hand koriander, fijngesneden (indien gewenst)

Maak eerst de dipsaus. Doe alle ingrediënten zonder de koriander in een kleine pan op erg laag vuur en roer goed, tot de jelly of jam is opgelost en je een zijdezachte siroop hebt. Breng aan de kook en laat een paar minuten heel zacht koken – hiermee verzacht je de harde smaak van de knoflook. Zet weg en laat tot op kamertemperatuur afkoelen. Als de saus indikt tot een pudding als hij afkoelt, kun je er eenvoudig een scheutje warm water door roeren. Voeg de koriander pas vlak voor het opdienen toe.

Zorg ervoor dat alle groenten gewassen en gesneden zijn. Vlak voor je ze wilt frituren, maak je het beslag. Zeef de bloem, maïzena, het bakpoeder en zout in een kom. Klop er met een garde het water, liefst met een paar ijsklontjes erin, doorheen tot het beslag zo dik is als slagroom. Kijk uit dat je niet te lang blijft kloppen en maak je geen zorgen als er een paar klontjes in het beslag zitten.

Terwijl je het beslag klaarmaakt, verhit je een laag van ongeveer 5 cm olie in een grote, diepe pan met zware bodem tot een blokje wittebrood in ongeveer 50 seconden goudbruin kleurt.

Je zult de groenten in gedeelten moeten frituren. Begin met ze in het beslag te dompelen, één tegelijk, en leg ze meteen in de hete olie; doe de pan niet te vol. Bak ze tot ze knapperig zijn en een lichtgouden kleur hebben.

Haal ze voorzichtig uit de pan met een tang of schuimspaan. Laat op keukenpapier uitlekken en dien meteen op met de dipsaus. Eet met je handen of met stokjes!







**VOOR 3 PIZZA'S, ELK GROOT
GENOEG VOOR 2-3 PERSONEN**

1 hoeveelheid magisch
brooddeeg (zie blz. 172)

VOOR EROP

3 el olijfolie, plus wat extra
voor eroverheen

2 uien, in dunne ringen

ongeveer 350 g dunne asperges,
onderkant eraf

2 ballen buffelmozzarella
(125 g elk)

wat geraspte Parmezaanse,
harde geiten- of andere harde
kaas met volle smaak

zeezout en versgemalen
zwarte peper.

Pizza met asperges

*Als je asperges boven op een pizza in een superhete oven legt,
worden ze heerlijk zacht en karamelliseren ze een beetje.*

*Gebruik de dunne stengels die snel gaar zijn – als je alleen dikke
asperges kunt vinden, snijd deze dan in de lengte doormidden.*

Bereid het deeg en laat het rijzen volgens het recept van blz. 172.

Verwarm de oven voor op 250 °C / gasstand 9, als dat kan, of in ieder geval
minstens 220 °C / gasstand 7. Leg er een bakplaat in om op te warmen.

Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg
de uien toe. Als ze beginnen te sissen, draai je het vuur laag en fruit je ze
15 minuten langzaam terwijl je af en toe roert, tot ze zacht en goudkleurig
zijn. Haal van het vuur en breng op smaak met zout en peper.

Leg het deeg op een licht met bloem bestrooid werkblad en prik erin
tot de lucht eruit is. Laat het een paar minuten rusten en verdeel het in
drieën. Rol een deel zo dun mogelijk uit.

Bestrooi een pizzaschep (als je die hebt) of een andere bakplaat met
bloem en leg hier de pizzabodem op. Verdeel er een derde van de uien en
een derde van de asperges op. Scheur de mozzarella in stukjes en verdeel
een derde ervan over de pizza. Breng op smaak met geraspte kaas en
zout en peper.

Schuif de pizza op de hete bakplaat in de oven (voor een heel knapperige
korst), of je kunt de bakplaat op de hete bakplaat in de oven leggen (om
te voorkomen dat het misgaat bij het optillen van de pizza). Besprenkel
met extra olijfolie en bak 10–12 minuten tot de bodem knapperig is, de
randen bruin worden en de asperges gaar zijn. Herhaal met de rest van
het deeg en het beleg. Dien heet op, in punten of repen gesneden.

Roergebakken sesambloemkool

Bloemkool gaat heel goed samen met sterke smaken en dit makkelijke roerbakgerecht – op smaak gebracht met chilipeper, knoflook en gember – is daar een goed voorbeeld van. Dit is een prima bijgerecht, maar je kunt het ook met rijst of noedels opdienen als hoofdgerecht.

VOOR 2-4

1 middelgrote bloemkool
(ongeveer 700 g),
blad verwijderd
2 el sesamzaadjes
2 el zonnebloemolie
1 ui, gehalveerd
en in dunne halve ringen
2 teentjes knoflook,
in plakjes
1-2 groene chilipepers,
van zaad ontdaan, fijngesneden
2 tl versgeraspte gember
1 tl sesamolie
2 tl sojasaus, plus extra
voor eroverheen
klein handje koriander,
gesneden, plus extra
voor eroverheen

Verdeel de bloemkool in kleine nette roosjes. Leg ze in een kom koud water en laat 10 minuten weken.

Doe de sesamzaadjes 2 minuten in een droge koekenpan tot ze geroosterd zijn en geuren. Schep ze op een bord en zet weg.

Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en doe de ui erin. Fruit tot deze lichtgoud is en voeg dan de knoflook, chilipeper en gember toe en roerbak een minuutje.

Giet de bloemkool af. Draai het vuur onder de koekenpan hoog en doe de bloemkool erin met 100 ml water. Kook al roerend 5-10 minuten, tot de roosjes aan de randen beginnen te bruinen. Voeg een scheutje water toe als ze aanbakken. Roer de sesamzaadjes, sesamolie, sojasaus en koriander erdoor.

Dien op, bestrooid met takjes koriander, en met de fles sojasaus op tafel voor wie een extra scheutje wil.

