

veggie



het kleine
River Cottageboek
— met groenten —
— in de hoofdrol —

Voor Louisa

Hugh Fearnley-Whittingstall is kookboekenauteur, televisiepresentator en enthousiast aanhanger van biologische seizoensproducten. Veg! 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 (in Nederland uitgebracht als Doordeweeks). In 2017 verscheen in Nederland Heel veel Veg!, het langverwachte vervolg op Veg!. Ook schrijft hij wekelijks een kookrubriek in de krant The Guardian. Hugh woont met zijn gezin in het zuidwesten van Engeland, in Devon, op een steenworp afstand van River Cottage HQ, waar hij en zijn team hun kennis doorgeven in de Cookery School en evenementen organiseren ter promotie van lokaal geproduceerde seizoensproducten.

Becht, tweede druk 2019

Dit boek verscheen eerder bij Becht met een kartonnen omslag onder ISBN 978 90 230 1466 9. Het bevat een selectie van de beste recepten uit het eerder bij Becht verschenen vegetarische kookboek Veg! (Hugh Fearnley-Whittingstall, ISBN 978 90 230 1365 5).

© 2011 Oorspronkelijke recepten: Hugh Fearnley-Whittingstall

© 2018 Deze editie: 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.

Fotografie en styling: Simon Wheeler (www.simonwheeler.eu)

Illustraties: Mariko Jesse (www.marikojesse.com)

Redactie: Arianne Raamstijn, Haarlem

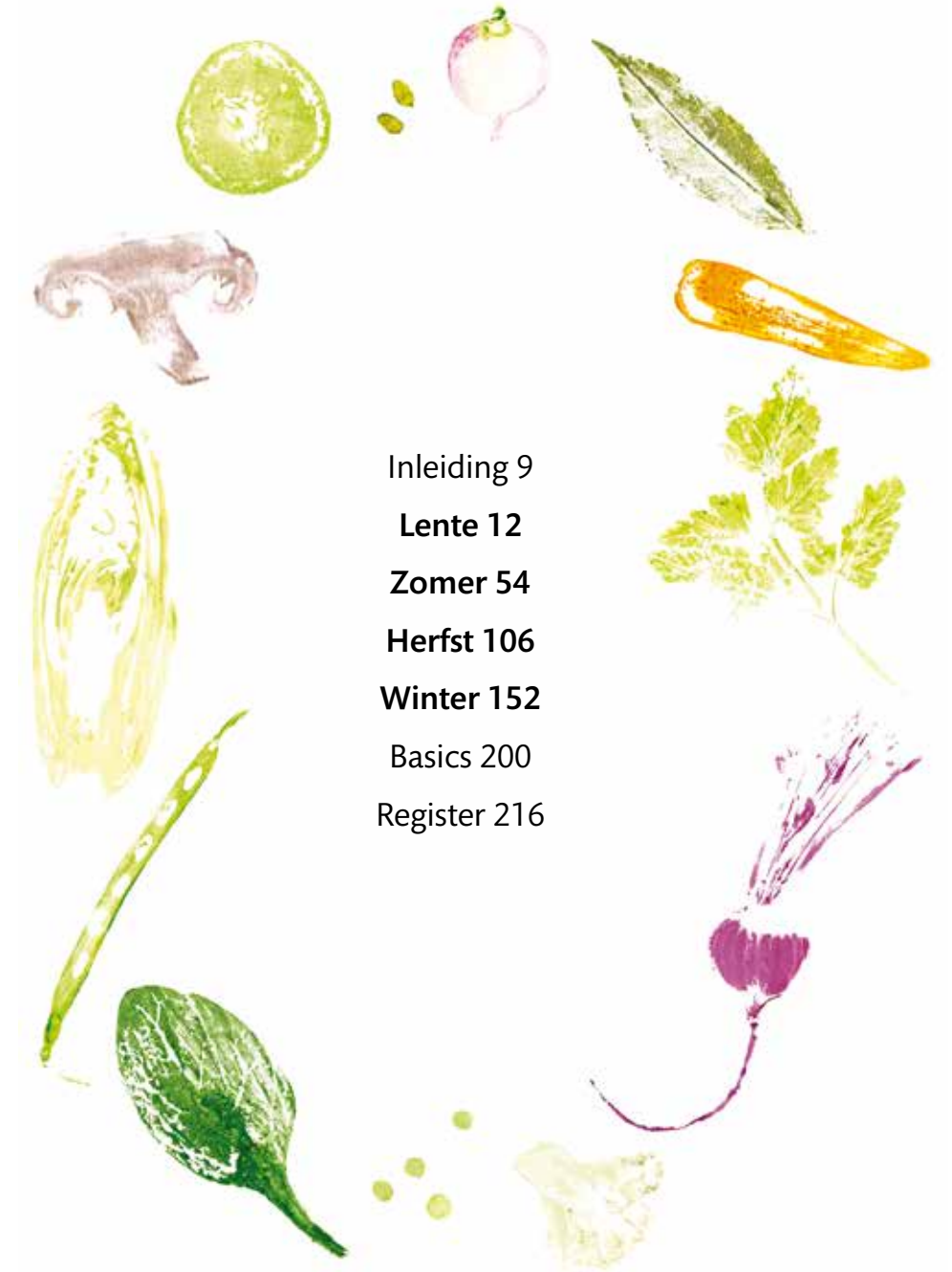
Vormgeving en opmaak: Atelier van Wageningen, Amsterdam

Vormgeving omslag: Welmoet de Graaf, Utrecht

ISBN 978 90 230 1589 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 9

Lente 12

Zomer 54

Herfst 106

Winter 152

Basics 200

Register 216

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 af van jouw overtuigingen en keuzes. Het is in ieder geval niet geschreven door een vegetariër, of met de intentie jou of iemand anders te bekeren tot het vegetarisme. Toch wordt in geen van de recepten in dit boek 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 gebruiken en ervan zullen genieten.

De achterliggende gedachte van dit boek is – laat daar geen twijfel over bestaan – je ertoe aan te zetten meer groente te gaan eten. Veel meer groente. Misschien zelfs om groente de hoofdmoot van je dagelijkse maaltijd te maken. Zodat je als gevolg daarvan minder vlees eet, misschien veel minder vlees, en wie weet ook wat minder vis.

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

Het lijkt misschien een vreemde keuze: een vegetarisch kookboek door die notoire vleeseter Hugh Fearnley-Whittingstall. Maar wie mijn werk een beetje kent en mijn boeken echt heeft gelezen, weet dat dit is geen onontgonnen terrein voor me is. Alleen nu sta ik in de vleesdiscussie een keer aan de kant van de groenten, en dat is heel verfrissend.

In mijn boek *The River Cottage Meat Book* stelde ik al dat we in het Westen veel te veel vlees eten – meer dan goed voor ons is, en meer dan goed is voor het welzijn van de vele miljoenen dieren die voor hun vlees worden gefokt. Ik geloof dat vleesfabrieken gewoon fout zijn, voor het milieu, maar ook vanuit een ethisch standpunt. Zo denk ik ook over vis. Vis is heerlijk (ik vang en eet het graag), maar er is een toenemend gevaar dat we deze prachtige voedselbron helemaal uitroeien.

Goede redenen, zou je denken, om een overtuigd vegetariër te worden. Maar dat is niet mijn plan. Ik ben een selectieve omnivoor, ofwel ik ben een groot voorstander van ethisch geproduceerd vlees en verantwoord gevangen vis. Om vis en vlees met een goed geweten te kunnen eten, moet ik mezelf beheersen en mag ik ze slechts met mate eten.

Maar waarom, hoor ik je nu denken, heb je in dit boek het vlees en de vis dan helemaal

Bloemkoolpakora's met tamarinderaita

Deze onweerstaanbare snacks zijn lekker als hapje, maar ook prima geschikt om bij of voor een curry te eten. Eet ze met je vingers zodra ze genoeg zijn afgekoeld om ze aan te raken: het contrast tussen de hete, pittige pakora's en de koude, lichtzure yoghurt is heerlijk. Als je geen tamarindepasta kunt vinden, kun je ook mangochutney of een pittig-zoete andere fruitchutney gebruiken.

VOOR 6-8

1 middelgrote bloemkool
(ongeveer 800 g),
blad verwijderd
zonnebloemolie,
voor het bakken

VOOR HET BESLAG

150 g bloem (kikkererwtenmeel)
½ tl bakpoeder
2 tl komijnpoeder
2 tl korianderpoeder
½ tl kurkuma
flinke snuf cayennepeper
½ tl fijn zeezout

VOOR DE TAMARINDERAITA

6 volle el volle yoghurt
grote handvol koriander,
gesneden (indien gewenst)
2 tl tamarindepasta
of mangochutney
zeezout en versgemalen
zwarte peper

Roer voor de raita alle ingrediënten door elkaar, breng op smaak met zout en peper en zet weg.

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes, niet groter dan 2 cm doorsnee, en snijd hierbij bijna alle stronken weg.

Maak het beslag. Doe de bloem, het bakpoeder, de specerijen en het zout in een grote kom. Roer door elkaar tot er geen klontjes meer in zitten. Roer er voorzichtig 175 ml koud water door, waarvan je een glad beslag zou moeten krijgen dat net zo dik is als dikke slagroom. Voeg extra water toe als dat nodig is – afhankelijk van welk merk kikkererwtenmeel je gebruikt.

Voeg de bloemkoolroosjes toe aan het beslag en roer door, zodat ze er helemaal mee bedekt zijn.

Verhit ongeveer 1 cm olie in een pan met zware bodem op een middelhoog vuur. Als de olie heet genoeg is om een blokje wittebrood in 30–40 seconden goudbruin te frituren, heeft deze de juiste temperatuur. Leg steeds een paar pakora's tegelijk in de pan – niet te veel. Schep de met beslag bedekte roosjes in de hete olie en frituur 2 minuten, tot ze knapperig en goudbruin zijn. Draai ze dan om en geef ze nog een minuut of 2.

Schep ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken. Dien heet op met de raita.

VARIATIE

Platte uienbhaji's

Maak het beslag zoals hiervoor beschreven staat, maar gebruik 3 middelgrote uien of 24 lente-uitjes in plaats van de bloemkool. Snijd de uien vrij dun en roer ze door het beslag. Zorg ervoor dat ze helemaal met beslag bedekt zijn. Verhit de olie zoals hierboven beschreven staat en frituur volle lepels van de uien, in gedeelten, tot ze knapperig en goudkleurig zijn. Dat duurt ongeveer 4 minuten, waarbij je ze halverwege draait. Meteen opdienen met de raita.



Gegrilde zomergroenten

Toen ik 20 jaar geleden bij The River Café werkte, ontdekte ik hoe leuk barbecueën was. Ik doe het nog steeds elke zomer. Pas de selectie groenten aan aan je moestuinooft of koelkastvoorraad: kies bijvoorbeeld meer courgettes als ze rijp zijn in de tuin, of neem een paar in vieren gesneden paprika's, gehalveerde aubergines of schijfjes rode ui. Ik schep de groenten graag om met grofgehakte verse kruiden voor nog meer smaak. Erg lekker met de tahinidressing van blz. 70.



VOOR 2

4 courgettes
2 venkelknollen,
boven- en onderkant eraf
flinke bos lente-uitjes,
boven- en onderkant eraf
4-6 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook,
in dunne plakjes
sap van 1 citroen
klein bosje peterselie of
basilicum, plus wat takjes kervel,
dragon of tijm, vrij fijn gesneden
(indien gewenst)
zeezout en versgemalen
zwarte peper
20 g Parmezaanse,
harde geiten- of andere
harde kaas met volle smaak,
voor eroverheen
(indien gewenst)

Stook de barbecue van tevoren op als je buiten gaat koken. Als je binnen kookt, verhit dan de grill of grillpan voor.

Snijd de courgettes en de venkel in de lengte in plakjes van 5 mm dik en zet ze weg met de hele lente-uitjes.

Vermeng de olijfolie, knoflook en het citroensap met wat zout en peper in een kommetje.

Gril de groente in delen. Kwast er wat van de olie overheen (probeer geen knoflook op de groente te smeren, omdat deze zal verbranden). Leg op de middel hete barbecue of grillpan, of onder de grill tot ze aan de buitenkant zwarte strepen hebben en gaar zijn aan de binnenkant. Courgette en venkel hebben ongeveer 3-5 minuten per kant nodig, lente-uitjes 1-2 minuten per kant, maar wees op je hoede, want een hete barbecue kan ze erg snel verbranden. Doe de groente vanaf de grill in een grote schaal en schep om met wat extra citroendressing.

Als alles gaar is, roer je de groenten om met de kruiden, als je die gebruikt, en maak je ze af met wat kaasschaafsels als je daar trek in hebt. Dien warm op of op kamertemperatuur.



Haricots verts en courgettesalade met tahinidressing

Dit heerlijke gerecht draait net zozeer om de dressing als om de salade zelf. Het is zo'n dikke, druipende dressing die Yotam Ottolenghi zo goed maakt, en het geeft een Midden-Oosters accent en wat stevigheid aan alle soorten salades en groenten. De dressing is vooral lekker als er courgettes of aubergines in de salade aanwezig zijn – gegrild, gebarbecued of gebakken – dus vandaar deze salade en de suggestie om deze op te dienen met de gegrilde zomergroenten van blz. 58. De salade doet het ook goed met linzen, andere peulvruchten, spelt en quinoa. En omdat de dressing zo goed aan de ingrediënten blijft plakken, is deze ook ideaal om als dipsaus voor rauwe groenten of opgerolde saladebladeren te gebruiken.

VOOR 4

VOOR DE TAHINIDRESSING

½ teentje knoflook,
tot pasta gestampt met
een snufje ruw zeezout
2 el lichte tahini
(eerst de pot goed doorroeren)
fijngeraspte schil en
sap van ½ citroen
sap van ½ sinaasappel
½ tl heldere honing
2 el olijfolie
zeezout en versgemalen
zwarte peper

VOOR DE SALADE

2 el olijfolie
3 middelgrote courgettes
(ongeveer 400 g)
in plakjes van 3 mm dik
sap van ½ citroen
1 rode chilipeper, van zaden
ontdaan en fijngesneden
ongeveer 125 g haricots verts,
puntjes eraf
4 volle handen saladebladeren
12–18 ovengedroogde tomaten
(zie blz. 78) of half gedroogde
tomaten (indien gewenst)
handvol munt, fijngesneden
(indien gewenst)

Maak eerst de dressing. Doe de knoflook in een schaaltje met de tahini, citroenschil en sap, sinaasappelsap, honing en wat versgemalen zwarte peper en roer goed door elkaar. De dressing kan wat dik zijn en in een pasta veranderen, maar maak je geen zorgen. Je kunt hem verdunnen door er wat water door te roeren, 1 el tegelijk, tot je een romige, druipende dressing hebt. Roer er dan de olijfolie door. Proef en voeg eventueel wat extra zout en peper toe. De dressing is nu klaar voor gebruik.

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag op vrij hoog vuur en bak de plakjes courgette in gedeelten in een paar minuten, tot ze zacht en aan beide kanten bruin zijn. Schep ze in een schaal als ze klaar zijn.

Als je zo alle courgettes hebt gebakken, verdeel er dan ruim zout en peper, citroensap en chilipeper over en schep goed om.

Breng een pan met gezouten water aan de kook. Doe de haricots verts erin, breng het water weer aan de kook en blancheer ze 1 minuut. Giet af en dompel ze in koud water. Giet weer af, dep droog met een schone theedoek en voeg toe aan de rest van de salade.

Stel de salade samen. Verdeel de bladeren over een grote ondiepe schaal en leg hier de courgettes, haricots verts, tomaten en munt op, als je die gebruikt. Besprenkel met lekker veel tahinidressing en dien op.





Babybietjes uit de oven met walnoot- yoghurtdressing

Dit is een lekkere en prachtige salade.

*Vouw de bietjes voorzichtig door de dressing,
zodat je een gemarmerd effect krijgt.*

VOOR 4

1 kg babybietjes
(ongeveer zo groot als
golfballen), schoongeboend
of gehalveerde of in vieren
gesneden grotere bieten

4 teentjes knoflook
(met velletje), geplet

4 takjes tijm

3 laurierblaadjes

5 el olijfolie

75 g halve walnoten

sap van ½ citroen

zeezout en versgemalen
zwarte peper

VOOR DE DRESSING

4 el volle yoghurt

2 el zure room

1 klein teentje knoflook,
met wat ruw zeezout
tot een pasta gestampt
handje bieslook of dille,
grof gesneden

VOOR ERBIJ

een paar handjes waterkers
of rucola

Bereid eerst de bietjes. Verwarm de oven voor op 200 °C / gasstand 6.

Leg de bietjes in een braadslede en verdeel de knoflook, tijm en het laurierblad erover. Breng op smaak met zout en peper en verdeel er 3 el olijfolie over. Schud de braadslede zodat alles goed is vermengd en dek strak af met aluminiumfolie. Laat in de oven staan tot de bietjes gaar zijn, ongeveer een uur, hoewel je meer tijd nodig kunt hebben, afhankelijk van hoe groot ze zijn. Ze zijn gaar als een mes er makkelijk doorheen glijdt.

Draai de oven naar 180 °C / gasstand 4. Verdeel de walnoten over een bakplaat en rooster ze 5–7 minuten in de oven, tot ze lekker beginnen te ruiken.

Laat de bietjes afkoelen tot je ze kunt vasthouden, snijd boven- en onderkant eraf en verwijder de velletjes. Snijd de bietjes door de helft of in vieren en leg ze in een grote schaal. Giet er terwijl ze nog warm zijn het citroensap, 2 el olijfolie en wat zwarte peper overheen. Laat afkoelen.

Maak in een kleine kom de dressing. Roer yoghurt en zure room door elkaar en roer de knoflook, zout en peper erdoor.

Schep de afgekoelde bietjes en ongeveer twee derde van de geroosterde walnoten lichtjes door de dressing met het grootste deel van het bieslook of de dille. Stapel de bietjes in diepe borden en strooi er de overgebleven walnoten en bieslook of dille overheen. Maak af met waterkers of rucola.





Gevulde koolbladeren

Dit is een prima gerecht voor een speciale gelegenheid. Het is niet zo snel klaar te maken, maar heel geschikt om de rollen te verdelen: 'Maak jij de saus, dan maak ik de vulling en rollen we er samen pakketjes van.'

VOOR 4

12 buitenste bladeren van een grote savooiekool

4 el zure room, plus eventueel wat extra voor erbij

VOOR DE TOMATENSAUS

2 el olijfolie

1 ui, gesnipperd

1 laurierblad

paar takjes tijm

1 wortel, fijngesneden

1 stengel bleekselderij, fijngesneden

2 teentjes knoflook, fijngesneden

600 g verse, rijpe tomaten, ontveld en grofgesneden, OF 400 g pruimtomaten uit blik, grofgesneden, steelaanzetten en vel verwijderd

snufje suiker (indien gewenst)

zeezout en versgemalen zwarte peper

VOOR DE VULLING

120 g parelgort, spelt of rijst

1 el olijfolie

1 ui, gesnipperd

1-2 teentjes knoflook, fijngesneden

50 g krenten

50 g walnoten, grofgehakt

fijngeraspte schil van 1 citroen

bosje peterselie, gesneden

handje dille, gesneden

¼ tl gedroogde chilivlokken

1 groot ei, losgeklopt

Maak eerst de tomatensaus. Verhit de olijfolie op middellaag vuur in een grote pan en fruit de ui, het laurierblad en de tijm ongeveer 10 minuten tot de ui zacht is. Voeg de wortel en bleekselderij toe en bak 5 minuten mee. Roer de knoflook erdoor en bak een minuut mee. Voeg de tomaten en hun sap toe, wat zout en peper en een snuf suiker als je wilt. Laat ongeveer 15 minuten zacht koken, tot de saus wat is ingedikt.

Verwarm de oven voor op 180 °C / gasstand 4. Als de nerven van de koolbladeren erg dik zijn, ga er dan met een dunschiller overheen. Breng een pan licht gezouten water aan de kook en blancheer de bladeren 2-3 minuten. Giet af, spoel af onder de koude kraan en dep de bladeren droog met keukenrol of theedoek.

Voor de vulling kook je eerst de parelgort, spelt of rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olijfolie in een kleine pan, voeg de ui toe en laat op laag vuur zacht worden, maar niet kleuren. Doe de knoflook erbij en roer een minuutje. Schep de ui en knoflook in een schaal en voeg de spelt, rijst of gort, de krenten, walnoten, citroenschil, kruiden en chilivlokken toe. Breng goed op smaak met veel zout en peper, roer alles goed door elkaar en roer het ei erdoor.

Leg de geblancheerde koolbladeren op een schoon werkvlak. Leg in het midden van elk blad een volle lepel van de vulling, vouw de zijkanen naar binnen en rol op vanaf de kant met de nerf, zodat je 12 nette pakketjes hebt. Leg ze in een ovenschaal met de naad naar onder.

Lepel de tomatensaus over de pakketjes, verdeel er wat zure room over en maal er zwarte peper overheen. Zet 30-35 minuten in de oven tot de pakketjes kokendheet zijn. Dien op met extra zure room, als je daarvan houdt.

VARIATIES

In plaats van kool kun je ook grote verse of ingemaakte wijnbladeren gebruiken. De verse hoeft je maar 1 minuut te blancheren; de ingemaakte spoel je alleen goed af. Je kunt ook de bladeren van andere koolsoorten gebruiken: verwijder hiervoor de grove nerven en blancheer de bladeren een paar minuten om ze zachter te maken.