

MEZZE

DE LEKKERSTE GERECHTEN
UIT DE KEUKEN VAN HET
MIDDEN-OOSTEN

Salma Hage

Spectrum

Inleiding

6

HOOFDSTUK EEN

Basisrecepten

8

HOOFDSTUK TWEE

**Dips &
hapjes**

30

HOOFDSTUK DRIE

Salades

64

HOOFDSTUK VIER

Groenten

86

HOOFDSTUK VIJF

**Gevuld &
gebakken**

124

HOOFDSTUK ZES

**Granen,
peulvruchten
& rijst**

150

HOOFDSTUK ZEVEN

**Brood &
baksels**

186

HOOFDSTUK ACHT

Zoetigheden

218

HOOFDSTUK NEGEN

Drankjes

250

Woordenlijst & Register

264

Een introductie tot het eten van mezze

Toen ik in de jaren zestig uit Libanon in Londen aankwam, vond ik het idee dat iedereen aan tafel zijn eigen bord met vlees en wat gekookte groente voor zich had nogal vreemd. Hoewel ik in de jaren daarna wel van het Engelse eten ben gaan houden, ben ik altijd naar het 'sociale' eten uit mijn vaderland blijven verlangen: platbrood om stukken van te scheuren met za'atar en grassige olijfolie, verse tabouleh waarvan iedereen een derde of vierde portie opschept, en mijn favoriet – gevulde filorolletjes, het perfecte fingerfood om te eten tijdens het delen van verhalen met vrienden en familie.

Afhankelijk van wie je het vraagt, zijn mezze een selectie kleine seizoensgerechten om te delen, vóór het hoofdgerecht of als hoofdgerecht. 'Echte' mezze zijn doorgaans in restaurants of bij feesten of partijen in het Midden-Oosten te vinden, omdat het vaak te veel gerechtjes zijn om zelf thuis in één keer te bereiden. Hoewel het natuurlijk afhangt van waar je bent, kun je over het algemeen eerst de koude gerechten verwachten – salades, felgekleurde pickles, olijven, witte kaas in olijfolie, labneh, hummus, baba ganoush en altijd verschillende soorten brood. Dan komen de warme gerechten, misschien wel kibbeh, gevuld met lamsvlees of groenten, warme graansalades, freekeh, gloeiend hete falafel, vlees of vis en ful medames. De maaltijd zou urenlang kunnen doorgaan en gemakkelijk meer dan twintig gerechtjes kunnen bevatten. Hij zou uiteindelijk worden afgesloten met nog wat olijven, seizoensvruchten en heel veel sterke, bittere Arabische koffie.

Al aten we bijna nooit in restaurants toen ik klein was, gewoon omdat we het ons niet konden veroorloven, veel van deze gerechtjes waren me wel vertrouwd omdat ik ze thuis in Libanon in verschillende varianten had gegeten, hoewel nooit allemaal tegelijk.

Mijn moeder was pas veertien toen ze mij kreeg, dus mijn grootmoeder zorgde vaak voor me, en zij was een geweldige kok. Ze schroaide de aubergines direct boven het vuur, zodat ze tot een rokerige boel in elkaar zakten, heerlijk vermengd met knoflook en brood. We maakten mujadara – een eenvoudig linzengerecht met uien – wat het eerste was wat ik zelf maakte, en we plukten vaak paardenbloemen, kookten ze en serveerden ze met citroensap, knoflook en lekker veel brood. Een andere favoriet was fasolia, dat ik hielp klaarmaken toen ik nog heel klein was.

Toen ik ouder werd en in Libanon trouwde, bewaarde ik als ik een gerecht maakte altijd één of twee porties voor mijn buurvrouw, en zij deed dat ook. We ruilden gerechten en maakten een praatje, waardoor de lunch veel gezelliger was. Als er bij mij thuis een onverwachte gast kwam, zelfs nu nog in Londen, kreeg die ongeacht het tijdstip altijd iets te eten aangeboden. Als mijn familie eet, dekken we met plezier een extra bord, en anders kan er altijd, zelfs om middernacht, een zelfgemaakt gebakje of falafel worden opgewarmd. We eten zelfs de eenvoudigste maaltijden (die tegenwoordig bij mij thuis vaak

een mix van Libanese en Engelse gerechten zijn) samen, dopen met brood of slabladeren in elkaars borden en geven alles aan elkaar door. Als ik terugga naar Libanon, vergeet ik soms dat het onbeschoft is om je bord schoon te vegen, want daarmee zeg je dat je nog trek hebt in meer eten!

Al deze sociale gebruiken vatten voor mij de keuken van het Midden-Oosten op veel manieren samen. Mezze zijn een combinatie van al deze tradities – eten delen, vieren dat je samen bent, een overvloed op tafel hebben en nieuwe gezichten verwelkomen.

In de huidige moderne wereld is het maken van tal van kleine gerechten om te delen een geweldige manier van eten, zowel in het Oosten als in het Westen. Veel van de gerechten kunnen van tevoren worden bereid, en ze kunnen gemakkelijk worden gemixt en gematcht om de maaltijd samen te stellen die je wilt. Aan de wensen van mensen met verschillende voorkeuren, bijvoorbeeld glutenvrij of vegetarisch, zoals veel van mijn familieleden eten, kan allemaal worden voldaan. De recepten in dit boek zijn bedacht als kleine bordjes met een gezonde verscheidenheid aan ingrediënten. Sommige ervan zijn traditionelere gerechten, uit mijn jeugd, andere zijn nieuwere ideeën die ik thuis in Londen heb geprobeerd en getest.

We eten in Libanon van oudsher geen nagerecht aan het eind van een maaltijd, je krijgt eerder een dadel of wat vers fruit. Zoete gerechten zijn meestal bedoeld om halverwege de ochtend met koffie of in de middag te eten, maar ik vind ze te lekker voor alleen overdag, dus ik heb ook veel ideeën opgenomen om je hartige mezzemaaltijd mee af te sluiten. Turks fruit met bloedsinaasappel is een heerlijke manier om een overvloedige maaltijd te beëindigen, of probeer de gepocheerde kweeperen voor een lekker kleverige grottemensentraktatie.

Maak hoe dan ook een volledige feestmaaltijd met mezze voor je dierbaren, en laat de gerechten komen alsof de dag van morgen niet bestaat, of maak een kleinere selectie en eet ze aan het begin van de maaltijd – een paar zelfgemarkete olijven en een falafel zijn een uitstekend voorgerecht. Op de volgende bladzijde heb ik een paar menusuggesties gedaan. Ze doen het ook prima als op zichzelf staande grotere gerechten. Hoe je mijn recepten ook gebruikt, ik hoop dat je ze met veel plezier klaarmaakt.

Labneh met vijgen en gekonfijte walnoten

VOORBEREIDING
10 minuten

BEREIDING
5 minuten

VOOR
4 personen

40 g walnoten, grofgehakt
3 el fijne kristalsuiker
20 g boter
een snufje zout
1 hoeveelheid labneh
(zie blz. 10)
8 vijgen, met je handen in
vieren gescheurd
een handvol peperige
slablaadjes (ik gebruik graag
rucola of waterkers) of een
mix van beide
1½ tl balsamicoazijn
(desgewenst)
1 el olijfolie (desgewenst)

Dit is een fantastisch gerecht voor als de vijgen echt goed rijp zijn, gewoonlijk aan het begin van de herfst. De sappigheid en het aroma van de vijgen past heel goed bij de peperige slablaadjes. Ik gebruik graag een mix van blaadjes om de salade verschillende tinten groen te kleuren. Wees royaal met de olijfolie en gebruik de beste kwaliteit die je kunt vinden.

BEREIDING

Leg om de walnoten te konfijten een stuk bakpapier op een werkvlak bij het fornuis. Verhit de walnoten, suiker en boter 3–5 minuten al roerend in een kleine koekenpan op matig vuur, tot de boter en suiker smelten en de walnoten een goudbruine kleur krijgen. Spreid ze goed uit op het bakpapier, zodat je straks losse stukjes hebt in plaats van een grote gekonfijte plak. Bestrooi ze met een snufje zout en laat ze staan.

Spreid de labneh uit op een schaal, leg de in vieren gescheurde vijgen erop en leg de slablaadjes eromheen. Strooi de gekonfijte walnoten erover en sprenkel er tot slot desgewenst een beetje balsamicoazijn en olijfolie over.



Shakshuka

VOORBEREIDING
10 minuten

BEREIDING
45 minuten

VOOR
4 personen

olijfolie, voor het bakken
1 rode ui, fijngehakt
2 rode puntpaprika's, zonder
zaadjes en in blokjes van
2 cm
3 teentjes knoflook, fijngehakt
een klein bosje koriander,
blaadjes losgehaald en
steeltjes fijngesneden
½ tl Libanees
zevenkruidenmengsel
(zie blz. 12)
½ tl chilipoeder
1 el korianderzaad,
grofgekneusd in een vijzel
1 tl pikant gerookt
paprikapoeder
200 g gemengde kerstomaatjes,
doormidden
1 blik (à 400 g) tomatenblokjes
1 tl kristalsuiker
4 eieren
4 tl Griekse yoghurt
zout en peper
geroosterd platbrood, voor
erbij

Hier denk ik aan als ik een Midden-Oosters ontbijt tevoorschijn wil toveren. Het is een eenpansmaaltijd, dus het is makkelijk te bereiden en vullend. Het past net zo goed op een mezzetafel als aan de ontbijttafel. Als ik geroosterde paprika's in huis heb, hak ik die vaak grof en roer ik ze er samen met de kerstomaatjes door.

BEREIDING

Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op matig vuur. Bak de ui met een snufje zout 8–10 minuten of tot hij zacht en zoet is. Roer de puntpaprika's, knoflook en gehakte koriandersteeltjes erdoor en bak alles nog 5 minuten, tot de paprika zachter wordt en een beetje kleur krijgt. Schuif de paprika en ui naar de zijkant van de pan en strooi de specerijen in het midden. Rooster het 1 minuut en schep dan de paprika en ui erdoor. Voeg de kerstomaatjes toe. Verhit alles nog 5 minuten, tot je voelt dat de tomaatjes zachter worden. Voeg de tomatenblokjes en suiker toe en draai het vuur matig tot laag. Laat het 15 minuten zachtjes pruttelen om de smaken te laten ontwikkelen en de saus te laten indikken.

Maak vier kuiltjes in het mengsel en breek de eieren erin. Draai het vuur matig tot hoog en bak de eieren 6–8 minuten tot het wit is gestold. Dek de pan zo nodig af met een deksel om de eieren gaar te krijgen.

Schep de yoghurt hier en daar in de pan en strooi de korianderblaadjes erover. Serveer de shakshuka met geroosterd platbrood in het midden van de mezzetafel.



Gebakken zeebaars met tahini-kerriesaus

VOORBEREIDING
10 minuten

BEREIDING
10 minuten

VOOR
2 personen

4 zeebaarsfilets
1 el boter
1 tl geroosterd sesamzaad
2 el gehakte koriander
zout en zwarte peper
een kneepje citroensap, voor
erover

VOOR DE SAUS

6 el tahini (zie blz. 12)
het sap van 1 citroen
1 tl pikant kerrievoer
1 tl zout

Zeebaars is goed opgewassen tegen sterke smaken, en het relatief lage vetgehalte past perfect bij deze romige en verwarmende tahini-kerriesaus.

Door het vel van de zeebaars voor het bakken in te kerven kunnen de smaakmakers beter in de filets trekken. Zo voorkom je dat ze opkrullen en wordt het vel lekker krokant.

Serveer de filets na het bakken meteen, want de vis is heet het lekkerst. Ik maak dit gerecht gewoonlijk als laatste onderdeel van een mezzemaal om er zeker van te zijn dat het zo vers mogelijk is.

BEREIDING

Verhit de oven tot 180 °C/gasovenstand 4.

Vermeng alle ingrediënten voor de saus in een kom en roer er 120 ml water door. Schenk de saus in een ovenschaal en zet hem in de oven om warm te worden. Snijd de zeebaarsfilets doormidden, kerf het vel 2 keer in en bestrooi ze met zout en peper.

Verhit een koekenpan, doe de boter erin en leg de visfilets als de boter is gesmolten er met het vel omlaag in. Bak ze circa 2 minuten, tot het vel goudbruin en krokant is. Draai de filets om en bak ze nog 1–2 minuten, tot de vis gemakkelijk in vlokken uit elkaar valt.

Haal de schaal uit de oven. Leg de vis in de saus en strooi het sesamzaad erover. Zet de vis nog 5 minuten in de oven. Haal hem eruit, bestrooi de vis met de gehakte koriander, knijp er wat citroensap overheen en serveer meteen.



Arabische koffiemousse

VOORBEREIDING

20 minuten + 3 uur of
1 nacht koelen

BEREIDING

–

VOOR

6 personen

90 ml espresso of sterke koffie
de zaadjes van
3 kardemompeulen,
fijngestampt in een vijzel
120 g pure chocolade
(minstens 70% cacao), in
kleine stukjes gebroken, plus
extra voor erbij
2 grote eieren, gesplitst
2 el fijne kristalsuiker

Een perfect grotemensendessert, dat je van tevoren voor een dinertje kunt klaarmaken. Als ik echt indruk wil maken, dan vul ik kleine glaasjes met deze koffiemousse en serveer ik er de zandkoekjes met kardemom en rozenwater bij (zie blz. 243).

BEREIDING

Zet 6 glaasjes (met een inhoud van minstens 100–150 ml) in de koelkast om ze te koelen.

Doe de espresso, kardemomzaadjes en chocoladestukjes in een hittebestendige kom en zet die op een pan met zachtjes kokend water. Zorg dat de onderkant van de kom het water niet raakt. Roer regelmatig tot de chocolade bijna is gesmolten, neem de pan van het vuur en blijf roeren tot de chocolade helemaal is gesmolten (hij smelt verder door de restwarmte). Zet opzij om af te laten koelen.

Klop met een elektrische mixer de eiwitten in een kom tot ze zachte pieken vormen, voeg de suiker toe en klop op de hoogste stand tot het mengsel glanzend is en zijn vorm behoudt als je de gardes optilt.

Spoel de gardes af en droog ze. Klop de eidooiers door het afgekoelde chocolademengsel tot het goed is gemengd. Spatel een lepel van de eiwitten door het chocolademengsel om het wat losser te maken en spatel dan de rest van de eiwitten erdoor tot er geen witte strepen meer te zien zijn.

Lepel de mousse in de gekoelde glaasjes en zet ze nog 3 uur tot een hele nacht in de koelkast om de mousse te laten opstijven. Rasp er vlak voor het serveren nog wat chocolade over.

