

Makkelijk Midden-Oosters



Makkelijk Midden-Oosters

Verrassende recepten geïnspireerd door onze
nieuwe burens uit Syrië en Iran

FOODS
UNITE

uitgeverij
Brandt



Voorwoord

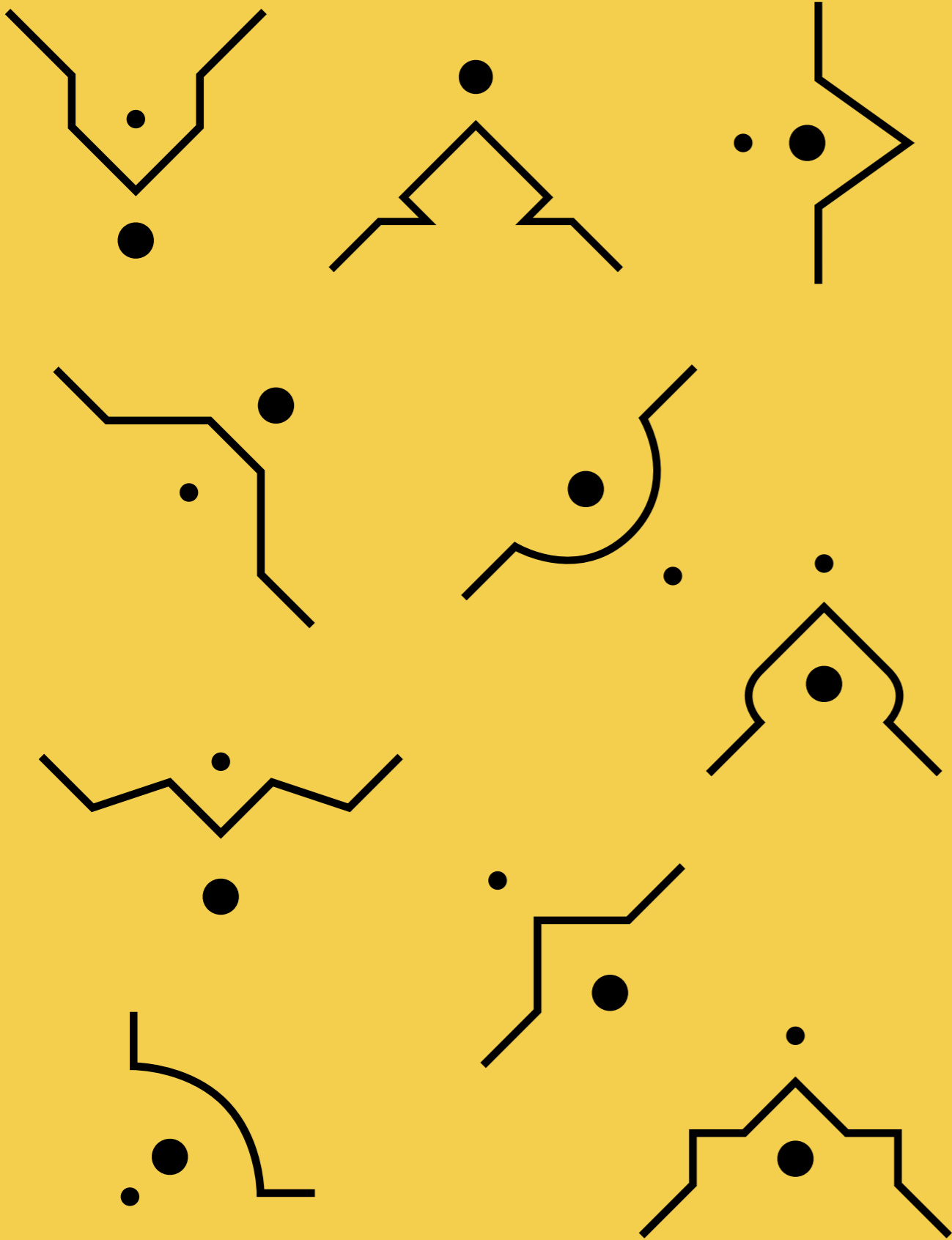
Adil Izemrane

Al 5 jaar bied ik hulp aan en werk ik samen met mensen op de vlucht die aankomen op vluchtelingenkampen in Griekenland. Als je mij vraagt wat mij is bijgebleven van al die jaren, dan is het wel de ongekende veerkracht en gastvrijheid van de mensen. Er is geen dag voorbij gegaan dat ik niet een tent word ingetrokken voor een zoet kopje thee, een zelfgebakken 'Naan' brood in mijn handen krijg of dat ik uitgenodigd word voor een heerlijk geurende en smaakvolle avondmaaltijd.

Elke keer verwonder ik mij weer hoe het gezin, dat echt niets te maken heeft en in zeer uitdagende omstandigheden leeft, het voor elkaar krijgt er een traditioneel feestmaal van te maken. Maar Baba uit Afghanistan legde het mij een keer goed uit: 'We zijn niet zo ver gekomen om bij de pakken neer te zitten. Omstandigheden hebben ons gedwongen om te vluchten, maar we zijn vastberaden wat moois te maken van het leven. Ons eigen eten koken is daar heel belangrijk bij, want het geeft ons het gevoel van thuis en waardigheid. De geuren en smaken van een maaltijd zijn onze herinneringen aan zorgeloze tijden en veiligheid. Een traditioneel gerecht is als het ware een stukje van onze identiteit. Die koesteren en delen we graag met jou. Dus begin nou maar gauw, want je kan niet eten en praten tegelijkertijd.' Dan lachen we veel en genietend van het eten praten we en leren we veel over elkaars cultuur. Met een volle buik maar met een nog voller hart nemen we aan het einde van de avond in dankbaarheid afscheid.

Ieder mens heeft zijn eigen recept. Ieder mens heeft zijn eigen identiteit. Laten we samen eten, laten we samen leven. Leven in saamhorigheid wordt altijd een festijn.

Adil Izemrane
Medeoprichter Movement on the Ground



Inhoud

7	Voorwoord
11	Inleiding
14	Basis
28	Ontbijt & Lunch
52	Mezze
92	Salades & Bijgerechten
106	Soepen
118	Hoofdgerechten
144	Zoete lekkernijen
166	Dips & Smaakmakers
190	Drankjes
210	Maaltijdsuggesties
220	Register
226	Over de makers
229	Dankwoord
238	Colofon



Mmm... Midden-Oosters!

Koken en experimenteren met nieuwe smaken is leuk, maar je hebt geen zin in een ingrediëntenjacht door de stad om vervolgens nog eens urenlang te zwoegen in de keuken. Herkenbaar? Geen zorgen! Met dit boek zet je makkelijk een waanzinnig lekkere en verrassende maaltijd op tafel, met alleen ingrediënten uit je alledaagse supermarkt. Je zult iedereen aan tafel verbluffen.

Onze nieuwe burens uit het Midden-Oosten zijn de inspiratie voor de recepten. Zij zijn recent in Nederland komen wonen en brengen allemaal bijzondere smaken en eetgewoonten met zich mee. Deze nieuwe ingrediënten zijn steeds meer in onze supermarkt te vinden, en wij laten je zien hoe je deze simpel kunt verwerken in je maaltijd.

We stellen je graag voor aan de hoofdrolspelers van dit boek. We hebben hen leren kennen als gastvrije, positieve, en vooral inspirerende mensen. Met daarnaast een goede smaak voor lekker eten. Ahmad, de ondernemende bakker met zijn goddelijke baklava. Elham, de ambitieuze fijnproever met een zwak voor oer-Hollandse aardappelen, groente en vlees. De kooklustige Nesrin, die ieder bord of buffet feestelijk weet op te maken. Vivian, gek op Nederlandse stamppot, maar met een Syrische twist. Wafaa, die niet uit de keuken is weg te slaan, zeker niet als ze voor haar gasten mag koken. En de jonge Yoonas, die dol is op de auberginestoof van zijn moeder, maar het liefst een cheeseburger eet.

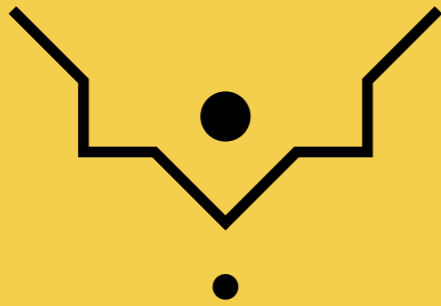
De inspiratie van deze nieuwe burens is aangevuld met de creatieve inbreng van ons culinaire team, dat tot de uiteindelijke recepten in dit boek is gekomen door een Nederlandse twist toe te voegen. Geen traditioneel Midden-Oosterse recepten dus, maar een fusie van beide keukens. Denk bijvoorbeeld aan de oer-Hollandse pannenkoek, maar dan hartig en met een originele tahinsaus. Of de heerlijk zoete pistache basboussa, gemaakt met Nederlandse griesmeel.

Inmiddels al nieuwsgierig geworden naar alle heerlijkheden die dit boek te bieden heeft? Allereerst laten we je kennismaken met de basisingrediënten van de Midden-Oosterse keuken. Geniet vervolgens van een variatie aan mezze. Dit zijn kleine gerechtjes die je samen deelt; heerlijk voor bij een borrel, of als klein voorgerecht. Binnen de meer traditionele gangen in dit boek kun je nieuwe inspiratie opdoen voor ontbijt, brunch of lunch. Voor het diner hebben we recepten voor kleurrijke salades en geurige stoofpotten, ovenschotels en rijstgerechten. Daarna nemen we je mee in een wereld vol hemelse zoetheit, met tot slot enkele recepten met theevarianties en (alcoholvrije) drankjes om de maaltijd compleet te maken.

We hopen dat dit boek je verrast met nieuwe geuren, smaken en combinaties. Vergeet vooral niet alle heerlijkheden te delen met anderen, dan smaakt het vast nog lekkerder. Omdat wij ook graag de liefde uit dit boek delen met anderen, gaan de inkomsten uit dit boek naar Stichting Movement on the Ground, een organisatie die zich inzet voor vluchtelingen.

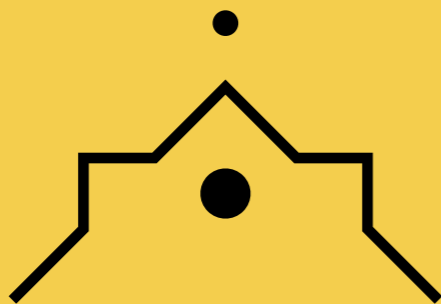
Probeer, proef, en geniet!





Basis

Onze nieuwe buren uit het Midden-Oosten hebben één ding gemeen: ze zijn gek op kruiden en specerijen! Deze worden gebruikt in allerlei spannende combinaties. Ook houdt men van bijzondere contrasten tussen zoet en hartig. Klinkt ingewikkeld, maar met de juiste specerijen en andere typische ingrediënten kun je al snel een Midden-Oosters tintje aan iedere maaltijd geven. We laten je graag zien welke veelzijdige ingrediënten handig zijn om in huis te hebben, en hoe je deze makkelijk kunt gebruiken.





Honing

Honing is een bekend Nederlands ingrediënt, maar deze lekkernij is ook absoluut onmisbaar in de Midden-Oosterse keuken. Volgens bakker Ahmad maakt een goede honing het grote verschil in zoete gerechten zoals baklava en is dit ingrediënt eigenlijk niet te vervangen voor een stroop of siroop. Naast de zoete keuken is honing ook een belangrijk ingrediënt in hartige recepten. Bijvoorbeeld in combinatie met kip en groenten.

Kortom, honing is een belangrijk ingrediënt in vele recepten, dus we zijn niet bang dat deze in je keukenkastje zal blijven staan.

Kardemom

Met deze specerij kun je alle kanten op. Kardemom is lekker in hartige gerechten en toetjes, maar ook in dranken zoals koffie en thee. De kruidige smaak is fris en citrusachtig met een sterke ondertoon van eucalyptus. De smaak kan snel overheersend zijn, dus je hebt maar een klein beetje nodig voor een smakelijk effect.

Enkele ideeën hoe je dit ingrediënt makkelijk in je maaltijden kunt verwerken:

- Voeg wat toe aan je koekjesdeeg voor een unieke kruidige smaak
- Varieer eens door wat kardemom aan je rijst toe te voegen
- Zoete aardappel met kardemom is een gouden combinatie

Waar kun je het vinden?

Je kunt zowel de peulen als de gemalen variant vinden in het kruidenschap van je supermarkt.

Komijnzaad

In Nederland staat komijnzaad ook wel bekend als 'djinten'. De zaadjes hebben een warm, anijsachtig aroma dat nog beter tot zijn recht komt als de zaadjes voor gebruik worden gekneusd en kort geroosterd in een droge pan.

Enkele ideeën hoe je dit ingrediënt makkelijk in je maaltijden kunt verwerken:

- Shakshuka en hummus zijn niet compleet zonder komijnzaad
- Geroosterde bloemkool wordt nog lekkerder met dit specerij erover
- Komijnzaad zorgt voor een heerlijke smaak in falafel

Waar kun je het vinden?

Komijnzaad kun je vinden in het kruidenschap van je supermarkt.

Noten

Noten doen het altijd goed in de Midden-Oosterse keuken. Als knapperige topping in een hoofdgerecht, een hartige bite in zoetigheden, maar ook in deze maghli-thee (pagina 200).

Met een voorraadje amandelen, walnoten en pistachenoten kun je alle kanten op. Ze zijn niet alleen lekker door een maaltijd, een handje noten is ook heerlijk als snack tussendoor.

Bloesemwaters

Wij zijn gek op bloesemwaters als geurige toevoeging in desserts en andere zoete lekkernijen, zoals de pistache basbousa (pagina 150). Maar verrassend genoeg is het ook erg lekker in hartige gerechten! Omdat bloesemwater zeer geconcentreerd is, is een derde tot een halve theelepel vaak al voldoende. Toevoegen naar smaak en met mate dus.

Enkele ideeën hoe je dit ingrediënt makkelijk in je maaltijden kunt verwerken:

- Voeg een halve theelepel met wat takjes munt toe aan een karaf met water als verfrissende dorstlesser
- Sprengel wat bloesemwater over een couscous- of fruit-salade voor een verrassende smaak
- Voeg een halve theelepel toe aan je koekjesdeeg voor een heerlijke twist

Waar kun je het vinden?

De meeste supermarkten verkopen zowel rozenwater als oranjebloesemwater, in het Midden-Oosterse schap.

Let op!

Verwar rozenwater niet met cosmetisch rozenwater, dit laatste is niet geschikt voor consumptie door allerlei chemische toevoegingen.

Piment

Piment wordt wel eens verward met gewone zwarte peperkorrels. Maar dit is niet terecht. Piment heeft een warme, complexe, licht pittige smaak en geeft een bijzondere toevoeging aan je gerechten.

Enkele ideeën hoe je dit ingrediënt makkelijk in je maaltijden kunt verwerken:

- Deze specerij werkt goed om kip mee te kruiden, eventueel in combinatie met gemalen kaneel en korianderzaad
- Piment geeft een pittige boost aan gepofte zoete aardappels
- Verrassend genoeg werkt deze specerij ook erg goed in cake om een warme ondertoon te geven

Waar kun je het vinden?

Piment kun je vinden in het kruidenschap van je supermarkt.

Ras el hanout

In de Midden-Oosterse keuken varieert de samenstelling van ras el hanout enorm. 'Ras el hanout' betekent 'het beste uit de winkel'. Hierdoor kan deze complexe mix letterlijk van dag tot dag veranderen en soms wel meer dan twintig verschillende specerijen bevatten! Een aantal veel voorkomende kruiden en specerijen in dit mengsel zijn korianderzaad, komijnzaad, kaneel, gember, kurkuma, zwarte peper, kardemom, nootmuskaat, kruidnagel en piment. Geenzorgen, voor onze recepten gebruiken wij gewoon een kant-en-klare versie.

Vanwege de vele verschillende kruiden is het een vrij sterke, licht pittige mix, dus wees voorzichtig met de dosering.

Enkele ideeën hoe je dit ingrediënt makkelijk in je maaltijden kunt verwerken:

- Voor een duizend-en-één-nachtgevoel op de borrelplank is een snufje ras el hanout door olijfolie heerlijk als dip
- Meebakken met aardappels voor een vernieuwende variatie
- Heerlijk door roergebakken groenten, zoals courgette, paprika en aubergine

Waar kun je het vinden?

Gewoon kant-en-klaar in het kruidenschap van je supermarkt.

Saffraan

Saffraan is een kostbare specerij, te herkennen aan de rode draadjes. Gelukkig heb je maar weinig nodig voor een groots effect! De smaak van saffraan lijkt op die van honing, maar is net wat bitterder. Door het toevoegen van saffraan krijgt je gerecht een subtiel en warm aroma, en een gele kleur. Saffraan doet het goed in zowel zoete als hartige gerechten.

Hoe saffraan te gebruiken?

- In het algemeen is een plukje saffraan (0,05 gram) voldoende voor een gerecht voor 4 personen
- Voor gebruik kun je de draadjes het beste laten wellen in een beetje warm vocht om de smaken optimaal uit te laten komen

Enkele ideeën hoe je dit ingrediënt makkelijk in je maaltijden kunt verwerken:

- Voeg eens wat saffraan toe aan het kookwater van je risotto of rijst. Niet alleen krijgt het dan een mooie gele kleur, maar ook een heerlijke bloemige smaak
- Saffraan doet het goed in een siroop, zoals in deze sinaasappel-walnootcake (pagina 162)
- Yoghurt met sinaasappel en gedroogde abrikozen wordt nog lekkerder met een paar draadjes saffraan

Waar kun je het vinden?

Saffraan kun je vinden in het kruidenschap.

Sesamzaad

Sesamzaad verfijnt je gerecht niet alleen met zijn notige smaak, het ziet er ook nog eens feestelijk uit. Bijvoorbeeld de bazarek koekjes (pagina 159) zijn hierdoor nog leuker om je gasten voor te schotelen.

Enkele ideeën hoe je dit ingrediënt makkelijk in je maaltijden kunt verwerken:

- Sesam is een leuke variatie door je bakje yoghurt met muesli
- Groenten zoals broccoli kunnen net wat spannender worden gemaakt door er sesam overheen te strooien
- Door elke groene salade komt sesam goed tot zijn recht, eventueel samen met andere pitten en zaden

Waar kun je het vinden?

Wit sesamzaad kun je vinden in het kruidenschap. Zwart sesamzaad is vaker te vinden in het Midden-Oosterse schap.



Sumak

Sumak is een van de hoofbestanddelen van de Midden-Oosterse musthave za'atar, maar is op zichzelf ook een fantastische specerij om in je keukenkastje te hebben! Sumak is gemaakt van gedroogde besjes en heeft een friszure smaak. Daardoor is het een veelzijdige specerij.

Enkele ideeën hoe je dit ingrediënt makkelijk in je maaltijden kunt verwerken:

- Sumak smaakt erg lekker over verse tomaten, eventueel met mozzarella
- Voeg een snuf toe aan je dressings en dips, zoals labneh (pagina 70) of hummus
- Dit specerij doet het ook altijd goed bij vis of vlees

Waar kun je het vinden?

Sumak kun je vinden in het kruidenschap van de meeste grote supermarkten of online.

Tahin

Tahin is een aromatische pasta gemaakt van geroosterd sesamzaad en wordt vaak gebruikt als basis voor een dip, dressing of saus. Het wordt onder andere gegeten bij shoarma en falafel, maar ook huisgemaakte hummus en baba ghanoush kunnen niet zonder tahin.

Onze tuinbonenhummus (pagina 44) is een van onze favoriete dips met dit spannende ingrediënt!

Enkele ideeën hoe je dit ingrediënt makkelijk in je maaltijden kunt verwerken:

- Smeer op toast of brood voor een verrassend beleg. De nootachtige smaak maakt dat het een goed alternatief is voor pindakaas
- Swirl wat tahin door je browniebeslag en bestrooi voor het bakken met een klein beetje zeezout. Een unieke zoete traktatie!
- Meng tahin met yoghurt en een scheutje olie voor een heerlijke dressing over geroosterde bospeen of gekookte broccoli

Waar kun je het vinden?

In het Midden-Oosterse schap van je supermarkt.

Za'atar

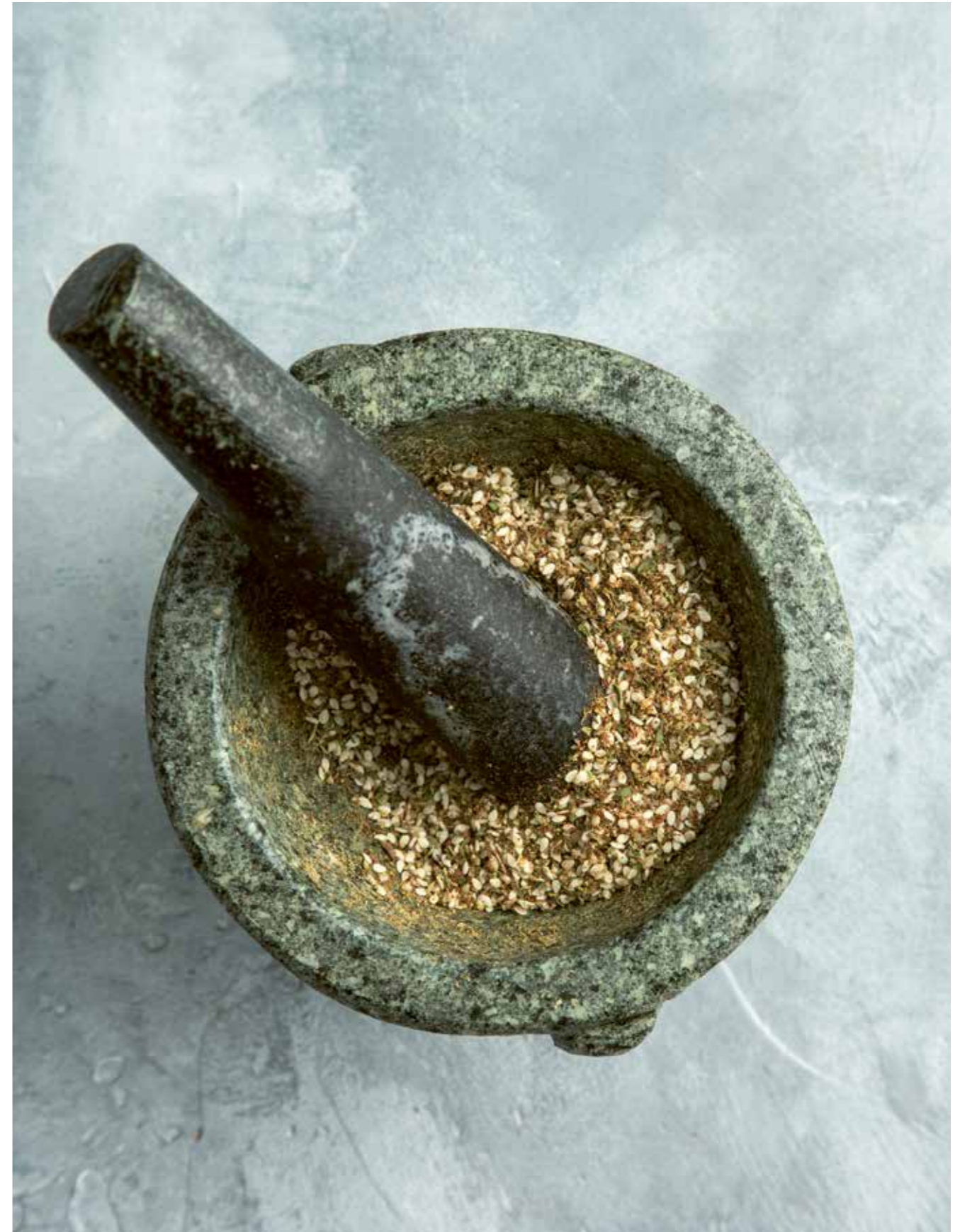
De naam klinkt al spannend, en dat zijn deze kruiden ook! Za'atar is de naam voor het kruid wilde oregano. Maar in de keuken wordt dit kruid gecombineerd met sesamzaad en sumak tot een veelzijdige kruidenmelange. Probeer za'atar eens samen met geroosterde amandelen voor een verrassend borrelhapje (pagina 78) of strooi het over een gebakken ei (pagina 33).

Enkele ideeën hoe je dit ingrediënt makkelijk in je maaltijden kunt verwerken:

- Za'atar gemengd met olijfolie of door de hummus is erg lekker om te dippen
- Geef kip makkelijk een originele twist door het te marinieren met za'atar en olijfolie
- Strooi de kruiden door je salade voor een Midden-Oosterse boost

Waar kun je het vinden?

Gewoon kant-en-klaar in het kruidenschap van je supermarkt.



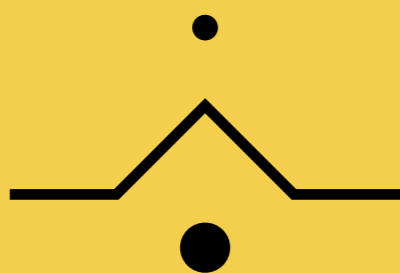




Ontbijt & Lunch

Net als aan iedere Midden-Oosterse maaltijd wordt ook aan het ontbijt en de lunch veel aandacht besteed. Een goede maaltijd aan het begin van de dag bestaat uit smaken, kleuren en geuren die de zintuigen lekker wakker schudden.

De gastvrije en kooklustige Nesrin uit Syrië vertelde ons het weetje dat de term 'Suikerfeest' volgens de Arabische traditie eigenlijk gek vertaald is. Het is namelijk direct verwoord het 'Ontbijtfeest'. De recepten uit dit hoofdstuk zijn met recht een ontbijt- of lunchfeest te noemen!



Havermoutontbijt met gedroogde abrikozen en noten

Een heerlijk fruitig ontbijt om de dag zonnig mee te beginnen!

Aantal

2 personen

Bereidingstijd

10 minuten

Benodigheden

Fijne rasp

Ingrediënten

2 sinaasappels
6 gedroogde abrikozen
2 medjoul dadels
2 el walnoten
2 el gepelde pistachenoten
350 ml melk naar keuze
4 kardemompeulen
1 tl kaneel
80 g havermout
2 el tahin

Tip

Extra lekker met sesamzaadjes en een theelepel honing!

Rasp de schil van 1 sinaasappel en pers het sap uit. Pel de andere sinaasappel en snijd het vruchtvlees in partjes. Snijd de gedroogde abrikozen en dadels in reepjes en hak de noten grof.

Verwarm de melk in een pannetje samen met de kardemom en kaneel. Voeg het sinaasappelsap- en de rasp, de havervlokken, de helft van de abrikozen en een snufje zout toe en laat het geheel 5 minuten zachtjes koken.

Haal de kardemompeulen uit de havermout. Schep de havermout in twee kommen en verdeel de overige abrikozen, partjes sinaasappel en dadels erover. Garneer met de noten en besprenkel met een eetlepel tahin.





Krokant gebakken eieren met za'atar, labneh en cherrytomaten

Een gebakken eitje is nog lekkerder met wat za'atar voor een lekkere hartige smaak en rijke geur. Labneh is een zoute hangop, ofwel een uitgelekte dikke yoghurt en wordt vaak gebruikt in de Midden-Oosterse keuken. De combinatie van de eieren met labneh en cherrytomaten maakt het geheel lekker verfrissend.

Aantal

2 personen

Bereidingstijd

15 minuten
2 uur rusttijd

Ingrediënten

250 ml volle yoghurt
100 g cherrytomaten
4 eieren
2 tl za'atar
Stuk brood naar keuze

Tip

Hang de yoghurt een nacht van tevoren al op, zodat je de labneh in de ochtend direct kunt gebruiken. En als je helemaal niet wilt wachten, kun je natuurlijk kant-en-klare labneh gebruiken.

Maak een schone kaasdoek of theedoek nat, leg in een zeef en hang deze boven een kom. Schenk de yoghurt in de doek, vouw dicht en zet het geheel in de koelkast. Laat 2 uur staan, zodat de wei uit de yoghurt drupt.

Schep de yoghurt uit de doek in een kom en breng op smaak met een flinke snuf zout.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de cherrytomaten op een bakplaat en besprenkel met olie, peper en zout. Pof de cherrytomaten 5 minuten in de voorverwarmde oven.

Verhit een koekenpan met een scheutje olijfolie, laat de pan goed heet worden! Bak 2 eieren en strooi er wat zout en za'atar overheen. Draai het vuur iets lager als de eieren te hard bakken. Het is de bedoeling dat de eieren een krokant randje krijgen. Herhaal deze stap voor de andere twee eieren.

Verdeel de labneh over de borden, leg twee gebakken eieren op elk bord en verdeel de gepofte cherrytomaten erover. Serveer met het brood.



Zoet platbrood met dip

Het basisrecept voor platbrood vind je op pagina 58. Deze zoete variant met bijhorende dip smaakt extra lekker in de ochtend.

Aantal 5 tot 6 stuks	Meng de bloem met het zout en voeg beetje bij beetje het water toe, terwijl je kneedt. Voeg de olijfolie, honing en het oranjebloesemwater toe en kneed 10 minuten tot een elastische bol ontstaat. Als het te plakkerig blijft, voeg dan wat extra bloem toe en voeg een beetje water toe als het deeg te droog is.
Bereidingstijd 10 minuten 20 minuten rusttijd	Leg de bol deeg in een kom, dek af en laat 20 minuten rusten. Bereid ondertussen de zoete dip door alle ingrediënten met elkaar te mengen en breng op smaak met een snufje zout.
Benodigdheden Vijzel, deegroller	Verdeel het deeg in 5 of 6 gelijke stukken. Rol met behulp van een deegroller het deeg voor 1 platbrood uit tot de gewenste grootte. Zorg dat het deeg overal even dik is (ongeveer 1 tot 2 mm). Herhaal deze stap voor de overige platbroden.
Ingrediënten Platbrood 200 g bloem ½ tl zout 110 ml water 1 el honing 1 el olijfolie 1 tl oranjebloesemwater	Verhit een koekenpan en bak het platbrood in ongeveer 3 minuten op middelhoog vuur aan beide kanten gaar en goudbruin. Bestrijk de bovenkant met de zoete dip, keer het platbrood om en bak nog even kort aan. Haal het platbrood uit de pan en bestrijk de andere kant direct met de zoete dip. Herhaal deze stap met de overige broden. Serveer het platbrood met de resterende zoete dip. Garneer eventueel met verse munt, pistache en rozenblaadjes.
Zoete dip 4 el honing 1 tl oranjebloesemwater 1 tl citroenrasp	

Shakshuka met artisjok

Een Midden-Oosters kookboek is niet compleet zonder shakshuka. Dit simpele eenpansgerecht van gepocheerde eieren in een kruidige tomatensaus wordt in het Midden-Oosten vooral als lunch gegeten. Maar shakshuka is ook heerlijk als ontbijt of snelle avondmaaltijd. Voor de variatie hebben wij er artisjok aan toegevoegd.

Aantal 4 personen	Pel en snipper de ui en pers de knoflook. Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Halveer de artisjokharten en hak de verse kruiden fijn.
Bereidingstijd 30 minuten	Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en verwarm de cayennepeper, komijn en het korianderzaad. Voeg de ui en knoflook toe en fruit 2 minuten.
Ingrediënten 1 ui 1 teen knoflook 2 paprika's 150 g artisjokharten uit blik 6 takjes koriander of peterselie Snuf cayennepeper 1 tl gemalen komijn 1 tl gemalen korianderzaad 400 g tomatenblokjes ½ tl saffraan 4 eieren 100 g feta	Voeg de paprika, artisjokharten, tomatenblokjes en saffraan toe en breng op smaak met peper en zout. Laat het geheel 5 minuten op laag vuur pruttelen. Maak 4 kuiltjes in de tomatensaus en breek hier de eitjes in. Gaar de eitjes in ongeveer 8 minuten met de deksel op de pan. Garneer de shakshuka met verkruimelde feta en de verse kruiden.
Tip Lekker met knapperig brood!	





Even voorstellen...

Nesrin, de gastvrije keukenprinses met oog voor detail

Dicht bij het strand van Bloemendaal ontmoeten we de Syrische Nesrin, haar twee dochters Leen en Widad, en haar zoontje Mohammed. Ze wonen daar in een flat op de tweede verdieping. Er is een verbouwing gaande op de galerij, dus zoontje Mohammed komt aangesneld om ons door de bouwsteigers heen te loodsen. Bij binnenkomst in de huiskamer is het eerste wat ons opvalt het kleurrijke en met bloemen versierde koffieblad met heerlijk ogende taarten erop. We krijgen maar liefst twee grote stukken aangeboden, met daarbij een kruidig kopje Arabische koffie met kardemom (pagina 193).

Nesrin en haar gezin wonen nu drie jaar en zes maanden in Nederland. Nadat ze uit Syrië zijn gevlucht, zijn ze eerst in de Verenigde Emiraten gaan wonen. Maar omdat Nesrin en haar man merkten dat het onderwijs daar haar kinderen niet genoeg ontwikkelden, zijn ze verder gaan kijken en in Nederland terechtgekomen. Nesrin waardeert Nederland om de rust, de vriendelijke mensen, de vrijheid, en de eerlijke kansen voor iedereen. Nesrins man kan in Nederland nog geen baan vinden als arts, dus is hij nog werkzaam in de Verenigde Emiraten. Dit betekent dat hij maar eens per twee maanden bij zijn gezin kan zijn.

Als haar man thuiskomt, dan is het tijd voor een feestje en wordt er uitgebreid gekookt. En Nesrin is dol op koken. Ze heeft dit ooit van haar moeder geleerd en houdt er enorm van om te experimenteren. Van traditionele Syrische gerechten tot Egyptische, Libanese, Italiaanse en Japanse. Zelfs de Nederlandse keuken wordt gewaardeerd, vooral de bitterballen met mosterd. Wel halal-bitterballen natuurlijk, maar die zijn tegenwoordig ook gewoon overal verkrijgbaar.

Zoals we al zagen aan het prachtig versierde koffieblad, heeft Nesrin ontzettend veel aandacht voor de presentatie van eten. Nesrin vertelt dat korte tijd geleden haar oudste dochter zestien is geworden en dat hadden ze groots gevierd met een uitgebreid buffet. 'We denken dan na over ieder detail en maken alle gerechten en het buffet met precisie op!'

'Het lekkerste uit de Nederlandse keuken zijn bitterballen met mosterd'

Geheel volgens de Arabische traditie is ook het Suikerfeest heel belangrijk voor de familie. Het feest zelf is tegenwoordig wel anders dan hoe het thuis in Syrië werd gevierd. Er zijn tenslotte een stuk minder mensen om het mee te vieren. Dat is een van de dingen die Nesrin erg mist aan Syrië. Ondanks dat het gezin er in Nederland het beste van maakt, hopen zij in de toekomst toch terug te kunnen naar hun thuisland. Ma'amoul is een van de favoriete gerechten tijdens het Suikerfeest, het recept kun je vinden op pagina 151.



Pompoenpannenkoekjes met tahinsaus

Een heerlijke hartige variatie op de pannenkoek. Deze pannenkoekjes hebben een verrassende smaak dankzij de pompoen, Midden-Oosterse kruiden en het tahinsausje. Heerlijk voor de lunch!

Aantal
4 personen

Bereidingstijd
30 minuten

Benodigheden
Keukenmachine of staafmixer

Ingrediënten
400 g pompoen
1 teen knoflook
2 eieren
150 g bloem
2 tl ras el hanout
1 el tahin
1 bosje peterselie
6 el tahinsaus (p. 173)
50 g granaatappelpitjes

Tip
Extra lekker met wat honing erover!

Was en snijd de pompoen in stukken, of gebruik gesneden blokjes uit het koelvak. Pel en pers de knoflook en hak de peterselie fijn.

Breng een pan met water aan de kook, kook de pompoen beetgaar en laat iets afkoelen.

Kluts de eieren los en maal samen met de pompoen, bloem, ras el hanout, tahin, knoflook en $\frac{3}{4}$ van de peterselie tot een glad beslag met een keukenmachine of met behulp van een staafmixer. Breng op smaak met een snuf zout.

Verhit een scheutje olie in een pan en schep het beslag voor 1 pannenkoekje in de pan. Bak het pannenkoekje 4 minuten op middelhoog vuur, draai om wanneer de bovenkant bubbeltjes krijgt en bak nog eens 2 minuten. Herhaal deze stap tot al het beslag op is.

Verdun de tahinsaus, van pagina 173, met een beetje extra water.

Serveer de pannenkoekjes warm, schenk de tahinsaus eroverheen en garneer met de granaatappelpitjes en de resterende peterselie.



Midden-Oosterse hutspot met kruidige lamsgehaktballetjes

Over één ding waren onze nieuwe burens het eens: stampot wordt nog lekkerder met aromatische kruiden en specerijen, en dus mocht ook dit oer-Hollandse recept in een nieuw jasje niet ontbreken.

Aantal

4 personen

Bereidingstijd

30 minuten

Benodigdheden

Pureestamper

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappelen
4 tenen knoflook
500 g geschrapte wortelen
5 rode uien
4 medjoul dadels
1 el honing
4 tl ras el hanout
50 g roomboter
100 ml melk
300 g lamsgehakt of ander gehakt
1 ei
½ bosje peterselie
5 takjes munt

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil en snijd de aardappelen in stukken. Pel en pers de knoflook. Snijd de wortelen in kleine stukken. Pel en snijd 4½ rode ui in parten. Snipper de resterende halve rode ui fijn. Snijd de dadels in reepjes. Hak de peterselie en de blaadjes van de munt fijn.

Meng de honing met 2 theelepels ras el hanout, 1 teen geperste knoflook en een scheut olijfolie. Breng op smaak met een flinke snuf zout en peper. Meng de partjes rode ui met dit kruidenmengsel en verdeel over een bakplaat bekleed met bakpapier. Rooster 20 minuten in de oven tot de ui begint te kleuren. Schep halverwege om.

Bereid de aardappelen volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg de laatste 10 minuten de wortelen toe.

Kneed ondertussen het lamsgehakt met het ei, de gesnipperde rode ui, de munt en de resterende knoflook en de ras el hanout tot een geheel. Draai er vervolgens middelgrote ballen van. Als het gehakt te nat aanvoelt kun je wat paneermeel toevoegen.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de gehaktballen in 5 minuten rondom goudbruin. Bak vervolgens op laag vuur met het deksel op de pan in ongeveer 10 minuten gaar en keer regelmatig om. Voeg op laatst een scheutje water toe en laat kort koken, zodat er een jus ontstaat.

Smelt de roomboter in een steelpannetje. Voeg 1 teen knoflook en 1 tl ras el hanout toe. Voeg vervolgens de melk toe samen met een flinke snuf zout en peper.

Giet de aardappelen en wortelen af en laat even droogstomen in de pan. Voeg vervolgens het kruidige boter-melkmengsel toe en prak tot een gladde puree. Voeg dan de peterselie en de geroosterde rode ui toe en meng voorzichtig. Breng het geheel op smaak met zout en peper.

Serveer de gehaktballen samen met een schepje jus boven op de hutspot. Garneer met de dadels en blaadjes verse munt.

Makloubeh

Zowel de Syrische Nesrin als onze receptenmaakster Nerissa noemden deze feestelijke vegetarische rijsttaart als een van hun favoriete maaltijden. Nerissa kwam voor het eerst met dit gerecht in aanraking in een lunchroom waar ze ooit werkte. Ze maakte het voor de Palestijnse afwasser, ter ere van het Suikerfeest. Vervolgens hebben ze er met het hele team een mooie avond van gemaakt!

Aantal

6 personen

Bereidingstijd

60 minuten

Benodigheden

1 braadpan met deksel van 20 cm doorsnee met antiaanbaklaag

Ingrediënten

2 aubergines
1 ui
1 kleine bloemkool
4 tomaten
3 tenen knoflook
650 ml groentebouillon
300 g basmatirijst
50 g gesmolten boter
1 tl kurkuma
1 tl gemalen kaneel
1 tl gemalen piment
1 tl gemalen kardemom
2 tl paprikapoeder
50 g geroosterde amandelen
¼ bosje bladpeterselie

Tip

Serveer de makloubeh met een saus van tahin voor een lekker nootachtige smaak (pagina 173).

Snijd de aubergines over de lengte in plakken en bestrooi aan beide kanten met zout. Laat de plakken in het zout liggen, zodat ze mals worden. Was ondertussen de rijst en laat 20 minuten weken in koud water. Pel de ui en snijd in halve ringen. Snijd de bloemkool in kleine roosjes, de tomaten in dikke plakken en hak de knoflook grof. Hak de amandelen in grove stukjes.

Verhit een flinke scheut olie in de braadpan en bak de bloemkoolroosjes in kleine porties kort aan tot ze goudbruin zijn.

Dep de aubergines droog en bak ze om en om goudbruin. Bak de gesnipperde ui en knoflook als laatste kort aan.

Bekleed de braadpan met een passend stuk bakpapier. Als de pan een goede antiaanbaklaag heeft, is dit niet nodig. Bestrijk de wanden van de pan met gesmolten boter. Verdeel de plakken tomaat dakpansgewijs over de bodem van de pan, leg hier bovenop de gebakken aubergine. Verdeel de bloemkoolroosjes over de aubergine en als laatste de gebakken ui en knoflook.

Laat de rijst goed uitlekken en verdeel over de groenten in de pan. Meng de groentebouillon met alle specerijen en 1 theelepel zout en giet dit voorzichtig over de rijst.

Zet de pan op halfhoog vuur en breng de inhoud tegen de kook aan. Draai het vuur laag, sluit de pan met het deksel en laat het gerecht 30 minuten garen. Draai het vuur uit, leg een schone theedoek tussen de pan en het deksel, zodat de condens van de pan wordt geabsorbeerd, en laat nog 10 minuten staan.

Neem het deksel van de pan en leg er een groot bord of serveerschaal bovenop. Keer het geheel in één snelle beweging om en laat de pan een paar minuten op de serveerschaal staan. Til de pan voorzichtig op, zodat de makloubeh heel blijft. Garneer met geroosterde amandelen en peterselie.



