

MARIJNE & LIESBETH THOMAS

KOCH!

Vegetarisch

FORTE
CULINAIR

DE DUITSE VEGETARISCHE KEUKEN

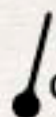
MARIJNE & LIESBETH THOMAS

KOCH!

Vegetarisch

DE DUITSE VEGETARISCHE KEUKEN

fotografie: Gerhard Witteveen

 FORTE
CULINAIR

KOCH!

Vegetarisch

Wie aan Duitsland denkt, denkt wellicht aan zuurkool. Of aan worst. Bier. Brood. Of misschien wel aan taart.

Als wij aan Duitsland denken, denken we aan heerlijke groenten, bossen verse kruiden, prachtige wijnen en betaalbare restaurants. O ja, en aan brood. En taart.

Dat de Duitse keuken zoveel meer is dan de bier-, kool- en worstclichés ons willen laten geloven, demonstreerden we al in ons eerste kookboek **KOCH! Duitse keuken anno nu**. Met een bonte verzameling recepten wilden we laten zien hoe rijk de Duitse keuken is aan gerechten die volop de seizoenen benutten, zelden duur of ingewikkeld zijn en het hele jaar door ruimschoots keuze bieden voor allerlei smakelijke maaltijden – en ander lekkers. Of we daarin geslaagd zijn? Daar mogen anderen over oordelen.

Wat ons betreft was de missie echter nog niet helemaal voltooid. Want wat de meeste mensen al helemaal niet weten, is dat de Duitse keuken ook een prima plek is voor vegetariërs. Met name in grote steden wordt er heerlijk vegetarisch (en veganistisch!) gekookt – wie bijvoorbeeld München, Berlijn en Hamburg een beetje kent, zal dat beamen. Dat heeft overigens niet alleen met ‘mode’ te maken: de Duitse keuken moest het vroeger regelmatig met schrale opbrengsten en weinig geld zien te doen. En dus ontbraken vis en vlees vaker op tafel. Er zijn dan ook allerlei Duitse klassiekers die sinds jaar en dag ‘vleesloos’ door het leven gaan. Het beste bewijs? De Frankfurter Grüne Soße op blz. 77: klassieker dan dit zul je ze niet snel vinden.

Met **KOCH! Vegetarisch** willen we niet alleen de Duitse keuken wat toegankelijker maken, maar ook de vegetarische. We hebben recepten gekozen die makkelijk te maken zijn, geen eindeloze hoeveelheden ingrediënten vergen en toch genoeg inspiratie bieden voor een doordeweekse maaltijd, een etentje of een lekker hapje. Of taart, natuurlijk...

Guten Appetit!



INHOUD

Happs!

VOORGERECHTEN & SNACKS

Rote-Bete-Puffer met Joghurt-Dipp	14
Bietenkoekjes met yoghurt-dip	
Dinkel-Knäckebrot	17
Speltknäckebrood	
Aufstriche	18
Broodsmearsels	
Obatzda	
Mohrchen-Kummel-Aufstrich	
Avocado-Bärlauch-Aufstrich	
Dill-Quark	
Flammkuchen met Radijschen & Rucola	23
Flammkuchen met radijs & rucola	
Linsen-Zucchini-Ballchen	24
Linzen-courgetteballietjes	
Röstbrot met Pfefferlingen	27
Toast met cantharellen	

Knackfrisch

KOUDE & WARME SALADES

Grüne-Bohnensalat met Pistazien	31
Sperziebonensalade met pistachenoten	
Salat met roten Zwiebeln & Kürbis	32
Salade van pompoen & rode ui	
Dikke-Bohnensalat met Halloumi & Bärlauch	34
Tuinbonensalade met halloumi & daslook	

Weinmarinierte Fenchel & Zwiebeln	37
Venkel & uien in witte wijn	
Rettich-Carpaccio mit Walnüssen	39
Rettichcarpaccio met walnoten	
Kartoffel-Lauch Salat	40
Aardappel-preisalade	

Süppchen

BOUILLON & SOEP

Gemüsebrühe mit Flädle oder Eierstich	46
Groentebouillon met Flädle of Eierstich	
Erbsenkaltschale mit Hüttenkäse und Bärlauchöl	51
Koude erwijessoep met hüttenkäse & daslookolie	
Schwarzkohlsuppe	52
Palmkoolsoep	
Kastaniensuppe mit Salbeimäuschen	54
Kastanjesoep met sallemuisjes	
Kürbis-Kartoffelsuppe	57
Pompoen-aardappelsoep	
Knollensellerie-Suppe mit Pumpenickelkrokant	58
Knoiselderij-crèmesoep met roggebroodkrokant	

Wat is eigenlijk ...	60
----------------------	----





Jetzt aber!

HOOFDGERECHTEN

Wintergemüse-Auflauf mit Nüssen	73
Ovenschotel met wintergroenten & noten	
Bandnudeln mit Rote-Bete-Püree und Mohn	74
Pasta met bietjes- mierikswortelpuree & maanzaad	
Frankfurter grüne Soße mit Ei	77
Frankfurter kruidensaus met eieren	
Spinatknödel	79
Spinazieknödel	
Pfifferling-Graupenrisotto	80
Gort-cantharellenrisotto	
Linsen-Tomaten-Eintopf mit Minz-Joghurt	83
Linzenstoof met muntyoghurt	
Vollkornspaghetti mit Löwenzahn	84
Volkorens spaghetti met paardenbloem	
Kartoffel-Zwiebel-Rösti	87
Aardappel-uj-rösti	
Quark-Nuss-Burger mit Apfelsoße	88
Noten-kwarkburgers met appelsaus	
Zwiebelkuchen	91
Uientaart	
Kartoffel-Walnussgratin	92
Aardappel-walnootgratin	
Süße Pellkartoffeln mit Chili & Hirtenkäse	95
Gepofte zoete aardappel met chili & Hirtenkäse	
Spatzle mit Haselnüssen & Petersilie	98
Spatzle met hazelnoten & peterselle	

Wer süß ist...

DESSERTS & ANDER ZOETS

Weizen-Bananenbrot	105
Bier-bananenbrood	
Brombeer-Kompott	106
Bramencompote	
Kartäuser Klöße mit Weinschaumsoße	109
Kartäuser Klöße in witte wijnsaus	
Gebrannte Mandeln	110
Suikermandeien	
Honig-Mohnreis	113
Honing-maanzaadlys	
Gestürzte Joghurt-Puddinge	114
Yoghurtpuddinkjes	
Lebkuchen-Milch	117
Kruidige chocolademelk	
Erdbeer-Rhabarber-Grütze	119
Rabarber-aardbeiencompote	
Schoko-Salami	120
Chocoladesalami	
Weisser Glühwein	122
Witte glühwein	
Register	124





FLAMMKUCHEN MIT RADIESCHEN & RUCOLA

Flammkuchen met radijs & rucola

(voor 1 grote bakplaat)

voor het deeg:

300 g bloem
125 ml bronwater met bubbels
4 el zonnebloemolie
1 snufje zout

voor de vulling:

3 banaansjalotjes en 1 kleine rode ui
125 ml crème fraîche
200 g volle Franse kwark
2 knoflookteentjes uit de pers
1 tl gerookt sesamzaad
1 mespunt nootmuskaat,
vers geraspt
peper, zout
pakweg 5 radijsjes
handjevol rucola

1. Meng alle ingrediënten voor het deeg in een ruime kom door elkaar. Het deeg mag niet te zeer plakken (voeg dan wat extra bloem toe), maar ook niet te droog zijn (voeg dan wat extra bronwater toe). Vorm het tot een bal en leg deze in folie gewikkeld 1 uur in de koelkast.
2. Verwarm de oven voor op 220 °C. Pel de sjalotjes en ui en snipper ze heel fijn. Vermeng in een kom de crème fraîche met de kwark en knoflook en breng flink op smaak met sesamzaad, nootmuskaat, peper en zout.
3. Rol het deeg met een deegroller uit op een met bakpapier beklede bakplaat, tot circa 5 mm dik (een Flammkuchenbodem hoort heel dun te zijn!). Verdeel de kwarklaag lekker dik over het deeg en bedek gelijkmatig met de sjalotjes en ui. Verlaag de oventemperatuur tot 200 °C en bak de Flammkuchen 10-15 min. in het midden van de oven tot de randen bruin zijn.
4. Maak de radijsjes en de rucola schoon. Snijd de radijsjes in heel dunne plakken en leg die 2 min. voor het einde van de baktijd op de Flammkuchen zodat ze net een beetje warm zijn. Snijd de rucola fijn. Neem de Flammkuchen uit de oven, strooi de rucola erover en serveer.









BROMBEER-KOMPOTT

Bramencompote

Compote is echt een van de allermakkelijkste dingen op aarde om zelf te maken. Het is reuzesnel klaar, je kunt elke willekeurige vrucht en smaakmaker gebruiken en het is ook nog eens perfect om fruit te verwerken dat al een beetje lelijk begint te worden. Waar wacht je nog op?

1. Was de bramen en controleer ze goed; verwijder harde stukjes. Boen de citroen schoon en rasp de schil fijn.
2. Doe de bramen in een steelpannetje met de citroenrasp, suiker en eventueel wat kaneel of steranijs; knijp een scheut citroensap erbij. Verwarm op laag vuur en roer af en toe om, tot het de gewenste consistentie heeft. Als je het mengsel kort kookt (5 min.) blijven de bramen mooi heel.
3. Neem van het vuur en laat afkoelen; de compote wordt daarbij nog wat dikker. Verwijder eventueel het steranijsje.

Wil je dikkere compote? Roer dan 1 tl arrowroot in een kopje los met een beetje water en voeg dit papje tegelijk met de suiker toe aan de bramen.



Deze compote is heerlijk bij de yoghurtpuddinkjes van blz. 114 of het honingijs van blz. 113.

voor een flinke pot

500 g bramen
½ onbespoten citroen
3-4 el (vanille)suiker
naar keuze: snufje kaneel of
een steranijsje

KOCH!

Vegetarisch

In **KOCH! De Duitse vegetarische keuken** laten de zussen Marijne & Liesbeth Thomas zien hoe veelzijdig maar vooral ook maakbaar de Duitse vegetarische keuken is. Klassiekers als Frankfurter Grüne Soße en Knödel, stevige winterkost, fris zomergroen en onweerstaanbaar zoets: de Duitse vegetarische keuken is lekker én veelzijdig. De ruim veertig recepten zijn aangepast aan onze markt, makkelijk te maken en betaalbaar, en zijn ook uitermate geschikt voor flexitariërs of mensen die nog niet zo thuis zijn in de vegetarische keuken.

Guten Appetit!



foto: Gerhard Witteveen

Marijne & Liesbeth Thomas zijn twee zussen met twee benen op Nederlandse bodem en twee op Duitse Moezelgrond. **KOCH! De Duitse vegetarische keuken** is hun tweede kookboek over de Duitse keuken; eerder verscheen van hun hand **KOCH! Duitse keuken anno nu**.

ISBN 978 94 6250 139 3



9 789462 501393

www.forteuitlegers.nl