



De dankbare keuken

STEPHANIE VERSTIFT

UITGEVERIJ BRANDT
AMSTERDAM 2021



INLEIDING

Wij vinden het ontzettend gaaf dat je een exemplaar van *De dankbare keuken* in je handen hebt. Het is een droom die is uitgekomen om al onze brainstorm- en schrijfsessies, en onze spannende samenwerkingen in deze woorden en beelden op papier te zien. Wij hopen dat we onze liefde voor koken, voor mooi en lekker eten, voor de natuur, voor mensen en creativiteit bij het doorbladeren van dit boek op jou kunnen overbrengen.

En dat het niet alleen je lichaam, maar ook je creativiteit voedt. Dat het je inspireert om nieuwe combinaties, oude klassiekers en simpele maar ook nieuwe manieren van koken te proberen. Dat je bovenal de inspiratie vindt om zelf gerechten te creëren. Want wat wij zo fijn vinden aan koken, is dat de mogelijkheden eindeloos zijn.

Maak je geen zorgen: we houden het simpel. We geloven dat lekker eten niet ingewikkeld hoeft te zijn. We geloven zelfs dat het eenvoudigste eten het lekkerst en meest verwarmend is, en het dichtst bij onszelf kan staan. Je hoeft geen ervaren kok te zijn. Het enige wat je nodig hebt, zijn je handen, je hart, je hersenen en je nieuwsgierigheid. En een keuken is ook wel handig. Maar het belangrijkste ingrediënt voeg je zelf toe: de liefde en aandacht die je aan het bereiden van een maaltijd besteedt. Goed gezelschap is de kers op de taart.

Hoewel dit boek grotendeels door mij is geschreven, kan ik niet met de eer van de recepten strijken. Ik heb ontzettend veel geleerd van mijn familie, vrienden, andere koks, boeken, tijdschriften, televisieprogramma's en bezoeken aan andere landen. De enige eer waarmee ik wél kan strijken is het

herkennen van mooie smaken. Smaken die je mee naar huis wilt nemen nadat je ze hebt geproefd en die je met je dierbaren wilt delen. Tijdens het koken maken we gebruik van de ervaring en wijsheid van anderen: al die mensen die ons voor zijn gegaan en die hebben geëxperimenteerd, gefaald, opnieuw zijn begonnen, hebben geperfectioneerd, aan nieuwe generaties hebben doorgegeven en gelukjes bij ongelukjes hebben gehad. Van straatverkopers tot onze oma's, van de boerse keuken tot Michelinchefs.

We delen een aantal van onze favoriete gerechten in dit boek. Daarnaast delen we onze gedachten over koken, liefde, smaakgroepen, favoriete smaakmakers en onze inspiratiebronnen. Hopelijk inspireren die gedachten je om naast de recepten in dit boek nieuwe avonturen in de keuken te gaan beleven. Met plezier, nieuwe inzichten, creatieve uitdagingen en lef. Om vrienden te worden met je favoriete ingrediënten en nieuwe ingrediënten te leren kennen. Om ideeën uit te proberen met het risico om te falen en de kans om jezelf te verrassen. Tot je het gevoel hebt: ja, dit is lekker!

Dus blijf bij het gebruiken van de recepten in dit boek altijd proeven, luisteren en kijken. Maak je eigen variaties en inschattingen. Het resultaat wordt niet alleen beter erdoor, je zou veel minder plezier hebben als je het niet deed.

We wensen je veel genot, creativiteit, mooie samenkomsten en een gezond en gelukkig lichaam!

Veel liefs, *Stephanie*

... en iedereen die aan dit boek heeft meegewerkt



INHOUDSOPGAVE

HET GROTERE PLAATJE

Mundekulla: De wereld op een heuvel	07
Inleiding	09
Over Mundekulla	12
Liefde voor koken	14
Voor we beginnen	19
Mijn favoriete smaakmakers	59
Spelen met variabelen	63
Tijd voor een spelletje	69
Een buffet samenstellen	115
Muziek	121
Smaakgroepen	123
Leer van onze fouten	127
Hoe maak je het speciaal?	129
Van boer tot bord	177
Circulaire gastronomie	183
Kiemgroenten kweken	186
Pesto van de dag	189
Bedankt!	253
Leveranciers & verder lezen	256

DE RECEPTEN

21	Soepen
41	Salades
71	Granen en aardappels
91	Stoofschotels, curry's en hoofdgerechten
131	Groenten
147	Eiwitbronnen
191	Sauzen en dressings
217	Ontbijt en brood
237	Zoetigheden en drankjes

OVER MUNDEKULLA

In 1998 begonnen een vader en een zoon, Berndt en Peter, aan de renovatie van een oud huis in het dorpje Mundekulla. Het huis had jarenlang leeggestaan en de regen druppelde door de plafond van alle vertrekken heen.

Berndt was opgegroeid in de streek rond Mundekulla en wilde de vergeten schoonheid van de regio laten zien. Peter had een droom om een gemeenschap te vormen en met duurzaamheid en muziek te werken. Na jaren van hard werken was het huis in al zijn glorie opgeknapt. Anne voegde zich bij hen om aan deze 'droom' op het platteland te werken. Samen wilden ze een plek creëren die laat zien dat we met elkaar en de natuur in harmonie kunnen leven.

Gaandeweg werd Mundekulla groter dan het huis met de traditionele rode muren en karakteristieke dubbele deuren. Meer dan twintig jaar later is Mundekulla een retreat- en activiteitscentrum dat door mensen van over de hele wereld wordt bezocht. De schuren werden kamers en workshopruimtes. Er werden nieuwe vertrekken gebouwd met gerecyclede en geschonken materialen, met ecologische en historische bouwmethodes: de hooibalentempel, Vikinghuizen, de Naturum-zaal, een moestuin en een 22 meter hoge houten uitkijktoren. Bij het beklimmen van de toren besef je dat je midden in het bos bent: bomen zo ver het oog reikt.

Mundekulla is een plek geworden voor persoonlijke ontwikkeling, creativiteit, rust en duurzaamheid. Er worden cursussen en retreats gegeven: van meditatie, mindfulness en yoga tot toneellessen. Van *forest bathing*, academische lezingen en ecologische conferenties tot een jaarlijks muziekfestival. Toch zijn de rust en stilte van Mundekulla nog intact, de bodem is levendiger dan in de beginfase en het bos is diverser dan ooit.

Voor het maken van dit boek kwamen we samen in het oude huis, waar het allemaal begon. We wilden dit huis eren voor alle goede dingen waar het voor ons voor staat: samenwerking, passie, creativiteit, impact en een veelbelovend begin. Dat het jou mag inspireren bij jouw avontuur. Wat inspireert jou om aan je dromen voor deze wereld te werken? We hopen dat dit boek je bij je grote en kleine dromen inspireert. En we hopen dat de recepten in dit boek je met je dierbaren rond een lekkere maaltijd samenbrengen. Omdat gemeenschapszin en delen de kern van elke droom vormen.

'Er is een native american gezegde om voor elke grote beslissing zeven generaties vooruit te denken. Ik heb dit idee sinds we zijn begonnen bij me gedragen en ik hoop dat we dit avontuur nog vele jaren mogen voortzetten.'

Peter Elmborg, oprichter van het Mundekulla Retreat Center



DOPERWTENSOEP

MET BIESLOOKOLIE

VOOR 2 PERSONEN

250 g doperwten (vers of diepvries, ontdooid)

200 ml water

2 tenen knoflook

grote handvol basilicum of munt, fijngehakt

50-100 ml kokosroom (verkrijgbaar bij Aziatische winkels) of haverroom

olijfolie

zeezout en zwarte peper

beetje sap en geraspte schil van 1 onbespoten citroen (optioneel)

handvol bieslook en een flinke scheut zonnebloemolie (optioneel)

gemengde tuinkruiden, zoals tuinkers, kervel, klaverzuring (optioneel)

Lekker, simpel en mooi, en dat met slechts een paar ingrediënten. Een geweldige, makkelijke dagelijkse soep. Je kunt hem warm of koud serveren. In de warme variatie zou ik voor basilicum gaan en voor een zomerse vibe zou ik munt kiezen. Om die mooie felgroene kleur te krijgen, maal je de soep koud in de blender fijn en warm je hem vlak voor het serveren op. Als je citroensap of -schil toevoegt, doe dat dan pas vlak voor het serveren, want het zuur oxideert de doperwten en kleurt ze grijsig. Op speciale dagen kun je de soep extra lekker en mooi maken! Wij serveren hem met bieslookolie en veel groene en roze lekkernijen, zoals Oost-Indische-kersblaadjes, kervel, klaverzuring en roze peper.

BEREIDING

Doe de doperwten, het water, de knoflook en een snuf zout in een grote blender. Pureer tot alles glad is. Voeg zout en peper naar smaak toe en roer het fijngehakte basilicum of de munt erdoor; houd een paar blaadjes opzij om te garneren. Verhit de soep als je hem warm wilt serveren in een pan. Schenk een scheutje kokosroom en olijfolie erover, en bestrooi de soep met de opzij gehouden kruiden, geraspte schil van de citroen en versgemalen zwarte peper.

Als je de soep met bieslookolie wilt serveren, neem dan een handvol bieslook en maal die met wat zonnebloemolie en een snuf zout fijn in de blender tot een gladde, groene olie. Je kunt die vlak voor het serveren over de soep schenken.

SERVEERSUGGESTIES

Doperwten zijn rijk aan eiwitten, dus deze soep vult behoorlijk. Natuurlijk kun je nog wat kiemgroenten of een grote lepel zwarte linzen met citroen en verse kruiden erop scheppen. Heerlijk met de geroosterde zoutige smaak van het *Knäckebröd met zaden* (blz. 228) en de *Feta & brie uit de oven* (blz. 164). Combineert ook goed met looksmaken, zoals gesmoorde prei of geroosterde hele lente-uien met asperges.



PANZANELLA

MET VENKEL, SINAASAPPEL & PRUIMEN

De klassieker panzanella is een Italiaanse broodsalade met croutons van oudbakken brood, tomaten, komkommer, uien, basilicum, olijfolie en azijn. De smaken combineren geweldig als je alles omscheept en de salade laat rusten, zodat het brood de smaken van de sappen van de groenten en azijn kan opzuigen. Dit is een variatie op het originele gerecht. We maken het met pruimen en sinaasappel om een twist eraan te geven.

BEREIDING

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Snijd het brood in blokjes van 2 tot 3 cm. Schep ze om met een beetje olijfolie en zout in een kom. Rooster ze 10 tot 15 minuten in de oven. Rooster de hazelnoten ook 10 tot 15 minuten, maar dan op 160 °C. Beide zijn klaar als ze goudbruin zijn. Laat ze afkoelen.

Maak een dressing met het sap van een halve sinaasappel, de wittewijnazijn, olijfolie en zout en peper. Meng goed en voeg de ringen rode ui toe. Doe de croutons, venkel en sinaasappelpartjes in een kom. Meng de dressing erdoor en laat dit 10 tot 15 minuten staan. Verhit intussen een beetje olijfolie in een koekenpan en bak de pruimen op het snijvlak tot ze goudbruin zijn. Serveer de salade met de rucola, de pruimen en dille erop en wat olijfolie erover gesprenkeld.

VARIATIE

Om van deze salade een complete voedzame hoofdmaaltijd te maken kun je wat belugalinzen en tuinkruiden eraan toevoegen of geitenkaas of vegan cashewkaas erbij serveren. En gebruik glutenvrij brood voor de croutons als je geen gluten eet.

VOOR 4 PERSONEN

200 g oudbakken brood,
liefst zuurdesem of
ciabatta

handvol hazelnoten

sap van ½ sinaasappel

2 el wittewijnazijn

1 kleine rode ui, in
dunne ringen

300 g venkel,
in dunne plakken

1½ sinaasappel, geschild
en in parten

4 pruimen, ontpit en
gehalveerd

150 g rucola

olijfolie

zout en zwarte peper

handvol dille

toegevoegde eiwitbron,
zie Variatie (optioneel)





VIJGEN, RADICCHIO & LIMABONEN

MET CITROENMELISSE & MUNT

Een feestelijke salade voor een zomerse avond. De prachtige kleuren en smaken zijn een traktatie op je bord. Deze salade is vooral lekker voor mensen die van licht bittere smaken houden.

BEREIDING

Week de gedroogde limabonen in water (6 uur of een hele nacht), spoel ze af en kook ze in vers water tot ze zacht zijn of spoel de bonen uit blik af met water en laat ze uitlekken. Maak de bonen aan met wat olijfolie, een snuf zout en wat fijngesneden venkelloof. Kook de balsamicoazijn in met de agavesiroop en een snuf zout in een kleine steelpan. Roer en laat het zachtjes koken tot de stroop aan een lepel blijft kleven. Bij het indikken wordt de stroop nog iets dikker. Proef of je de balans tussen zoet en zuur lekker vindt en pas zo nodig iets aan door eventueel meer azijn of meer agavesiroop toe te voegen.

Was de rode sla en haal de bladeren los. Snijd de krop radicchio in kwarten en gril ze op een hete grillpan tot de zijken verschromen. Gril ze niet te lang, want dan wordt de radicchio zompig en verliest hij zijn kleur. Gril de courgette kort aan beide kanten. Serveer de radicchio en courgette op een grote schaal met de rode sla, limabonen, vijgen, rode ui en de citroenmelisse en munt. Schenk de balsamicostroop en wat olijfolie erover en bestrooi met zwarte peper.

SERVEERSUGGESTIES

Serveer deze salade met lekker zuurdesembrood of een najaarsrisotto met geroosterde walnoten, gekaramelliseerde ui en bieten of pastinaak, zoals de *Risotto met wortelgroenten, tijm, citroen en hazelnoten* op blz. 74. De kaasliefhebbers onder ons kunnen halloumi of blauwe kaas toevoegen. De zoutigheid van de kaas brengt de diepe smaken van dit gerecht mooi in balans.

VARIATIE

Wie niet zo van de bittere smaak van radicchio houdt, kan een mildere sla als rucola, veldsla, botersla, eikenbladsla of postelein nemen. Vervang voor een lokale variant de vijgen door pruimen.

VOOR 4 PERSONEN

100 g gedroogde
limabonen of 400 g
uit blik

plukje venkelloof

200 ml balsamicoazijn

2 el agavesiroop

1 krop rode sla

1 krop radicchio

1 kleine courgette,
in lange dunne plakken

6 verse vijgen

1 kleine rode ui,
in dunne ringen

handvol citroenmelisse
en munt, in reepjes

zout en zwarte peper

olijfolie

halloumi (optioneel)

GIERSTSALADE

MET GEROOSTERDE GROENTEN, SINAASAPPEL & AMANDELEN

LUNCH VOOR 2 PERSONEN

200 g wortels, geschraapt
en in stukken

1 kleine ui, in dunne
parten

1 rode paprika, in stukken

1 courgette, in plakjes

150 g gierst

1 sinaasappel

handvol amandelen

1 tl gerookte-
paprikapoeder (optioneel)

handvol bladpeterselie,
fijngehakt

handvol rucola

olijfolie

zout

Voor de dressing
sap van 1 sinaasappel

1 el appelciderazijn

100 ml zonnebloemolie

1 tl karwijzaad

1 el honing

1 tl cayennepeper

1 tl geraspte gemberwortel

1 tl kaneel

2 tl paprikapoeder

zout

Instant troost en geluk op een bord! We houden van de warme smaken die hier worden gecombineerd: de gegrilde courgette en paprika, de gerookte zoute amandelen, de zoete sinaasappel en een snuffje cayennepeper. Gierst is een geweldig glutenvrij alternatief voor couscous. Het is lekker en verwarmend. Behalve in salades kun je het ook in pap voor het ontbijt gebruiken.

BEREIDING

Verwarm de oven voor tot 220 °C. Rooster de wortels, ui en rode paprika met een beetje olijfolie en zout in de oven. Leg de wortels wel op een aparte bakplaat, want ze hebben een andere bereidingstijd. Kijk na 20 minuten of de groenten al goudbruin zijn met hier en daar wat schroeiplekjes. Schep ze om en bak in ieder geval de wortels nog 10 tot 15 minuten op 200 °C tot ze mooi zijn geroosterd. Grill de courgette op een hete grill of in een koekenpan.

Kook intussen de gierst in water met een beetje zout tot hij gaar is. Giet af en spoel het overtollige zetmeel eraf. Laat de gierst afkoelen. Schil 1 sinaasappel, snijd het witte vlies eraf en verdeel hem in parten. Leg ze opzij. Pers het sap uit de andere sinaasappel en klop de dressing in een kom met de appelciderazijn, zonnebloemolie, het karwijzaad, de honing, cayennepeper, gemberwortel, kaneel, het paprikapoeder en zout.

Rooster de amandelen 10 tot 15 minuten op 160 °C in de oven met een beetje olijfolie, wat zout en eventueel het gerookte-paprikapoeder.

Meng de dressing door de gierst en voeg de groenten en sinaasappelparten toe. Proef of de salade lekker sappig is. Voeg meer olie, azijn of zout naar smaak toe. Bestrooi met de bladpeterselie, rucola en geroosterde amandelen.

SERVEERSUGGESTIES

Superlekker bij een zomers buffet met verschillende salades, een vegetarische barbecue of picknick in het park. Houd de amandelen apart tot het moment van serveren. Zo blijven ze lekker krokant. Deze salade combineert goed met frisse tegenhangers, zoals een groene salade met botersla, lente-ui, komkommer en kruiden. Eiwitbronnen die goed erbij passen zijn gele spliterwten, gebakken kikkererwten, zwarte linzen in een frisse kruidendressing, halloumi of feta.





MOSTERDSTOOPFOT

MET KOOL, WORTELS, DILLE & CITROEN

Op een koude winterdag bracht ik een bezoek aan Skattungbyn, een dorp in de regio Dalarna in Zweden. Ik werd hartelijk verwelkomd door de diverse, artistieke en gezellige gemeenschap. Skattungbyn biedt alternatieve manieren van leven, met onder meer een grote gratis winkel, tiny houses, een voedselcoöperatie, veel gemeenschapsfeesten en veel muziek met een hele reeks muziekinstrumenten. We verbleven in een koud huis zonder stromend water, maar de sfeer was hartverwarmend! Die dag maakten we een geïmproviseerde maaltijd met allerlei ingrediënten die de mensen van het dorp hadden verzameld. Het was zo ongelooflijk lekker dat ik het thuis nog een keer maakte. Deze stoofschotel is geïnspireerd op de maaltijd die we die dag aten en is een eerbetoon aan de vriendelijke mensen van Skattungbyn.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 grote ui, gehakt
- 4 tenen knoflook, geperst
- 1 el geel mosterdzaad
- 400 g witte kool, grof geschaafd
- 1 el mosterd
- 200 ml wijn
- 500 ml water
- 1 grote wortel, in plakjes
- 1 rode paprika, in stukken
- 200 ml haverroom
- handvol dille, gehakt
- handvol geroosterde pompoenpitten
- 1 citroen, in parten, om erbij te serveren
- olijfolie
- zout

BEREIDING

Bak de ui in een beetje olijfolie glazig. Voeg als hij glazig is de knoflook en het gele mosterdzaad toe. Roer 1 tot 2 minuten en voeg de witte kool toe. Roerbak de kool tot hij zacht, zoet en hier en daar een beetje goudbruin wordt. Voeg de mosterd, een snuf zout en de wijn toe, breng het aan de kook en laat de wijn inkoken tot de groenten vrijwel droog zijn. Voeg het water, nog wat zout en de wortel en rode paprika toe. Stoof ze 15 tot 20 minuten tot ze gaar zijn. Roer de haverroom de laatste minuten erdoor. Serveer met een flinke hoeveelheid dille, een handvol geroosterde pompoenpitten en parten citroen.

SERVEERSUGGESTIES

Geef gekookte aardappels erbij of leg tijdens het stoven wat aardappels in de pan en serveer brood erbij. Voor een extra eiwitbron kun je gekookte gele spliterwten of groene of zwarte linzen toevoegen.



ZOETE AARDAPPELS

MET ASPERGES & CHIMICHURRI

Door zoete aardappels te roosteren creëer je een lekkere textuur en een rijke smaak. De chimichurri geeft het gerecht een frisse draai en schept een mooie balans met de natuurlijke zoetheid van de aardappels. Extra bite en groen komen van de groene asperges. Afgelopen jaar hebben we voor het eerst asperges van zaden gekweekt in Mundekulla. Wist je dat je een aspergeplant wel vijftien jaar kunt oogsten? De valkuil is alleen dat je hem eerst drie jaar met rust moet laten. Lekkere dingen hebben tijd nodig. Wij kunnen niet wachten tot de dag dat we onze eigen asperges kunnen oogsten!

VOOR 4 PERSONEN ALS BIJGERECHT

400 g zoete aardappels

200 g groene asperges

milde olijfolie

Voor de chimichurri

grote handvol
peterselie

kleine handvol verse
oregano (of 1 tl
gedroogde)

1-2 sjalotten

½-1 kleine rode
chilipeper, zonder
zaadlijst en zaadjes, in
dunne ringetjes

3 tenen knoflook

2 el rodewijnazijn

olijfolie

zeezout

plakjes citroen
(optioneel)

paprika- of gerookte-
paprikapoeder
(optioneel)

BEREIDING

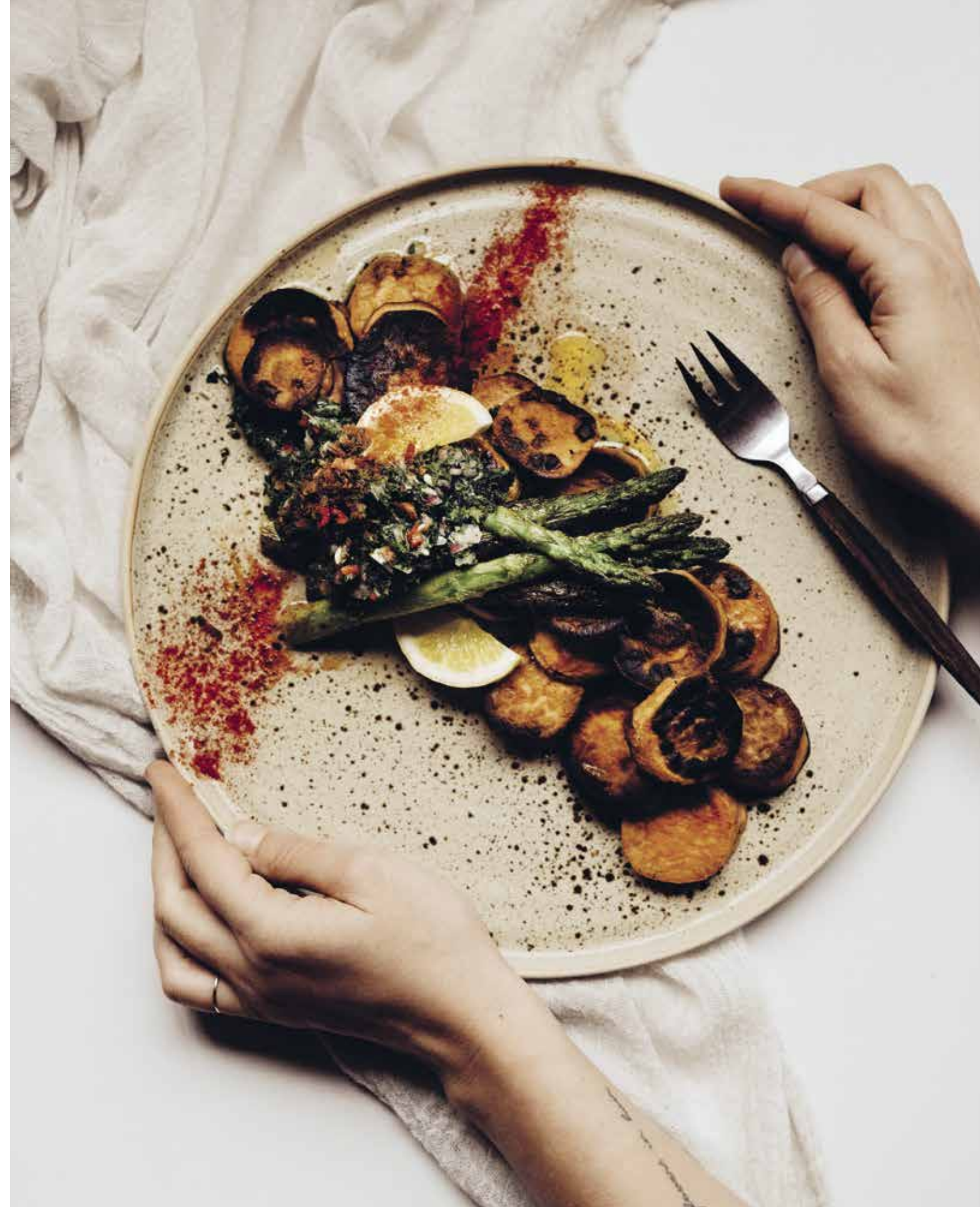
Verwarm de oven voor tot 180 °C. Schil de zoete aardappels en snijd ze in dikke plakjes van 1 tot 2 cm. Bak ze met een beetje olijfolie in een pan tot ze aan beide kanten goudbruin zijn. Leg ze op een bakplaat en bestrooi ze met wat zout. Zet ze nog 20 minuten in de oven om ze vanbinnen volledig gaar te laten worden.

Hak voor de chimichurri de peterselie en oregano fijn. Snijd de sjalot en rode chilipeper heel fijn en pers de knoflook. Meng alles met de rodewijnazijn en giet er een flinke scheut olijfolie bij. Voeg wat zout naar smaak toe. Laat de smaken minstens 10 tot 20 minuten op elkaar inwerken.

Gril of bak vlak voor het serveren de asperges met wat olijfolie en zout heel kort. Maak een bergje van de zoete aardappels en asperges. Schep een flinke lepel chimichurri erbij en garneer eventueel met een paar plakjes citroen en wat (gerookte-)paprikapoeder.

VARIATIE

De chimichurri is ook lekker bij gegrilde maïs of geroosterde pompoen.





CRISPY TOFU

MET ROMIGE TOMATEN & PAPRIKA

VOOR 4 PERSONEN

400 g stevige tofu
(geen silken tofu!)

1 rode ui,
in grove stukken

3 tenen knoflook,
geperst

70 g tomatenpuree

handvol zongedroogde
tomaten, in plakjes

400 g tomatenpulp
uit blik

250 ml kokos- of
haverroom

1 el agavesiroop

1 gele paprika,
in grove stukken

1 rode paprika,
in grove stukken

handvol basilicum

milde olijfolie

zeezout en
zwarte peper

Tofu: je houdt ervan of je hebt een hekel eraan. Of zit er nog iets tussen? Ik ken veel mensen die niet van tofu houden. Die hebben vaak slechte ervaringen met deze Aziatische klassieker gehad. Tofu is gemaakt van sojabonen en heeft van zichzelf niet veel smaak of textuur. Ik vind dat wel lekker, maar ik snap dat veel mensen daar anders over denken. Als je tofu lekker krokant maakt en met een goede saus of smaakmaker combineert, dan krijg je meer mensen 'mee'. Crispy tofu is een heerlijke toevoeging aan salades, curry's of groentegerechten. In dit recept suggereer ik een tamelijk ongewone, maar superlekkere combinatie: tofu met romige tomaten-basilicumsaus. Gewoon om je te laten zien dat tofu vaker dan je denkt kan worden gebruikt, niet alleen in combinatie met Aziatische smaken.

BEREIDING

Crispy tofu

Dep de tofu droog met keukenpapier. Je kunt zelf kiezen in wat voor stukjes je hem snijdt. Ik vind grote blokjes prettig, want dan heb je voldoende oppervlak om een krokante laag te maken terwijl de binnenkant lekker sappig blijft. Bak de tofu in een beetje milde olijfolie (of een andere olie) op vrij hoog vuur. De pan moet heet genoeg zijn om de tofu de olie niet te laten opzuigen, maar niet zo heet dat de tofu aanbrandt. De tofu moet minstens 10 minuten op een kant kunnen liggen om hem lekker krokant te maken. Je kunt de blokjes tijdens het bakken met zout en peper bestrooien. Bak de tofu minstens 10 minuten per kant tot je een mooie goudbruine korst hebt. Mocht je hem nog krokanter willen, zet de tofu dan nog 10 tot 20 minuten op 180 °C in de oven.

Romige tomatensaus

Bak de rode ui in een beetje olie glazig en voeg de knoflook toe. Roerbak ze 1 tot 2 minuten. Voeg de tomatenpuree, zongedroogde tomaten en tomatenpulp toe. Roer goed en breng de saus zachtjes aan de kook. Voeg de room toe. Breng de saus op smaak met de agavesiroop, zout en peper. Gril intussen de gele en rode paprika op een grillplaat of bak ze op hoog vuur in een koekenpan. Ze moeten zoet, hier en daar geschroeid en mooi zacht worden. Doe de paprika en het basilicum bij de saus.

SERVEERSUGGESTIES

Dit gerecht is heerlijk met de *Aardappelpuree* (blz. 73), *Gierstsalade met geroosterde groenten, sinaasappel & amandelen* (blz. 78) of *Hasselback aardappels* (blz. 82). Je kunt het ook als pastasaus serveren. Een frisse, knapperige salade met rucola, spinazie en komkommer past er goed bij.

KNÄCKEBRÖD MET ZADEN

GLUTENVRIJ

Dit recept is makkelijk, voedzaam en overheerlijk! Een van de voordelen is dat je ook een grote hoeveelheid ervan kunt maken en die in een donkere, luchtdicht afgesloten trommel minstens twee weken kunt bewaren. Je kunt veel variaties maken met zaden, meelsoorten en kruiden of specerijen die je in huis hebt. Dit is het basisrecept en je kunt verder zelf creatief ermee aan de slag! Knäckebröd is lekker bij soep, met allerlei soorten spreads, bij het ontbijt of als eiwitrijke snack.

BEREIDING

Verwarm de oven voor tot 160 °C. Meet met een grote maatbeker de pompoenpitten, zonnebloempitten, het sesamzaad, het lijnzaad en het rijstmeel af en doe ze in een kom. Meng ze goed als ze nog droog zijn. Voeg de olijfolie toe en schenk langzaam 200 ml water erbij of zo nodig iets meer. De consistentie moet nat genoeg zijn om het deeg in een dunne laag (2 tot 3 mm) uit te spreiden op het bakpapier op de bakplaten, maar ook weer niet te vloeibaar, want dan blijft het vochtig en wordt het knäckebröd niet krokant.

Bak het knäckebröd circa 30 minuten in de oven. Controleer het na 15 minuten en draai de bakplaten om als je oven niet gelijkmatig verwarmt. Het knäckebröd is klaar als het droog en goudbruin is. Als ik het uit de oven haal, keer ik het altijd ondersteboven op de bakplaten en trek ik het bakpapier eraf. Ik controleer dan of de onderkant ook droog en knapperig is. Als het nog vochtig is, zet ik het knäckebröd nog 5 tot 10 minuten in de oven.

VARIATIE

Je kunt gedroogde kruiden en specerijen zoals tijm, rozemarijn, venkelzaad of dille toevoegen, afhankelijk van wat je bij het knäckebröd serveert. Je kunt ook andere zaden nemen, zoals zwart sesamzaad, chia- of hennepzaad. Ik ben dol op rijstmeel vanwege de neutrale smaak en lekkere crunch, maar je kunt het vervangen door maïs- of boekweitmeel. Als je de gluten niet schuwt, kun je ook tarwe-, spelt- of roggemeel gebruiken.

VOOR 1 TOT 2 GROTE BAKPLATEN

- 200 ml pompoenpitten
- 200 ml zonnebloempitten
- 100 ml sesamzaad
- 100 ml lijnzaad
- 100 ml rijstmeel
- 3 el olijfolie
- 1 tl zout
- 200 ml water
- bakpapier

