



Kookstudio

www.dekoningkookt.nl

Kookworkshop Libanees voor en nagericht



Ottolenghi Kruiden

- **Za'atar** is een smaakvol kruidenmengsel uit het Midden-Oosten, op basis van wilde oregano met de smaak van tijm en oregano. De gedroogde kruiden worden fijngemalen en vermengd met gedroogde zure bessen (sumak), sesamzaad en zout. Het is de basis van heel wat Midden-Oosterse gerechten, en heerlijk op brood met olijfolie of in hummus. Za'atar is zowel de naam van de kruidenmix als van het kruid zelf.
- **Sumak** wordt gemaakt met pure, zongedroogde wilde sumakbessen. De felrode bessen worden geplet tot een grof poeder en als specerij gebruikt om een frisse citroenachtige touch te geven.
- **Granaatappelmelasse** is een siroop die wordt verkregen door het sap van granaatappels in te koken. Het zoetzure resultaat is een populaire toevoeging aan dressings, of werkt prima als marinade voor vis, gebraden eend of kip. Ook perfect in desserts.
- **Tahini (of tahin)** wordt gemaakt door geroosterd sesamzaad heel fijn te vermalen. In het Midden-Oosten wordt het vaak als condiment gebruikt, waarbij het wordt gemengd met citroensap, peper en zout, of als basisingrediënt van hummus. Het wordt ook geserveerd als topping op vlees of groenten.
- **Opgelegde citroenen** kan je ook zelf maken—als je maar genoeg geduld hebt. Helemaal op hun plaats in een tajine, maar ook in heel wat andere gerechten zijn ze perfect.
- **Rozenharissa** is een diep-rode en aromatische Midden-Oosterse kruidenpasta, is een mix van chilli, look en rozenblaadjes. In Noord-Afrika wordt harissa traditioneel gebruikt om een stoofpotjes, soepen en couscous een pikante touch te geven. Ottolenghi is er helemaal gek van, en zweert bij de Rozenharissa van Belazu.
- **Rozenwater** is wat vrijkomt bij het destilleren van rozenbloemblaadjes om rozenolie te maken, een heerlijk geurend water om gerechten subtiel op smaak te brengen.
- **Rozensiroop** is dan weer rozenwater waaraan suiker werd toegevoegd om een smaakvolle siroop te maken.
- **Berberis-bessen** zijn kleine, gedroogde zoetzure besjes die vooral in de Iraanse keuken erg populair zijn. Ze hebben een scherpe en uitgesproken smaak en kleur.
- **UrfA-chilivlokken**, ook wel Isot Beber genoemd, zijn grof gemalen chilipepers uit de Turkse regio Urfa. Ze zijn niet erg pikant, en hebben een rokerige smaak en aroma van rozijnen, chocolade en tabak.
- **Zwarte knoflook** of gefermenteerde look; de fermentatie geeft de look een heerlijk zoet en diep aroma.
- **Kardemom** is familie van gember, en een van de duurste specerijen uit het oosten, samen met saffraan en vanille. Het heeft een zoete, scherpe geur en smaakt naar bergamot, citroen en kamfer.
- **Parelcouscous** is heel wat groter dan standaard couscous, de parels lijken op Noord-Afrikaanse couscous en zijn ook van semolina of tarwebloem gemaakt, maar ze zijn groter en houden het midden tussen couscous en pasta. De couscous wordt zowel in stoofpotjes met bv. kip, als in frisse salades en tabouleh gebruikt.

HUMMUS



De klassieke Libanese kikkererwtenpuree
met tahin, citroen en knoflook.
Zijdezacht, romig en vol smaak!



— voor —
4
PERSONEN
—



INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 400 g kikkererwten (uit blik of voor gekookt)
- 2–3 eetlepels tahin (sesampasta)
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge (± extra voor garnering)
- Sap van 1 citroen
- 1 teentje knoflook
- 1/2 theelepel zout
- 1/2 theelepel gemalen komijn
- 2–4 eetlepels koud water
- Paprikapoeder (optioneel)
- Verse peterselie, fijngehakt (optioneel)



TIP

Gebruik kikkererwten uit blik voor gemak, maar zelf gekookte kikkererwten geven een nog romigere hummus.



MISE EN PLACE



Spoel de kikkererwten af onder koud water en laat ze goed uitlekken.



Pel de knoflook.



Pers de citroen uit.



Meet de tahin, olie, zout en komijn af.



Zet koud water klaar.



BEREIDING

- 1 Kikkererwten pureren**
Doe de kikkererwten in een keukenmachine of hoge kom.
Pureer tot een grove massa.
- 2 Ingrediënten toevoegen**
Voeg tahin, citroensap, knoflook, zout, komijn en 2 eetlepels olijfolie toe.
- 3 Pureren**
Pureer verder tot een gladde massa.
Voeg al draaiend beetje bij beetje het koude water toe, tot de hummus zijdezacht en romig is.
- 4 Proeven**
Proef en breng op smaak met extra citroen, zout of knoflook indien nodig.
- 5 Serveren**
Schep de hummus in een kom.
Maak een kuiltje in het midden.
- 6 Garneren**
Giet er wat olijfolie over, bestrooi eventueel met paprikapoeder en gehakte peterselie.
Serveer met platbrood of rauwkost.



TIP VAN DE CHEF

Voor een extra romige hummus kun je de kikkererwten koken met een snufje baking soda. Dit maakt ze zachter. Heerlijk als dip, op brood of als onderdeel van een mezze.



BABA GANOUSH



Romige geroosterde auberginedip
met tahin, citroen en knoflook.
Rokerig, fris en onweerstaanbaar lekker!



— voor —
4
PERSONEN
— —



INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 2 grote aubergines
- 2 eetlepels tahin (sesampasta)
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge (+ extra voor garnering)
- 2 eetlepels citroensap
- 2 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 1/2 theelepel zout (of naar smaak)
- 1/2 theelepel gemalen komijn
- Een snufje paprikapoeder
- Verse peterselie, fijngenhakt (voor garnering)
- Granaatappelpitjes (optioneel)
- Sumak (optioneel)



TIP

Rooster de aubergines goed tot het vruchtvlees helemaal zacht en rokerig is voor de beste smaak.



MISE EN PLACE



Prik de aubergines in met een vork.



Verwarm de oven voor op 220 °C.



Hak de knoflook fijn.



Pers de citroen uit.



Meet de tahin, olijfolie, zout, komijn en paprikapoeder af.



Hak de peterselie fijn.



Zet een mooie schaal klaar om te serveren.



BEREIDING

1

Aubergines roosteren

Leg de aubergines op een bakplaat met bakpapier. Rooster ze in de oven in ca. 40–50 minuten gaar, tot ze helemaal zacht zijn.

2

Afkoelen en vruchtvlees scheppen

Laat de aubergines iets afkoelen. Snijd ze open en schep het zachte vruchtvlees eruit. Gooi de schil weg.

3

Pureren

Doe het auberginevruchtvlees in een kom. Voeg tahin, citroensap, knoflook, olijfolie, zout, komijn en paprikapoeder toe. Prak of pureer met een vork tot een romige, iets grove dip.

4

Proeven

Proef en breng op smaak met extra citroen, zout of komijn indien nodig.

5

Serveren

Schep de baba ganoush in een mooie schaal. Maak een kuiltje in het midden.

6

Garneren

Besprenkel met olijfolie, bestrooi met peterselie, granaatappelpitjes en sumak indien gewenst. Serveer met platbrood of rauwkost.



TIP VAN DE CHEF

Voor een extra rokerige smaak kun je de aubergines ook op de grill of op een gasvlam roosteren. Laat ze goed uitlekken in een vergiet voor een mooi resultaat.



BAKLAVA



Baklava is een klassieke zoete lekkernij uit de Libanese keuken. Krokante filodeeglaagjes met een vulling van noten en kaneel, overgoten met een geurige honing-siroop. Heerlijk bij de koffie of als feestelijk dessert.



— —
— voor —
8
PERSONEN
— —



INGREDIËNTEN (8 PERSONEN)

Voor de baklava

- 450 g filodeeg (ca. 18–20 vellen)
- 250 g gemengde noten (walnoten, pistachenoten, amandelen)
- 150 g walnoten, fijngehakt
- 100 g pistachenoten, fijngehakt
- 100 g amandelen, fijngehakt
- 2 eetlepels fijne kristalsuiker
- 1 theelepel kaneel
- 200 g roomboter, gesmolten

Voor de siroop

- 250 g suiker
- 250 ml water
- 2 eetlepels honing
- Sap van 1/2 citroen
- 1 theelepel oranjebloesemwater (of rozenwater, optioneel)



MISE EN PLACE



Hak alle noten fijn. Meng in een kom de gemengde noten met suiker en kaneel.



Haal het filodeeg uit de verpakking en laat onder een vochtige theedoek liggen.



Maak de siroop: doe suiker, water en citroensap in een pan en breng aan de kook.



Laat 8–10 minuten zachtjes koken tot de suiker is opgelost.



Haal van het vuur en voeg honing en oranjebloesemwater toe. Laat afkoelen.



Smelt de roomboter.



BEREIDING

- 1 Voorbereiden**
Verwarm de oven voor op 175 °C (boven- en onderwarmte). Vet een bakvorm (ca. 25 x 35 cm) in met boter.
- 2 Opbouwen**
Leg 1 vel filodeeg in de vorm en bestrijk met gesmolten boter. Herhaal dit met 8–10 vellen, steeds invetten.
- 3 Notenvulling toevoegen**
Strooi de helft van het notenmengsel gelijkmatig over het deeg. Leg opnieuw 4–5 ingevette vellen filodeeg erop.
- 4 Herhalen**
Strooi de rest van het notenmengsel erover. Bedek met nog 8–10 ingevette vellen filodeeg.
- 5 Snijden**
Snijd de baklava voor het bakken in ruiten of rechthoeken met een scherp mes.
- 6 Bakken**
Bak 40–45 minuten in het midden van de oven tot de baklava goudbruin en knapperig is.
- 7 Siroop toevoegen**
Schenk de afgekoelde siroop gelijkmatig over de hete baklava. Laat volledig afkoelen en de siroop opnemen, minstens 4 uur of een hele nacht.
- 8 Serveren**
Garneer eventueel met extra fijngehakte pistachenoten. Snijd langs de snijlijnen en serveer.



TIP

Dek het filodeeg altijd af met een vochtige theedoek tijdens het werken, dat voorkomt uitdrogen en breken.



TIP VAN DE CHEF

Baklava is de volgende dag nog lekkerder! Bewaar afgedekt op kamertemperatuur. Serveer op kamertemperatuur voor de beste smaak en textuur.



LIBANESE SFOUF KURKUMA CAKE



Een geurige, kruidige cake uit Libanon met een zachte structuur, een frisse sinaasappelglazuur en knapperige pistachenoten. Eenvoudig te maken en heerlijk bij de koffie of thee.

VOOR
4
PERSONEN



INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

Voor het beslag

- 115 g tarwebloem
- 2 tl bakpoeder
- 120 g fijne semolina (griesmeel/polenta)
- 150 g suiker
- snufje zout
- 1 el gemalen kurkuma
- klein scheutje oranjebloesemwater
- 150 ml karnemelk (of amandelmelk)
- 95 ml zonnebloemolie
- 1 el oranjebloesemwater
- 20 g pistache, grof gehakt



MISE EN PLACE



Verwarm de oven voor op 200 °C.



Gebruik een vierkant bakblik van 20 x 20 cm.



Bekleed de bakvorm met bakpapier.



Weeg en zet alle ingrediënten klaar (mise en place).



Rasp de schil van de sinaasappel (zeste) en pers daarna de sinaasappel voor het glazuur.



BEREIDING

1

Beslag maken

Meng in een kom de bloem met het bakpoeder, de semolina, de suiker, het zout en de kurkuma. Voeg de karnemelk, zonnebloemolie en naar wens het oranjebloesemwater toe. Klop alles met een garde of (hand)mixer kort tot een glad beslag.

2

Cake bakken

Schep het beslag in de bakvorm en strijk het glad. Dek de bakvorm goed af met een deksel of aluminiumfolie. Bak de cake in 30 minuten goudbruin en gaar. Controleer met een satéprikker: komt deze er schoon uit, dan is de cake gaar.

3

Afkoelen

Laat de cake volledig afkoelen voordat je het glazuur aanbrengt.



GLAZUUR VOOR LIBANESE SFOUF

Ingrediënten

- 200 g poedersuiker
- 3 eetlepels verse sinaasappelsap met zeste van de schil
- 1 tl kurkuma (voor de kleur)

Let op: haal eerst de zeste van de schil, pers daarna de sinaasappel.

Glazuur maken

- 1 Zeef de poedersuiker.
- 2 Roer de poedersuiker met het sinaasappelsap, de zeste en de kurkuma tot een dik papje (zo dik als margarine).
- 3 Blijf roeren tot het glazuur glanst.
- 4 Smeer het glazuur over de afgekoelde cake en strijk het glad met een mes.
- 5 Strooi direct grof gehakte pistachenoten over het glazuur.
- 6 Het glazuur wordt vanzelf hard.



LEES EERST HET HELE RECEPT.

Maak mise en place en begin de bereiding 20 minuten voor aanvang.



LABNEH



Romige en frisse uitgelekte yoghurt,
op smaak gebracht met olijfolie en kruiden.
Heerlijk als dip, beleg of bij mezze!



— voor —
4
PERSONEN



INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 750 g volle yoghurt (Griekse stijl)
- 1/2 theelepel zout
- 1 teentje knoflook, fijngehakt (optioneel)
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge (+ extra voor garnering)
- 1 theelepel gedroogde munt (of 1 eetlepel verse munt, fijngehakt)
- Za'atar (optioneel)
- Verse muntblaadjes voor garnering



TIP

Laat de yoghurt niet korter uitlekken, hoe langer hoe dikker en romiger de labneh. De uitgelekte wei kun je gebruiken in smoothies, soepen of brooddeeg.



MISE EN PLACE



Bekleed een vergiet met een schone theedoek of kaasdoek en zet het vergiet op een kom.



Doe de yoghurt in de theedoek.



Hak de knoflook fijn.



Hak de verse munt fijn (indien gebruikt).



Meet het zout en de dressing ingrediënten af.



Zet de olijfolie klaar.



BEREIDING

- 1 Yoghurt uitlekken**
Strooi het zout over de yoghurt en roer voorzichtig door. Laat de yoghurt in de koelkast uitlekken voor minimaal 6 uur, bij voorkeur een hele nacht.
- 2 Labneh op smaak brengen**
Doe de uitgelekte yoghurt in een kom. Roer de knoflook (indien gebruikt) en de munt erdoor.
- 3 Serveren**
Scheep de labneh in een mooie schaal. Maak een kuiltje in het midden.
- 4 Garneren**
Giet olijfolie in het kuiltje en over de labneh. Bestrooi met za'atar en garneer met verse muntblaadjes.
- 5 Serveren**
Serveer met platbrood, groenten, olijven of als onderdeel van een mezze.



TIP VAN DE CHEF

Labneh is een basis in de Libanese keuken en super veelzijdig! Serveer het als dip met olijfolie en za'atar, als smeersel op brood met tomaat en komkommer of gebruik het als basis voor dressings en sauzen. Bewaar in een afgesloten bak in de koelkast, tot 5 dagen.

