De Koning Kookt

Kookstudio

www.dekoningkookt.nl

Kookworkshop Libanees



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 desserten.
- **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 distilleren 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.

De Koning Kookt

LB-02

FATTOUSH SALADE



Een frisse en kleurrijke salade met krokant pita brood, veel groenten en een pittige, citroenachtige dressing. Heerlijk als bijgerecht of lichte maaltijd!

voor 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 2 stuks pita brood (liefst oud en krokant)
- 1 krop Romeinse sla
- 2 tomaten
- 1 komkommer
- 4 radijsjes
- 1 rode ui
- 1 bosje peterselie
- 1 bosje munt
- 1 pak platbrood, in stukjes
- 2 el olijfolie
- Sap van 1 citroen
- Zout
- Zwarte peper
- Sumak (optioneel)

SUMAK

Sumak geeft een frisse, lichtzure smaak. Te koop in de meeste supermarkten of bij de Turkse winkel.



MISE EN PLACE

- Was en snijd de sla in grove stukken.
- Snijd de tomaten in partjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de radijsjes in dunne plakjes.
- Snijd de rode ui in dunne ringen.
- Hak de peterselie en munt grof.
- Breek het platbrood in kleine stukken en rooster ze licht krokant in een droge pan of in de oven.
- Maak de dressing klaar.

BEREIDING

1. Meng in een grote kom de sla, tomaat, komkommer, radijs en ui.
2. Voeg de peterselie en munt toe.
3. Voeg de geroosterde broodstukjes toe.
4. Meng in een kommetje: olijfolie, citroensap, zout, peper en sumak.
5. Giet de dressing over de salade.
6. Meng alles goed door elkaar.
7. Serveer direct voor de lekkerste smaak en knapperigheid.

TIP VAN DE CHEF

Fattoush is het lekkerst als je hem vlak voor het serveren maakt, zodat het brood krokant blijft.
Heerlijk als bijgerecht bij gegrild vlees of als lichte lunch.



De Koning Kookt

LB-14

SPINASIE MEZZE



Een klassieke warme mezze uit de Libanese keuken.
Romige spinazie met knoflook, citroen en specerijen,
afgetopt met geroosterde pijnboompitten.
Heerlijk met warm platbrood.

voor 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN
(4 PERSONEN)

Voor de spinazie

- 500 g verse spinazie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 kleine ui, fijngehakt
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge
- 1/2 theelepel komijnzaad, gemalen
- 1/2 theelepel korianderzaad, gemalen
- 1/2 theelepel sumak (optioneel)
- Zout en versgemalen zwarte peper
- Sap van 1/2 citroen
- 60 ml Griekse yoghurt (10% vet)
- 2 eetlepels tahin (sesampasta)

Voor de topping

- 2 eetlepels pijnboompitten
- 1 eetlepel olijfolie
- Een snufje sumak (optioneel)

TIP

Gebruik diepvries spinazie als verse niet verkrijgbaar is. Laat volledig ontdooien en goed uitknijpen om overtollig vocht te verwijderen.

MISE EN PLACE

- Was de spinazie goed en laat uitlekken.
- Snijd de knoflook fijn.
- Snipper de ui fijn.
- Pers de citroen uit.
- Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn. Haal uit de pan en zet apart.
- Meng de yoghurt, tahin, citroensap en een snufje zout in een kommetje. Roer glad.
- Zet alle specerijen en olijfolie klaar.

BEREIDING

1 Spinazie stoven

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een ruime pan op middelhoog vuur. Fruit de ui 3–4 minuten tot hij zacht en glazig is.
Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.
Doe de spinazie erbij en laat slinken, al roerend.
Breng op smaak met komijn, koriander, sumak, zout en peper. Laat 5 minuten zachtjes stoven tot het meeste vocht verdampt is.

2 Op smaak brengen

Haal de pan van het vuur. Roer het yoghurt-tahinmengsel erdoor en meng goed. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout, peper en citroensap.

3 Serveren

Schep de spinazie in een serveerschaal.
Maak een kuiltje in het midden.
Verdeel de geroosterde pijnboompitten erover, besprenkel met 1 eetlepel olijfolie en strooi er eventueel wat sumak over.
Serveer warm met platbrood.

TIP VAN DE CHEF

Deze mezze is nog lekkerder als je hem 10 minuten laat rusten voor het serveren. De smaken trekken dan extra goed in.
Lekker als onderdeel van een mezze-plankje met hummus, baba ganoush, falafel en warme pitabroodjes.



De Koning Kookt

LB-09

AUBERGINE UIT DE OVEN

(OTTOLENGHI STYLE)

Zachte geroosterde aubergine met een kruidige chermoula, frisse couscous met rozijnen, olijven en munt en een lepel romige yoghurt.
Een kleurrijk en smaakvol gerecht vol textuur en Midden-Oosterse aroma's.



voor 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN
(4 PERSONEN)

Voor de aubergine en chermoula
- 2 middelgrote aubergines
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 theelepels gemalen komijn
- 2 theelepels gemalen koriander
- 1/2 theelepel cayennepeper
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 eetlepels fijngehakte schil van ingemaakte citroenen
- 150 ml olijfolie
- Zeezout

Voor de couscoussalade
- 150 gram couscous
- 300 ml kruidenbouillon
- 50 gram rozijnen
- 1 eetlepel gedroogde korianderblaadjes
- 10 gram fijngehakte verse munt
- 50 gram ontpitte groene olijven, in stukjes
- 20 gram geroosterde pijnboompitten
- 2 eetlepels citroensap
- Zeezout

Voor de topping
- 150 ml Griekse yoghurt
- Een beetje olijfolie
- Zeezout

TIP
Gebruik goede ingemaakte citroenschil (bijv. uit Marokko) voor de beste smaak. Rooster de pijnboompitjes goudbruin in een droge pan voor extra aroma.

MISE EN PLACE

- Pers de knoflook.
- Meng komijn, koriander, cayennepeper, paprikapoeder, citroenschil en 1/2 tl zout in een kommetje.
- Snijd de aubergines in de lengte doormidden en kerf het vruchtvlees in met een diep ruitpatroon (niet door de schil).
- Doe de couscous in een kom. Breng de kruidenbouillon aan de kook.
- Week de rozijnen 10 minuten in warm water. Giet af en laat uitlekken.
- Rooster de pijnboompitjes goudbruin en zet apart.
- Snijd de munt fijn en hak de gedroogde korianderblaadjes eventueel iets kleiner.
- Snijd de olijven in stukjes.

BEREIDING

1. **Aubergines voorbereiden**
Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg de auberginehelften met de ingekerfde kant naar boven in een braadslee.

2. **Chermoula aanbrengen**
Meng de chermoula met 100 ml olijfolie.
Verdeel 2 volle eetlepels chermoula over iedere auberginehelft en smeer goed uit.

3. **Roosteren**
Schuif de braadslee in de oven en rooster de aubergines 50 minuten, tot ze zacht en goudbruin zijn.

4. **Couscous verwerken**
Giet de hete kruidenbouillon over de couscous en laat 5 minuten intrekken. Voeg 30 ml olijfolie toe en roer los met een vork.

5. **Salade op smaak brengen**
Voeg rozijnen, gedroogde korianderblaadjes, munt, olijven, pijnboompitten en citroensap toe.
Breng op smaak met zout. Hussel alles goed door elkaar.
Voeg indien nodig nog wat zout en/of olijfolie toe.

6. **Serveren**
Haal de aubergines uit de oven en laat heel even afkoelen.
Leg de auberginehelften op een schaal. Schep op iedere helft een flinke lepel couscoussalade.

7. **Topping**
Lepel er wat Griekse yoghurt over. Besprenkel met een beetje olijfolie en bestrooi met zeezout.

8. **Genieten**
Serveer warm of op kamertemperatuur.
Heerlijk als hoofdgerecht met een frisse salade erbij.

TIP VAN DE CHEF
Dit gerecht is perfect om te delen!
Serveer met een salade van tomaat, komkommer en rode ui, en platbrood voor een complete Midden-Oosterse maaltijd.



De Koning Kookt

LB-18

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)

TIP

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



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 VAN DE CHEF

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



De Koning Kookt

TH-16

BIL DAJAJ HUMMUS

Hummus met gekruid kippenvlees



VOOR 6 PERSONEN

Romige hummus met sappig, kruidig kippenvlees, afgetopt met walnoten, verse koriander en een vleugje citroen.
Een heerlijk Midden-Oosters gerecht vol smaak.

INGREDIËNTEN (6 PERSONEN)

- 700 g kippenvlees, in kleine stukjes gesneden
- 2 tl ras-al-hanout kruiden
- zout en versgemalen peper
- olijfolie
- sap van 1 citroen
- 1/3 kop geplette walnoten
- vers gemaakte hummus (staat klaar)
- verse koriander

TIP VAN DE CHEF

Gebruik goede kwaliteit hummus, liefst versgemaakt. Rooster de walnoten kort in een droge koekenpan voor extra smaak. Serveer met warm pitabrood en een frisse salade.



MISE EN PLACE



Snijd het kippenvlees in kleine stukjes.



Wrijf de stukjes kippenvlees in met de ras-al-hanout kruiden, zout en peper en zet ze een kwartier in de koelkast.



Pers de citroen uit.



Hak de walnoten grof.



Bereid de hummus voor door hem uit te spreiden op een bord, waardoor hij dikker wordt aan de randen en ondieper in het midden om ruimte te maken voor het vlees.



Hak de verse koriander fijn.

BEREIDING

1 Kippenvlees bakken
Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met een kleine hoeveelheid olie en schroei het vlees aan alle kanten bruin en gaar. Dit duurt slechts een minuut of twee, maar zorg ervoor dat het vuur hoog genoeg is om het vlees dicht te schroeien, zodat je een mooie bruining krijgt voor de smaak.

2 Citroen toevoegen
Knijp het citroensap in de pan, draai het rond en zorg ervoor dat je alle sappen meekrijgt.

3 Serveren
Leg het kippenvlees direct op de hummus.

4 Afmaken
Bestrooi met de geplette walnoten, verse koriander en besprenkel met olijfolie.

LEES EERST HET HELE RECEPT.

Maak mise en place en begin de bereiding 15 minuten voor het aan tafel gaan.



De Koning Kookt

LB-06

WARAK INAB



Druivenbladeren gevuld met een kruidige rijstvulling, zacht gegaard in citroen en olijfolie. Een klassieker uit de Libanese keuken!

INGREDIËNTEN
(4 PERSONEN)

- 1 pot druivenbladeren (ca. 40–50 stuks)
- 150 g rijst (korte korrel)
- 1 grote ui, fijn gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge
- 2 tomaten, in blokjes (zonder pitjes)
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1/2 theelepel zout
- 1/2 theelepel gemalen komijn
- 1/2 theelepel zevenkruiden
- Snufje zwarte peper
- 2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
- 1 eetlepel verse munt, fijngehakt (of 1 theelepel gedroogd)
- Sap van 1 citroen
- 3 eetlepels olijfolie extra vierge
- 2–2½ dl water

TIP
Gebruik kleinere druivenbladeren voor makkelijk rollen en een mooier resultaat.

MISE EN PLACE

- Spoel de druivenbladeren af onder koud water en laat ze uitlekken.
- Snijd de ui fijn.
- Hak de knoflook fijn.
- Snijd de tomaten in kleine blokjes.
- Hak de peterselie en munt fijn.
- Spoel de rijst en laat uitlekken.

BEREIDING

1. **Vulling maken**
   Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui glazig. Voeg knoflook toe en fruit 1 minuut mee.
2. **Kruidige vulling**
   Voeg tomatenblokjes, tomatenpuree, zout, komijn, zevenkruiden en peper toe. Roer goed door.
3. **Rijst en kruiden toeveegen**
   Doe de rijst, peterselie en munt erbij en meng alles goed. Laat 2–3 minuten zachtjes meebakken.
4. **Rol de warak inab**
   Leg een druivenblad met de nerf naar boven. Doe 1 theelepel vulling onderaan en rol strak op. Vouw de zijkanten naar binnen en rol verder op. Herhaal tot de vulling en bladeren op zijn.
5. **In de pan schikken**
   Leg de rolletjes met de naad naar beneden in een ruime pan, strak tegen elkaar.
6. **Garen**
   Meng citroensap, olijfolie en water en giet dit over de rolletjes. Dek af met een bordje en laat op laag vuur ca. 45–60 minuten zachtjes garen.
7. **Serveren**
   Laat 10 minuten rusten en serveer lauwwarm of op kamertemperatuur.

TIP VAN DE CHEF

Warak inab smaken de volgende dag nog beter!
Serveer met dikke yoghurt of labneh en een partje citroen.
Heerlijk als mezze of als onderdeel van een Libanees buffet.



De Koning Kookt

TH-21

GROENE BONEN SALADE

met hazelnoten



VOOR 4 PERSONEN

Een frisse, knapperige salade van haricots verts en peultjes met geroosterde hazelnoten, sinaasappel en een aromatische dressing. Eenvoudig, puur en vol smaak.

INGREDIËNTEN

- 50 g hazelnoten in het vlies
- 200 g haricots verts
- 200 g peultjes
- 1 biologische sinaasappel
- 10 g bieslook, fijngeknipt
- ½ teentje knoflook (uit de knijper)
- 3 eetlepels olijfolie extra vierge
- 1 eetlepel hazelnotenolie
- grof zeezout en zwarte peper

TIP VAN DE CHEF

Gebruik bij voorkeur biologische sinaasappel. De schil geeft extra aroma en maakt de salade nog lekkerder.



MISE EN PLACE

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Strooi de hazelnoten op een bakplaat en rooster ze 10 minuten. Doe ze in een schone theedoek en wrijf de vliesjes eraf. Hak de noten grof (er mogen nog hele noten tussen zitten).

Haal de haricots verts en peultjes af.

Rasp met een zesteur de schil van een sinaasappel. En pers de sinaasappel uit.

Knip de bieslook fijn en pers de knoflook.

Maak een dressing van de olijfolie, hazelnotenolie, 1 eetlepel sinaasappelsap, knoflook, sinaasappelschil, bieslook, zout en peper.

BEREIDING

1 Haricots verts blancheren

Breng in een grote pan ruim water met zout aan de kook. Blancheer de haricots verts 5 minuten. Schep ze met een schuimspaan in een vergiet en spoel ze koud onder de stromende kraan.

2 Peultjes blancheren

Breng het achtergehouden water opnieuw aan de kook en blancheer de peultjes ca. 2 minuten. Spoel ze op dezelfde manier koud. Laat goed uitlekken en droogdeppen met keukenpapier.

3 Salade maken

Meng de haricots verts en peultjes in een grote schaal met de dressing. Verdeel de geroosterde hazelnoten erover en schep voorzichtig om. Breng op smaak met grof zeezout en zwarte peper.

LEES EERST HET HELE RECEPT.

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



De Koning Kookt

TH-20

KÖFTE IN ROMIGE TAHINSAUS

MET PIJNBOOMPITTEN, GRANAATAPPEL EN BIESLOOK



VOOR 4 PERSONEN

Sappige gehaktballetjes in een romige tahinsaus, afgemaakt met geroosterde pijnboompitten, granaatappel en verse kruiden. Een heerlijk Midden-Oosters gerecht boordevol smaak.

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

Voor de köfte

- 500 g gehakt (lam of rund)
- 1 rode ui
- 4 tenen knoflook
- 6 el gehakte verse kruiden (munt, koriander, peterselie en bieslook)
- 1 ei, losgeklopt
- 2 el broodkruim of paneermeel
- 2 tl komijnpoeder
- 2 tl kaneelpoeder
- 2 tl korianderpoeder
- peper en zout

Voor de tahinsaus

- 1 citroen (sap)
- 150 g dikke yoghurt
- 100 g tahin (thaine)
- 1 tl sumak
- 1 tl gerookte paprikapoeder

Voor de garnituur

- 1 granaatappel (alleen de vruchtpitten)
- 3 el bladpeterselie of krulpeterselie, fijngehakt
- 4 el geroosterde pijnboompitjes
- 3 el bieslook, fijngehakt

MISE EN PLACE

- Snipper de rode ui.
- Pers of snijd de knoflook fijn.
- Hak de munt, koriander, peterselie en bieslook fijn.
- Meng het gehakt met de ui, knoflook, kruiden, het ei, broodkruim, komijn, kaneel, koriander, peper en zout.
- Rol er 16 gelijke balletjes van en laat ze minimaal 30 minuten opstijven in de koelkast.
- Meng in een kom de tahinsaus van het citroensap, de yoghurt, tahin, sumak en gerookte paprikapoeder.
- Haal de pitjes uit de granaatappel.
- Hak de peterselie en bieslook fijn.
- Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan tot ze licht goudbruin zijn.

BEREIDING

1 Köfte bakken
Bak de köfte in een braadpan op een zacht vuur, zodat ze even garen en mooi bruin worden.

2 Saus teovoegen
Giet de tahinsaus bij de köfte in de pan en laat alles ongeveer 5–10 minuten zachtjes doorwarmen.

3 Afwerken
Werk het gerecht af met de granaatappelpitten, geroosterde pijnboompitjes en de gehakte peterselie en bieslook.

4 Serveren
Maak de köfte mooi op in een schaal en garneer met de overgebleven garnituur. Serveer direct.

TIP VAN DE CHEF

Maak de köfte mooi op in een schaal en decoreer met de garnituur.



LEES EERST HET HELE RECEPT.

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



De Koning Kookt

LB-07

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**
   Schep 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.



De Koning Kookt

LB-08

LEBANESE BALELA SALAD



Frisse en voedzame Libanese bonensalade met kikkererwten, groenten en kruiden. Gezond, kleurrijk en heerlijk als bijgerecht of lichte maaltijd!

voor 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN
(4 PERSONEN)

- 1 blik kikkererwten (400 g), uitgelekt en afgespoeld
- 1 blik rode kidneybonen (400 g), uitgelekt en afgespoeld
- 2 tomaten, in kleine blokjes
- 1 komkommer, in kleine blokjes
- 1 rode paprika, in kleine blokjes
- 1 kleine rode ui, heel fijn gesneden
- 3 lente-uitjes, fijn gesneden
- Een handje platte peterselie, fijngehakt
- Een handje munt, fijngehakt
- Sap van 1 citroen
- 4 eetlepels olijfolie extra vierge
- 1 theelepel zout (of naar smaak)
- 1/2 theelepel gemalen komijn
- Snufje zwarte peper

TIP

Laat de bonen goed uitlekken en spoelen voor een frisse smaak. De salade wordt nog lekkerder als je hem een uur laat staan in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

MISE EN PLACE

- Spoel de kikkererwten en kidneybonen af onder koud water en laat goed uitlekken.
- Snijd de tomaten in kleine blokjes.
- Snijd de komkommer in kleine blokjes.
- Verwijder de zaadjes en snijd de paprika in kleine blokjes.
- Snijd de rode ui heel fijn.
- Snijd de lente-uitjes in dunne ringetjes.
- Hak de peterselie en munt fijn.
- Pers de citroen uit.

BEREIDING

1. **Ingrediënten mengen**
   Doe de kikkererwten en kidneybonen in een grote kom. Voeg tomaat, komkommer, paprika, rode ui, lente-ui, peterselie en munt toe.
2. **Dressing maken**
   Meng in een klein bakje het citroensap, olijfolie, zout, komijn en peper.
3. **Dressing toeveegen**
   Giet de dressing over de salade.
4. **Goed mengen**
   Meng alles voorzichtig door elkaar, zodat de groenten en bonen niet breken.
5. **Laten intrekken**
   Laat de salade minimaal 30 minuten in de koelkast staan voor de beste smaak.
6. **Serveren**
   Proef en breng eventueel op smaak met extra zout, citroen of olijfolie.
   Serveer koud of op kamertemperatuur.
   Heerlijk als bijgerecht, bij gegrild vlees of als onderdeel van een Libanese mezze.

TIP VAN DE CHEF

Balela blijft 2–3 dagen goed in de koelkast.
Maak hem gerust een dag van tevoren.
Lekker bij gegrilde kip, vis, falafel of als onderdeel van een mezze.
Ook ideaal als gezonde lunchsalade!



De Koning Kookt

LB-04

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.



De Koning Kookt

TH-17

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 × 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.



De Koning Kookt

LB-05

BABA GANOUSH



voor 4 PERSONEN

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

INGREDIËNTEN
(4 PERSONEN)

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



De Koning Kookt

LB-08

TABOULEH



Frisse Libanese bulgursalade
met veel peterselie, munt, tomaat en citroen.
Licht, kruidig en boordevol smaak!

voor 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN
(4 PERSONEN)

- 200 g fijne bulgur
- 3 bosjes platte peterselie, fijngehakt
- 1 bosje munt, fijngehakt
- 2 tomaten, in kleine blokjes
- 1 kleine rode ui, heel fijn gesneden
- 2 lente-uitjes, fijn gesneden
- Sap van 2 citroenen
- 3 eetlepels olijfolie extra vierge (+ extra voor garnering)
- 1 theelepel zout (of naar smaak)
- 1/2 theelepel gemalen komijn
- Snufje zwarte peper

TIP

Laat de bulgur niet te lang weken, anders wordt de tabouleh zacht. Proef en breng op smaak met extra citroen, zout of olijfolie. De smaken trekken beter in als je de salade even laat staan.

MISE EN PLACE

- Doe de bulgur in een kom en overgiet met ruim koud water. Laat 15–20 minuten weken.
- Hak de peterselie en munt heel fijn.
- Snijd de tomaten in kleine blokjes.
- Snijd de rode ui heel fijn.
- Snijd de lente-uitjes in dunne ringetjes.
- Pers de citroenen uit.
- Meet de olijfolie, zout, komijn en peper af.
- Giet de bulgur af en knijp het overtollige water eruit. Doe terug in de kom.

BEREIDING

1. **Bulgur voorbereiden**
   Laat de bulgur 15–20 minuten weken in koud water. Giet af in een zeef en knijp het water goed eruit.
2. **Ingrediënten mengen**
   Doe de bulgur in een grote kom. Voeg peterselie, munt, tomaat, ui en lente-ui toe.
3. **Dressing toevoegen**
   Voeg citroensap, olijfolie, zout, komijn en peper toe.
4. **Goed mengen**
   Meng alles goed door elkaar. Proef en breng op smaak indien nodig.
5. **Laten intrekken**
   Laat de tabouleh minimaal 30 minuten in de koelkast staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken.
6. **Serveren**
   Meng nogmaals goed door. Giet eventueel een beetje extra olijfolie erover en garneer met wat muntblaadjes. Serveer als bijgerecht, salade of bij mezze.

TIP VAN DE CHEF

Tabouleh is nog lekkerder als je hem een paar uur laat staan.
Maak hem gerust een dag van tevoren.
Lekker bij gegrild vlees, falafel of als onderdeel van een uitgebreide mezze.



De Koning Kookt

TH-15

TAJINE GROENTEN, HARISSA EN GEDROOGDE PRUIMEN



Een kleurrijke, kruidige tajine vol groenten, kikkererwten en zoete pruimen.
Een heerlijke balans van hartig, zoet en pittig.
Vol smaak en boordevol goede ingrediënten.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 klein blik kikkererwten
- 1 medium zoete aardappel
- 1 bakje champignons
- 2 grote uien
- 2 aubergines
- 1 zak paprikamix (voor de kleur)
- 4 tenen knoflook
- 2 eetlepels milde olijfolie
- 3 eetlepels ras el hanout
- 3 eetlepels harissa
- 75 g gedroogde pruimen (zonder pit)
- 500 g tomaten
- 1 bosje verse koriander
- ½ bosje verse muntblaadjes
- 1 plak gefermenteerde citroen (zeer fijn gesneden)
- 4 eetlepels dadelstroop
- snufje zout

TIP VAN DE CHEF

Je kunt een tajine vullen met allerlei groenten, mits ze snel garen.
Gaar de groente zoals de zoete aardappel of pompoen vooraf.
Let op: neem genoeg groenten met eiwitten zoals kikkererwten, champignons of andere peulvruchten. Die bevatten per 100 gram meer eiwitten dan vlees.



MISE EN PLACE

- Was de zoete aardappel en snijd hem in blokjes van 1x1 cm. Kook deze eerst 4 minuten in water gaar.
- Snij de aubergines in blokjes.
- Snij de tomaten in plakken.
- Snij de champignons in plakken.
- Snij de paprika's in repen.
- Snij de uien in halve ringen.
- Pers de knoflook.
- Snij de gedroogde pruimen in blokjes.
- Hak de koriander (inclusief steeltjes) fijn.
- Snij van de munt alleen de blaadjes.
- Snij de gefermenteerde citroen zeer fijn.

BEREIDING

1. **Opbouwen**
   Verwarm de oven voor op 180–200 graden.
2. **Uien fruiten**
   Vet de tajine eerst goed in met zonnebloemolie, en begin met de gesneden uien.
3. **Groenten toevoegen**
   Voeg vervolgens de knoflook, aubergines, champignons, paprika, tomaten, zoete aardappel en kikkererwten toe.
4. **Kruiden en smaakmakers**
   Voeg de ras el hanout, harissa, gedroogde pruimen, gefermenteerde citroen en dadelstroop toe. Zorg dat de kruiden goed verdeeld zijn, zodat de smaak door het hele gerecht trekt.
5. **Garen**
   Zet de tajine 30 minuten in de oven op 180–200 graden.
6. **Serveren**
   Zet de tajine vervolgens op een mooie schaal of houten plank op tafel. Garneer met verse koriander en muntblaadjes en serveer lekker warm.

LEES EERST HET HELE RECEPT.

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



De Koning Kookt

TH-21

WATERMELOEN SALADE

voor altijd zomer



VOOR 4 PERSONEN

Een frisse, kleurrijke salade van watermeloen, knapperige appel, ingelegde rode ui, feta, olijven en verse kruiden. Zomers, verrassend en vol smaak.

INGREDIËNTEN

- ½ middelgrote watermeloen
- 2 Granny Smith appels
- 3 limoenen
- 1 eetlepel olijfolie
- 5 g muntblaadjes
- 10 g korianderblad
- ½ eetlepel zwart/geel mosterdzaad
- zeezout
- basilicumblaadjes
- korianderblaadjes
- verkruimelde feta
- olijven

Voor de ingelegde rode uien

- 1 kg rode ui
- 3 theelepels citroenzuur
- 3 eetlepels agavesiroop
- 1 citroen (zeste en sap)
- zwarte peper

TIP VAN DE CHEF

Gebruik een goed rijpe, zoete watermeloen en een zure appel zoals Granny Smith voor de perfecte balans.



MISE EN PLACE

Ingelegde rode uien maken
Snijd 1 kg rode ui in ringen met een mandoline. Doe in een kom en masseer met een beetje zout (zodat het vocht vrijkomt). Voeg 3 theelepels citroenzuur, 3 eetlepels agavesiroop, 1 citroen (zeste en sap) en zwarte peper toe. Laat staan terwijl je de rest voorbereidt. Serveer de ingelegde rode ui apart naast de salade.

Watermeloen en appel
Snijd de watermeloen in blokjes en de appels in stukjes.

Limoenrasp en -sap
Rasp de schil van de limoenen en pers ze uit.

Kruiden
Pluk de munt, koriander en basilicum en houd de blaadjes apart.

Dressing
Meng in een kom de olijfolie met de limoensap en -rasp.

BEREIDING

1. **Salade mengen**
Vermeng in een grote kom de watermeloen, appels, limoensasp, limoensap, olijfolie en de ingelegde citroen met driekwart van de kruiden en ¼ theelepel zeezout.

2. **Vocht laten uitlekken**
Gebruik je handen als zeef en schep de salade op een platte schaal. Er zit nog heel wat vocht in de kom dat je niet nodig hebt.

3. **Afwerken**
Bestrooi de salade met de overgebleven kruiden, de basilicumblaadjes, koriander-blaadjes, het mosterdzaad en ¼ theelepel zeezout. Verkruimel de feta erover en voeg de olijven toe.

4. **Serveren**
Serveer de watermeloensalade met de ingelegde rode uien ernaast. Heerlijk als lichte lunch, voorgerecht of bij de barbecue.

LEES EERST HET HELE RECEPT.

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

