

Voor mijn favoriete tafelgenoten  
Hugh, Arya en Yogi; en de twee  
bijzondere vrouwen in mijn leven,  
Hannah en Meron

# Bij Meera aan tafel

*120 inspirerende vega(n) recepten  
voor het avondeten*

FONTAINE UITGEVERS

# Inhoud

Met de seizoenen eten	5
Alternatieve inhoud	6
Inleiding	8
Even iets over...	12
Om te beginnen	15
Aubergine	19
Broccoli en andere kolen	45
<i>Essentieel voor in de keuken</i> Messen	67
Je portie groene groenten	71
Eieren en kaas	97
<i>Essentieel voor in de keuken</i> De pan	121
Paddenstoelen en de uienfamilie	125
Een zak vol peulvruchten	147
<i>Essentieel voor in de keuken</i> Tupperware	167
Wortelgroenten, scheuten en knollen	171
Pompoen en soortgenoten	197
<i>Essentieel voor in de keuken</i> Condimenten	213
Uit de keukenkast	217
Tomaten en andere vruchten	239
Bijzaken	259
<i>Essentieel voor in de keuken</i> De keukengoden	279
Happy endings	283
Handige extra's	304
Boodschappenmandje	310
Dank	312
Register	314

# Met de seizoenen eten

## Lente

Broccolispaghetti met zhoug	46
Hartige pannenkoeken met kokoschutney	82
Perzische stoofschotel van kruiden, limoen en kidneybonen	86
Groenetheerijst met sakegroenten	88
Aan tafel bij Shuko	130
Curry van nieuwe aardappels en daslook met limoenpickleyoghurt	140
Linzensoep met harissa en ingelegde citroen	159
Curry met mango en paneer	246

## Herfst

Tandooribloemkool met koriander-cashewnotensaus	60
Portobellopannenkoekjes met hoisinsaus	126
Congee met bleekselderij en shiitake	137
Stoofschotel van bleekselderij, witte bonen en saffraan	178
Anshu's erriseri met pompoen en mais	199
Maze gohan met in sojasaus ingelegde pompoen en kastanjes	202
Curry met pompoen, cashewnoten en tamarinde	205
Japanse keema-curry met courgette-fritters	206

## Zomer

Rojaksalade met avocado, tofoe en tamarinde	76
Libanese sperziebonen en vermicellirijst	85
Dal met venkel en dille	151
Verse loempia's met zoete aardappel	175
Tamarindetofoe met noedels, kruiden en pickles	200
Bun cha met sojagehaktballetjes	222
Achari met zomergroenten	244
Zomerse koude noedels	249

## Winter

Sobanoedelsoep met gekaramelliseerde kool en ingelegde raapjes	50
Curry met aardappel en kool uit Gujarat	54
Noedels met spruitjes, chilisaus en pinda's	56
In kokosmelk gesmoorde winterbladgroenten	92
Gouden laksa	172
Hasselback-knolselderij met miso en salade van rode ui	176
Haggis-keema met tattie-roti's	188
Rasam met koolraap	195



Eieren en kaas

# Butter paneer curry uit de oven

Ik at geregeld *paneer butter masala* met een Indiase vriend, Aditya, bij een restaurantje in de buurt van Russell Square in Londen tot er op een dag iets eigenaardigs voorviel en we daar nooit meer terugkwamen. Hij maakte die dag de fout een zwart shirt en een zwarte broek te dragen, en werd als een rugbyspeler met de bal een paar keer op weg naar het toilet getackeld omdat hij voor ober werd aanzien. Aditya, deze is voor jou.

**OPMERKING** Ik moet de ongemakkelijke waarheid vertellen dat ik geen boter in dit recept gebruik, maar room. Als je erg aan traditie bent gehecht (en geen afvallige bent zoals ik), kun je er op het laatst een flinke klont van aan toevoegen. Kasoori methi is gedroogd fenegriekblad, dat verkrijgbaar is bij (Aziatische) supermarkten of online (blz. 310). Dit recept gaat erg goed samen met de thoran met asperges en cashewnoten op blz. 268.

## VOOR 4 PERSONEN

### paneer

koolzaadolie

500 g harde paneer, in blokjes van  
2½ cm

6 tenen knoflook, geperst

stukje verse gemberwortel van

2 x 2 cm, geraspt

1 theel. Kashmiri-chilipoeder

½ eetl. citroensap, van ½ citroen

¾ theel. fijn zout

½ theel. gemalen kurkuma

5 eetl. yoghurt Griekse stijl

### botersaus

1 theel. Kashmiri-chilipoeder

1 theel. garam masala

1 theel. gemalen komijn

½ theel. gemalen kardemom

¾ theel. zout

2 eetl. vloeibare honing

2 blikken à 400 g tomatenblokjes

150 ml slagroom

1½ eetl. kasoori methi

### voor erbij

optioneel: een flinke klont boter

naan (blz. 306)

Verhit de oven tot 200 °C en bekleed een diepe braadslee of ovenschaal (ca. 20 x 30 cm) met bakpapier. Bestrijk het papier met een beetje koolzaadolie.

Leg de paneerblokjes in een mengkom en voeg de helft van de knoflook, de helft van de gember en het chilipoeder, citroensap, zout, de kurkuma en yoghurt toe. Meng goed, stort het mengsel in de braadslee en bak het 25 minuten of tot de paneer krokant is en aan de randjes een heel klein beetje gaat blakeren.

Neem de braadslee uit de oven en verwijder het bakpapier heel voorzichtig, maar laat de paneer in de braadslee liggen. Voeg 3 eetlepels olie en de resterende knoflook en gember toe, schep om zodat de paneer met de knoflookrijke olie wordt bedekt, en voeg de specerijen, het zout en de honing voor de botersaus toe. Roer, stort de tomaten erbij en zorg dat de paneer volledig is bedekt. Zet de braadslee nog 30 minuten in de oven.

Neem de braadslee uit de oven, roer de slagroom erdoor, verkruiemel de kasoori methi erover, schep nogmaals om en zet de braadslee nog 10 minuten in de oven. Neem hem er weer uit, roer als je wilt nu de boter erdoor en serveer het gerecht direct in de braadslee, met warme naan erbij.

# Snelle salade met tomaten, kikkererwten en rozenharissa

**De perfecte salade om zo in elkaar te draaien. Voor wanneer het te heet is om te koken, maar je wel zin hebt in iets lekkers.**

**OPMERKING** Kikkererwten uit pot zijn geweldig voor salades, omdat ze zo belachelijk romig zijn. Neem als je alleen kikkererwten uit blik hebt twee blikken van 400 gram en doe de kikkererwten met het vocht in een pan om de kalkachtige smaak te doen verdwijnen. Breng aan de kook, laat het 5 minuten pruttelen en giet af om superzachte kikkererwten te krijgen. Belazu maakt een weergaloze rozenharissa.

## VOOR 2 PERSONEN

### **dressing**

**3 eetl. rozenharissa**

**3 eetl. extra vergine olijfolie**

**3 eetl. citroensap,**

*van 1-2 citroenen*

**1 theel. zout**

### **salade**

**1 pot à 700 g kikkererwten**

**½ rode ui, in dunne ringen**

**30 kleine romatomaatjes (300 g),**

*gehalveerd*

**1 komkommer (350 g), zaadjes**

*verwijderd en in 1 cm dikke*

*halvemaantjes gesneden*

**20 ontpitte kalamata-olijven,**

*gehalveerd*

**20 g koriander**

**30 g munt, blaadjes losgehaald**

### **pitabroodjes of platbrood**

*(blz. 305-306), voor erbij*

Doe alle ingrediënten voor de dressing in een kom en roer door. Laat de kikkererwten uitlekken, stort ze in een grote kom en voeg de ui, tomaatjes, komkommer en olijven toe. Schenk de dressing over de groenten en schep goed om. Hak de koriander en het merendeel van de munt fijn (houd een handje opzij), en schep ze voorzichtig door de salade.

Rooster vlak voor het serveren de pitabroodjes of verhit het platbrood en snijd het in stukjes. Schep de salade op een serveerschaal, strooi de opzij gehouden muntblaadjes erover en serveer met het brood erbij.



# Gouden laksa

Het enige ding dat ik ken dat een hele zak wortels sneller kan wegwerken dan dit recept is een paard. Door ze te roosteren vormen de wortels een lekkere tegenhanger voor de intense smaakmakers en specerijen in deze laksa, en samen met de kokosmelk balanceren ze die smaak perfect. Het heeft me overigens tien jaar gekost om eindelijk een recept voor een hoofdgerecht te schrijven dat een kilo wortels gebruikt. Ik ben er ontzettend trots op, misschien lijst ik het wel in en hang ik het naast mijn eerste pianodiploma in het toilet beneden.

**OPMERKING** De meeste ingrediënten in dit recept gaan meteen de blender in om de laksapasta te maken. Tofu puffs (gefrituurde tofoeblokjes) zijn verkrijgbaar bij Chinese supermarkten en online (blz. 310). Laksanoedels (een wat dikkere rijstvermicelli) zijn lastig te vinden; als ik ze niet vind, gebruik ik ramennoedels van tarwe of rice sticks (platte rijstnoedels).

VOOR 4 PERSONEN

Verhit de oven tot 200 °C.

## snel ingelegde taugé

100 g taugé

2 eetl. wittewijnazijn

2 theel. zout

Leg om de pickle te maken de taugé in een kleine hittebestendige kom in met de wittewijnazijn, het zout en 150 ml net gekookt water. Laat het 10 minuten staan en laat daarna uitlekken.

## laksa

1 kg wortels, *geschraapt*

2 eetl. + 6 eetl. koolzaadolie

zout

1 ui, *gehakt*

6 tenen knoflook, *gehakt*

stukje verse gemberwortel van

3 x 3 cm, *gehakt*

2 stengels citroengras, *buitenste*

*bladeren en bovenste derde*

*verwijderd, de rest gehakt*

15 kerrieblaadjes (vers of diepvries)

4 theel. Kashmiri-chilipoeder

2 theel. mild kerriepoeder

1 eetl. kristalsuiker

2½ eetl. lichte sojasaus

1 blik à 400 ml kokosmelk

240 g of 16 tofu puffs (kant-en-klare gefrituurde tofoeblokjes)

320 g rijstvermicelli, van medium dikte

20 g Thais basilicum, *blaadjes*

*losgehaald, voor erover*

Halveer intussen de wortels in de lengte en hak de helften in stukjes van 3 cm. Leg ze in een enkele laag in een of twee grote braadsledes, besprenkel ze met 2 eetlepels van de koolzaadolie en bestrooi ze met ½ theelepel zout. Meng alles met je handen en rooster de wortels 40 minuten.

Maak terwijl de wortels roosteren de laksapasta. Schenk de 6 eetlepels koolzaadolie in een kleine blender en voeg de ui, knoflook, gemberwortel, het citroengras, de kerrieblaadjes, 1¼ theelepel zout, het chili- en kerriepoeder en de suiker toe. Maal alles tot een gladde pasta. Schraap alle pasta in een grote pan, ook de laatste beetjes, spoel de blender om en zet hem opzij – je hebt hem straks weer nodig. Verhit de pasta 12 minuten op halfhoog vuur, roer regelmatig door, en voeg de sojasaus, kokosmelk, ge-roosterde wortels, tofu puffs en 850 ml water toe.

Breng aan de kook en laat het 8 minuten pruttelen, neem een volle soeplepel van de wortels met wat vloeistof en doe ze in de blender. Maal glad, doe terug in de pan en roer door. Draai het vuur uit en leg het deksel op de pan terwijl je de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking kookt.

Verdeel om te serveren de noedels over vier kommen en schep de laksa en wortels erbij. Leg er een klein bergje ingelegde taugé op, plus een paar blaadjes Thais basilicum.





