



Nederlandse Stampotten

the Indian way

Regelmatig eet ik gerechten uit de Indiase keuken. Ik ben de smaken en geuren van de vele kruiden en specerijen uit dit land zeer gaan waarderen. Een leuke uitdaging dus om de oer-Nederlandse stampotten te laten sjansen met de Indiase keuken. Hier het resultaat. Zuurkool, hutspot en boerenkool, the Indian way. Een bord vol met Nederlandse en Indiase smaakexplosies.

Opmerkingen bij de recepten:

- zout is niet toegevoegd bij de recepten. Ik gebruik het amper, dus voor anderen is het meestal te weinig. Voeg toe naar smaak.

Inspiratiebronnen

- De boeken van Camelia Panjabi (50 curries uit India) en Vegan Richa's (Indian Kitchen, traditional and Creative Recipes for the Home Cook) zijn een aanrader voor wie van de Indiase keuken houdt. Deze boeken hebben mede de inspiratie gegeven tot het maken van de recepten.

Eet smakelijk!

Marjo Disseldorp
www.marjodisseldorp.nl
www.weerribben.eu



Zuurkool

the Indian way

Zuurkoolstamppot met kruidige abrikozen curry

Zuur
Zoet
Fris
Zacht
Pittig

in harmonie.

Vorbereidingstijd: 30 minuten

Actieve kooktijd: 30 minuten

Inactieve tijd: 8 – 24 uur (afhankelijk of
je de bonen zelf kookt of niet)

Ingrediënten: voor 4 personen

INGREDIËNTEN

Stamppot

- 800 gram aardappel, in de schil gekookt
- 400 gram zuurkool
- 200 gram witte bonen, 24 uur geweekt en daarna gekookt
- ½ theelepel koenjiet
- 1 theelepel zwarte peper

BEREIDINGSWIJZE

Stamppot

1. Kook de aardappels in de schil. Verwijder de schil wanneer de aardappelen wat afgekoeld zijn en snijdt in grove stukken. Zwarte peper toevoegen en laag vuur warm houden.
2. Doe zuurkool met vocht in apart pannetje. Verwarm op laag vuur tot het warm is.
3. In ander pannetje de gekookte witte bonen met de koenjiet in verwarmen op laag vuur.
4. Voeg 5 minuten voor opdienen zuurkool, aardappelen en witte bonen bij elkaar. Door elkaar scheppen, niet stampen. De afzonderlijke smaken moeten je kunnen blijven proeven. Bij lang en hoog verwarmen van de zuurkool verdwijnt de zurige smaak. Wanneer het gerecht nog iets droog is wat kookvocht van bonen toevoegen.

INGREDIËNTEN

Abrikozen curry

- 200 gram donkere abrikozen, 8 uur of meer geweekt
- 4 uien, grof gesneden
- 2 cm gemberwortel, gepureerd
- 4 dikke knoflooktenen, gepureerd
- 1 kaneelstok
- 8 groene kardemompeulen, schilletjes verwijderd en gevijzeld
- ½ theelepel cayennepeper
- ½ theelepel komijn, gemalen
- 1½ theelepel garam masala
- 250 gram tomaten saus
- 100 gram water of abrikozen weekwater

Groene salade naar eigen keus

OPMERKING

In de recepten wordt geen zout vermeld. Naar eigen smaak kun je deze toevoegen.

BEREIDINGSWIJZE

Abrikozen curry

1. Sauter de uien tot ze gaar zijn. Van middelhoog naar lager vuur voor 20 minuten. Af en toe roeren.
2. Voeg gepureerde gember en knoflook toe. Op laag vuur voor 3 minuten. Af en toe roeren.
3. Voeg kaneel en kardemom toe. Op laag vuur voor 1 minuut. Af en toe roeren.
4. Voeg komijn en cayennepeper toe. Roerend op laag vuur.
5. Voeg tomatensaus en garam masala toe. Op laag vuur voor 15 minuten. Af en toe roeren.
6. Voeg water toe, wanneer je de saus iets te zurig vindt, het weekwater van de abrikozen toe.
7. Voeg gewelde abrikozen toe een half uur voor opdienen. De saus wordt zoeter wanneer je de abrikozen langer van te voren in de saus doet.

Opdienen met groene salade



Hutspot the Indian way

**Hutspot - appel chutney - bhajia's -
groene salade - Oosterse zonnepit dressing**

*Zachte smaken van hutspot
verrijkt met de warme geuren
van groene kardemom
en de frisheid van kruidige appel .
Met de allerlekkerste kikkererwtenkoekjes.*

Vorbereidingstijd: 60 minuten

Actieve kooktijd: 45 minuten

Inactieve tijd: 0 - 24 uur (afhankelijk of
je de kikkererwten zelf kookt of niet)

Ingrediënten: voor 4 personen

INGREDIËNTEN

Stamppot

- 500 gram winterpeen, in plakjes van 3 cm gesneden
- 300 gram ui, grof gesneden
- 250 gram kikkererwten, gekookt
- 500 gram aardappelen, gekookt in schil

BEREIDINGSWIJZE

Stamppot

1. Kook de aardappels. Verwijder de schil wanneer de aardappelen wat afgekoeld zijn. Toevoegen zwarte peper. Stamp tot puree. Op lage temperatuur warm houden.
2. Droogbak de gevijzelde koriander en kardemom. Voeg wortel en ui toe wanneer de kruiden gaan ruiken. Voeg een klein beetje water toe en kook tot de wortel gaar is. Af en toe roeren.
3. Wortel - ui - kruiden mengsel met kookvocht stampen tot puree. Op lage temperatuur warm houden
4. Kikkererwten koken of opwarmen. Wanneer je de kikkererwten zelf kookt is het handig dit eerder te doen.
5. Kikkererwten, aardappel- en wortel - ui puree door elkaar scheppen en laten nog 10 minuten trekken. Op laag vuur en af en toe roerend.

INGREDIËNTEN

Stampot vervolg

- 10 groene kardemom peulen, schilletjes verwijderd en gevijzeld
- 2 theelepels koriander, gevijzeld
- 1 theelepels gemalen zwarte peper

Appel chutney

- 3 appels
- ½ ui, in stukjes gesneden
- 2 eetlepels gedroogde kokos
- 2 theelepels citroen
- 1 knoflookteen
- ½ theelepel zwart mosterdzaad, gemalen
- ¼ theelepel cayennepeper

Bhajia's (16 kikkererwtenkoekjes)

- 150 gram kikkererwtenmeel, gezeefd
- 1½ theelepel bakpoeder, gezeefd
- 1 theelepel chilipoeder
- 1 theelepel geelwortelpoeder
- 3 theelepel komijnzaad, gevijzeld
- 3 theelepel korianderzaad, gevijzeld
- 3 afgestreken theelepels zout
- 225 milliliter water
- 300 gram ui, in dunne plakjes gesneden
- olie om in te bakken.

BEREIDINGSWIJZE

Appelchutney

1. Citroensap, knoflook, mosterdzaad, cayennepeper en de helft van de stukjes appel in kleine blender tot een gladde saus maken.
2. Deze saus samenvoegen met de ui en de andere helft van de stukjes appel. Goed door elkaar roeren.
3. Vlak voor het opdienen kokosrasp toevoegen. Goed mengen.

Bhaidja's

1. Voeg kikkererwtenmeel, chilipoeder, koenjit, komijnzaad, korianderzaad, bakpoeder en zout toe. Meng goed met een garde.
2. Voeg het water vlak voor je gaat bakken toe aan het meel en de kruiden. Roer tot een glad beslag.
3. Meng het ui mengsel met twee lepels goed door het beslag.
4. Koekenpan 10 minuten droog voor verwarmen op redelijk hoge temperatuur.
5. Olie in pan, heet laten worden en bakken maar. De bhaidja's keren wanneer het deeg aan de bovenkant gedroogd is.
6. Bhajia's uit koekenpan halen en op stukje keukenrol leggen om het teveel aan vet eruit te laten trekken.
7. Ovenschaal zetten op pan met warm water. In ovenschaal kun je de bhajia's warm houden. Ovenschaal afdekken met bord.

INGREDIËNTEN

Groene salade

- groene bladgroenten naar keus (spinazie, ijsbergsla, kropsla, veldsla, winterpostelein, rucola)

Zonnepit dressing voor salade

- 80 gr zonnepitten (4 uur weken)
- ½ tl hindoestaanse masala
- ½ tl komijn poeder
- ½ tl mosterd zaad
- 25 gr verse peterselie
- 240 ml water

Zonnepit dressing

1. Blend alle ingrediënten tezamen tot een gladde saus.

OPMERKINGEN

- In de recepten wordt veelal geen zout vermeld. Naar eigen smaak kun je deze toevoegen.
- Het kikkererwten deeg van de Bhaidja's kunnen ook gevuld worden met andere groenten, b.v. courgettes of aubergines. Ik vind het het lekkerst met ui.
- Ik gebruik zelden geconcentreerde vetten als boter, ghee of oliën. Maar voor dit gerecht maak ik een uitzondering. Het is gewoon te lekker en een goed alternatief heb ik niet gevonden. Ik houd me aanbevolen....



Boerenkool the Indian way

Boerenkoolstampot – Dadelchutney – Frisse salade

*Boerenkoolstampot als taart.
Met duivelsdrek.*

*In dit recept iets meer dan een snuffje.
Om voor eens en voor altijd verliefd te
worden op dit geweldige kruid.*

Vorbereidingstijd: 30 minuten

Actieve kooktijd: 45 minuten

Inactieve tijd: 8 – 24 uur (afhankelijk of
je de kikkererwten zelf kookt of niet)

Ingrediënten: voor 4 personen

INGREDIËNTEN

Stampot

- 1 kg aardappelen
- 250 gram boerenkool
- 100 gram gekookte kikkererwten
- 1 theelepel zwart mosterdzaad,
gevijzeld

BEREIDINGSWIJZE

Stampot

1. Oven voorverwarmen op 200°C onder-
bovenwarmte of 180°C hete lucht warmte.
2. Kook de aardappels. Verwijder de schil
wanneer de aardappels wat afgekoeld zijn.
Met stamper grof pureren.
3. Voeg koenjit toe aan aardappelpuree.
4. Boerenkool, ui, groene peper, gember,
mosterdzaad 10 minuten stomen met een
weinig water.
5. Aardappelpuree, kikkererwten en
boerenkool-kruiden mengsel samenvoegen
en goed doorscheppen. Wanneer de
stampot te droog is iets van het
boerenkool-kruiden vocht erbij doen.
6. De stampot in een ovenschaal doen.
7. Droge ingrediënten kikkererwten coating
mengen. Daarna het water toevoegen en
mengen tot dik glad beslag.
8. Kikkererwten coating aanbrengen over de
gehele ovenschaal.
9. Voor 30 minuten in de oven bakken.
10. De ovenschotel uit de oven halen en over het
gehele kikkererwten coating oppervlak
dadelchutney smeren. Bedek de
dadelchutney met schijven tomaten.
11. Tot slot nog 15 minuten afbakken in de oven.

INGREDIËNTEN

Stampot vervolg

- 5 cm gember, fijn gesneden
- 1 groene peper, in dunne schijfjes gesneden
- 200 gram rode ui, fijn gesneden
- 1 theelepel koenjit

Dadel chutney

- 8 dadels, acht uur geweekt in 50 ml water
- ½ eetlepel tamarinde pulp, twee uur geweekt in 100 ml heet water
- ¼ theelepel venkelzaad
- ¼ theelepel komijnzaad
- ¼ theelepel cayennepeper
- ¼ theelepel gemberpoeder
- ½ theelepel duivelsdrek

Divers

- 3 tomaten

Frisse salade

- paprika, komkommer, bleekselderij salade of andere frisse groente naar eigen wens

Hennep dressing voor salade

- 50 gram hennep
- ½ theelepel amchor
- 50 ml water

OPMERKING

- In de recepten wordt veelal geen zout vermeld. Naar eigen smaak kun je deze toevoegen.

BEREIDINGSWIJZE

Dadel chutney

- Maak vlak voor opdienen alle ingrediënten in een kleine blender tot een gladde saus.

Hennep dressing

- Maak vlak voor opdienen alle ingrediënten in een kleine blender tot een gladde saus.
- Meng door de salade.