Bring the BEET back

In september daagden we alle chefs uit horeca en grootkeuken uit dé ultieme plantaardige interpretatie van een wereldkeukengerecht uit de koksmuts te toveren.
'Think global, create local'
Uit de inspirerende recepten koos onze vakjury 5 winnaars.

Eveline Versluys | Vegamuze
>> een ode aan de lokale rode biet geïnspireerd op Libanese taboulé met falafel.



Ingrediënten

- TABOULEH
- 700g couscous
- 1 liter vers geperst rode bietensap (van ca 2 kg rode biet) + 1 liter water
- 2 el komijn gemalen / 1 el koriander gemalen / 1 el baharat specerijenmengeling - Verstegen
- 2 tl zout en 2 tl zwarte peper Lampong, gemalen - Verstegen
- 100gr verse munt (of Ardo munt)
- 100gr verse platte peterselie (of Ardo peterselie)
- 50gr verse koriander (of Ardo koriander)
- 150 ml milde olijfolie
- 120 ml citroensap
- 200 gr rode ui, fijngesnipperd

- FALAFEL
- 600 g gedroogde kikkererwten (week overnacht)
- 1 ½ tl bicarbonaat
- 300 g verse rode biet pulp (overschot van het rode bietensap)
- 3 teentjes look (of 15gr Ardo lookkubus)
- 3 el spicemix del mondo za'atar - Verstegen
- 15gr verse platte peterselie (of Ardo peterselie)
- 15 gr verse munt (of Ardo munt)
- 15 gr verse koriander (of Ardo koriander)
- 2 tl zout / 2 tl peper
- zonnebloemolie om te frituren of bakken
- GEPOFTE BIET
- 2 kg rode biet
- 150 gr Alpro Bakken & Braden
- Zeste van 1 citroen
- 1 el spicemix del mondo za'atar - Verstegen
- 1 tl korianderzaad
- gerookt pyramidezout en witte muntok peper - Verstegen (voor de afwerking)
- GEPICKELDE BIET (houd rekening met 3-7 dagen pickeltijd)
- 400 gr chioggia bietjes, in dunne plakjes
- 200 ml witte wijnazijn, zout en suiker
- 1 tl roze bessen Verstegen
- RODE BIET YOGHURT:
- 400 gr gepofte rode bietjes
- 800 gr Alpro Greek style natuur, zonder suikers
- 1 tl zout en peper zwart lampong - Verstegen
- 2 tl sumac - Verstegen
- GEFERMENTEERDE BONEN FETA (houd rekening met 5 dagen fermentatietijd)
- 200 g witte bonen (overnacht geweekt)
- 120 g kokosolie, gesmolten
- 10 gr edelgistvlokken
- DUKKAH:
- 2 tl koriander gemalen - Verstegen
- 2 tl komijn gemalen - Verstegenn

- 2 tl nigellazaad
- 2 tl roze bessen - Verstegen
- 2 tl gedroogde citroentijm
- 150 gr pistachenoten
- 2 el gedroogde rozenblaadjes (optioneel)
- 1 tl zeezout

Methode

1. SAP: Juice de rode biet in een slowjuicer en giet het sap in fles. Bewaar de pulp voor de falafel.
2. TABOULEH: Doe de couscous in een grote kom en giet hier het bietensap en het water over. Laat 30 minuten trekken. ROER NIET.
3. Na een half uurtje heeft de couscous het vocht geabsorbeerd. Ga er met een vork doorheen.
4. Meng alle specerijen door de couscous. Roer goed door en voeg de fijngehakte verse kruiden toe.
5. Werk als laatste af met de olijfolie, het citroensap en de fijngesnipperde rode ui en roer goed om. Proef en kruid indien nodig bij.
6. FALAFEL: Giet de kikkererwten af en verwijder de losgekomen velletjes. Mix de kikkererwten in een keukenmachine met de andere ingrediënten tot alles goed gemengd is en samenklit. Let op: mix zeker niet te lang, anders wordt je beslag te slap!
7. Doe het beslag in een kom en laat een uurtje opstijven in de koelkast.
8. Rol balletjes van het deeg. (ca 50 balletjes van 30g) Verwarm de olie en frituur de falafel ca. 4 minuten in de hete olie totdat de balletjes goudbruin zijn en gaar van binnen.
9. GEPOFTE BIET: Verwarm de oven op 200°C en pof de bieten in de oven tot ze gaar zijn.(ca 40-60 min afhankelijk van de grootte van de biet) Laat afkoelen.
10. Terwijl de bieten afkoelen maak je de boter: Smelt de plantaardige boter in een pan en voeg hier de citroen, za'atar en koriander aan toe. Laat op een zacht vuur 10 minuten infuseren. Zet het vuur uit en wacht tot de bietjes zijn afgekoeld om verder te gaan met de volgende stap.
11. Verwijder de schil en snij de biet in kwartjes (of kleiner als je biet groot is).

Warm de boter opnieuw op en voeg de bietjes toe. Warm nog enkele minuten door op middelhoog vuur. Werk af met (gerookt) grof zeezout en witte peper.

12. GEPICKELDE BIET: Snij de chioggia bietjes in flinterdunne plakjes (met de mandoline) en voeg deze toe aan een picklemengeling van 200ml azijn, 300 ml water en voeg op het totale gewicht 2% suiker en 4% zout toe.
13. Trek deze bietjes vacuüm of doe ze in een gesteriliseerde weckpot. Laat op kamertemperatuur 3 tot 7 dagen picklen.
14. BIET YOGHURT: Pof de bietjes ca 40-60' op 200°C. Laat volledig afkoelen.
15. Mix de biet met de yoghurt, zout, peper en sumac tot een felroze saus.
16. BONEN FETA: Giet de geweekte bonen af en kook gaar in gezouten water.
17. Doe de bonen vervolgens in een gesteriliseerde bokaal en voeg water toe tot de bonen onderstaan. Voeg op dit totale gewicht (water+bonen) 2% zout toe en laat op kamertemperatuur 5 dagen fermenteren.
18. Zeef de bonen en mix deze met de gesmolten kokosolie, edelgistvlokken en een scheutje van het pekelvocht tot een gladde mix. Proef van de mengeling. Normaal zal je geen zout of zuurtje moeten toevoegen omdat de gefermenteerde bonen dit al van nature in zich dragen.
19. Stort de mengeling uit in een kom en laat opstijven in de koelkast. Zodra hij helemaal is opgesteven kan je de feta verkruimelen.
20. DUKKAH: Rooster de specerijen in een droge pan tot ze lekker beginnen geuren.
21. Rooster ook de pistachenoten. Je roostert de noten en de specerijen best apart want zij hebben een andere timing.
22. Voeg alles samen in een vijzel met de citroentijm en rozenblaadjes (als je die gebruikt) en stamp tot een grove mengeling. Roer er als laatste het grof zeezout door.
23. PRESENTATIE: Verdeel wat roze yoghurt over een bord. Schep hier wat tabouleh op en enkele falafel balletjes, kwartjes geroosterde biet en schijfjes gepekelde biet. Verkruimel er wat feta over en bestrooi met de dukkah.

Fotografie

Foodphoto

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be