

# 1001 FOOD STORIES



**MILL & MORTAR.**  
fine SPICE EMPORIUM

RECEPTEN &  
INSPIRATIE

NOORD-AFRIKAANSE EN  
MIDDEN-OOSTERSE KEUKEN



**M**ill & Mortar's nieuwste kruiden, specerijen en blends zijn geïnspireerd op de Noord-Afrikaanse en Midden-Oosterse keuken. Hiermee volgen we de grote culinaire trends voor de komende jaren. Kleurrijke keukens vol smaak die onze harten zullen veroveren.

Sappig en aromatisch vlees, knapperige en verrassende groenten, heerlijk geurend brood en een toets van chili typeren deze fantastische wereld. Geïnspireerd door de wereldberoemde Brits-Israëlitische topchef **Yotam Ottolenghi** is het tijd om deze Midden-Oosterse trend aan te snijden met een eigen lijn van kruidenblends, amandelen en bloemen.

De lijn werd gedoopt tot **1001 Food Stories** en vertrekt uit het idee dat - eens uitgerust met deze kruiden en specerijen - de Midden Oosterse keuken aan je voeten ligt. Ze bevatten alles wat je nodig hebt voor het bereiden van budgetvriendelijk, aantrekkelijk maar vooral smaakvol eten. Voor dagdagelijkse kookpartijen én bijzondere gelegenheden.

“Once upon a time” is nu. Misschien kunnen we samen schrijven aan 1001 Food Stories die betoveren en begeisteren, net zoals Scheherazade deed wanneer ze de koning vertelde over de verhalen van de Duizend-en-Een Nacht.







# 1

## *Waarom de Midden-Oosterse keuken je hart zal veroveren*

De keuken kent een **overvloed aan groenten** en in het bijzonder wortelgroenten. Deze kunnen bovendien gemakkelijk worden geruild door lokaal beschikbare alternatieven. Ook linzen, bonen en erwten vind er je vaak terug. Een uitstekende bron van proteïnen. De Arabische keuken bevat veel gerechten met vis of vlees maar deze kunnen in het overgrote merendeel gemakkelijk worden vervangen door bonen of andere groenten. Zo verkrijgt je een vegetarisch of vegan bord vol lekkers zonder te moeten terugvallen op saaie plantaardige vervangers.

Fruit, kruiden en noten spelen een **belangrijke rol**. Zowel vers als gedroogd bezorgen deze de gerechten hun typerende kleur en textuur. Granaatappel en abrikozen brengen een zoet accent terwijl verse munt, tijm, marjolein en oregano het geheel fris houden. Noten van elke grootte zijn welkom in deze keuken, van amandelen tot pistachenoten.

# 2

# 3

Je vindt er zonder twijfel de meest **kleurrijke, oogstrelende gerechten** die de zintuiglijke ervaring van eten naar nieuwe hoogten brengt. Het fruit, pistachenoten en eetbare bloemen brengen kleur en diepgang. Meer dan in andere keukens, proef je deze gerechten niet enkel met je tong maar met al je zintuigen. En met de 1001 Food Stories zijn de mogelijkheden eindeloos!

*Last but not least* zijn de **smaakmakers mild maar onmiskenbaar**. De kunst van het kruiden is een verhaal op zich en heeft de kracht om eenvoudige ingrediënten te verheffen tot sublieme smaakervaringen. Deze gerechten zijn niet extreem pittig, zoals wel het geval is in grote delen van Azië. Echter heeft elke smaakmaker haar eigen specifieke rol om de verschillende aroma's van de ingrediënten samen te brengen.

# 4



# NIEUW IN HET ASSORTIMENT



**ROSE HARISSA** vindt zijn oorsprong in de Noord-Afrikaanse keuken. De chili rub bestaat uit drie soorten chili met een toets van venkel, komijn, koriander, kaneel en rozenblaadjes.

Maak je eigen harissa pasta of saus door 1 el olie met 1 kl Rose Harissa te mengen. Gebruik deze om je favoriete oven- of grillgerechten te borstelen. Of zet de harissa saus op tafel zodat je gasten het afgewerkte gerecht zelf op smaak kunnen brengen.

Een erg dankbare blend om te gebruiken als basis van een soep of stoofpotje. Of besprenkel over gefrituurde of gebakken groenten.



**ZA'ATAR** is de ultieme klassieker van de Midden-Oosterse keuken die erg snel aan populariteit wint. Tijm, oregano en marjolein geven de blend een kruidige smaak terwijl de sumak zorgt voor een aangenaam zuurtje. Geroosterde sesamzaden geven het geheel een nootachtige smaak.

Za'atar geeft flair aan de meest eenvoudige gerechten. Probeer het zeker op salades, tomaten, eieren en hummus. Maar ook voor brood, kaas en gebakken kip is deze frisse blend de perfecte keuze.



**MARJOLEIN** is als het ware het verlegen zusje van oregano en kan bij dezelfde gerechten worden gebruikt. Marjolein is evenwel wat zoeter, verfijnder en subtieler. Daarom komt dit kruid het best tot haar recht wanneer je het pas op het einde van het kookproces aan het gerecht toevoegt, als afwerking.

Perfect te combineren bij elk gerecht met tomaat. Gebruik in pastagerechten of als afwerking op pizza. Ook in gehaktballetjes of voor het op smaak brengen groenten, soep, vis of bonen.

**PUL BIBER** chili vlokken - ook gekend als Aleppo peper - wordt gekenmerkt door een levendige, intens rode kleur met een milde, fruitige smaak en zachte, komijnachtige ondertoon. Tijdens het droogproces worden de meeste zaden verwijderd waardoor Pul Biber warmte geeft aan een gerecht zonder de echte heetheid zoals je normaal verwacht van een chili.

In het Midden-Oosten vind je deze peper vaak terug als tafelspecerij. Gebruik de chili zoals je peper zou gebruiken. Past erg goed bij fruit, zowel in salades als desserts.



**ROSE SALT** is een zout gedrenkt in rode wijn getint met rozemarijn. Rozen en lavendel zorgen voor een florale, zoete toets terwijl de zoete chili wat pit brengt.

Maakt een prachtig tafelzout en is een perfecte rub voor lam, kip en kalfsvlees. Brengt een gevoel van gelukzalige decadentie bij eenvoudige ingrediënten zoals enkele sneden brood met wat olijfolie.



# PITTIGE GEHAKTBALLEN IN EEN ROSE HARISSA TOMATENSAUS (4 PERS.)

*Een kleurrijke klassieker met een pittige twist. Dit gerecht vol pure smaken is een favoriet voor jong en oud.*

## INGREDIËNTEN

### **Tomatensaus:**

2 rode uien  
4 teentjes knoflook  
2 rode paprika's  
2 blikjes gepelde tomaten  
2 el olijfolie  
1 kl **Rose Harissa**  
**Pyramid Salt**  
**Black Pepper**  
verse koriander

### **Gehaktballen:**

600 g rundergehakt  
3 kl gedroogde **Oregano**  
2 teentjes knoflook  
zeste van ½ bio citroen  
1 el mosterd  
1 ei  
4 el paneermeel  
**Pyramid Salt**  
**Black Pepper**  
olijfolie om te bakken

## BEREIDING

**Tomatensaus:** hak de ui en knoflook fijn. Snij de paprika's in reepjes. Doe een scheutje olijfolie in een grote, hete pan en fruit de ui samen met de knoflook. Voeg de paprikareepjes, gepelde tomaten, Rose Harissa, Pyramid Salt en Black Pepper toe en laat ca. 40 minuten sudderen op een laag vuur. Mix tot de saus glad is.

**Gehaktballen:** meng het gehakt met de paneermeel, Oregano, fijngehakte knoflook, citroenzeste, mosterd, ei, Pyramid Salt en Black Pepper. Rol kleine, gelijkmatige gehaktballetjes en bak ze goudbruin in olijfolie.

Voeg de gehaktballen toe aan de tomatensaus en laat ca. 5 minuten sudderen. Werk af met verse koriander en serveer met brood.

## TIP

Het gerecht past perfect bij couscous, bulgur, quinoa of rijst.





# GEBAKKEN ZALM MET ZA'ATAR KORST & FRISSE SALADE (4 PERS.)

*Een erg eenvoudig recept waarmee je in een kwartiertje een heerlijk gerecht op tafel tovert.*

## INGREDIËNTEN

### **Zalm:**

4 zalmfilets  
2 el **Za'atar**  
1 el olijfolie  
1 kl **Pyramid Salt**

### **Salade:**

200 g spitskool  
100 g veldsla  
1/2 komkommer  
100 g doperwten  
een handvol peterselie  
2 avocado's  
25 g **Pistachenoten**  
sap van 1/2 citroen  
1 el vloeibare honing  
4 el olijfolie  
**Pyramid Salt**  
**Black Pepper**

## BEREIDING

**Zalm:** meng de Za'atar en Pyramid Salt met olie en verdeel het mengsel over de zalmfilet. Leg op een stuk bakpapier en laat gedurende ca. 12 – 15 minuten garen in een oven op 200 °C.

**Salade:** Snij de spitskool fijn en doe deze samen met de veldsla, doperwten en in blokjes gehakte komkommer in een schaal. Voeg de in blokjes gesneden avocado toe. Hak de peterselie fijn en meng met de honing, olie, citroensap, Pyramid Salt en Black Pepper. Voeg dit mengsel toe aan de salade en roer goed om. Bestrooi tot slot met de grof gehakte Pistachenoten. Serveer bij de zalm en salade eventueel wat brood.

## TIP

Pas de salade aan naar smaak of gebruik wat je in de koelkast hebt liggen.







## De smaakmakers van 1001 FOOD STORIES





**DUKKAH** vond zijn oorspong bij de Berbers uit Egypte. Zij hadden dit uniek mengsel van kruiden en amandelen bij zich wanneer ze de woestijn doorkruisten.

*Rode Dukkah is een blend van amandelen, zoete paprika, komijn en koriander.*

*Groene Dukkah bestaat uit witte sesamzaden, pistachenoten en venkel.*

*Dukkah Olie, een geroosterde sesamolie, is letterlijk het bindmiddel van dit trio.*

Dukkah wordt traditioneel gegeten met brood en olie. In onze versie verheffen we het mengsel tot een tapa. Plaats verschillende kleine kommetjes met de Dukkah Olie, Groene en Rode Dukkah op tafel zodat iedereen er van kan genieten. Voorzie naast brood ook groenten om te dippen. Stukjes komkommer, wortel, asperge of krielaardappelen passen hier perfect bij.

De kruidige amandelblend vindt ook z'n plaats in de keuken. Gebruik voor het bekomen van een knapperig korstje op ovengegaarde vis of als heerlijke topping van een salade.



# DUKKAH

*Als snack of kruidenblend onmisbaar  
in de Midden-Oosterse keuken*





## IN LOVE WITH ROSES



**ROZENKNOPPEN** die ons hart keer op keer veroveren. Biologisch en geteeld door een vrouwencoöperatief uit Marocco. Ze werden initieel aan het assortiment toegevoegd als Gin & Tonic botanical maar worden ook vaak gebruikt voor het maken van thee, decoratie van nagerechten en voor het op smaak brengen van warme gerechten.



**RAS EL HANOUT** is Arabisch en betekent letterlijk “het beste van de winkel”. De blend kent talloze variaties in Noord-Afrika en het Midden-Oosten. Onze Ras el Hanout bestaat uit 11 pittige kruiden en specerijen. De rozenbloemblaadjes en lavendel in de mix zorgen voor een zoete toets. Gebruik bij stoofschotels, lam, kip, couscous en tajines.



## TRAAG GEGAARDE LAMSKOTELET MET RAS EL HANOUT (4 PERS.)

### INGREDIËNTEN

4 lamskoteletten  
3 el **Ras el Hanout**  
1 kl **Pyramid Salt**  
3 el olie  
500 à 1000 ml bouillon  
(van rundsvlees of lam)  
4 el honing  
75 g **Amandelen**  
75 g rozijnen  
peterselie of koriander

### BEREIDING

Wrijf de lamskoteletten in met zout en Ras el Hanout en leg deze op de bodem van een tajine of ovenvaste braadpan met dikke bodem en deksel. Doe er de olie, honing en rozijnen bij. Voeg voldoende bouillon toe zodat het vlees voor ongeveer de helft onder staat. Plaats het deksel op de tajine of de pan en zet het geheel in een niet-voorverwarmde oven. Verwarm de oven tot 180°C en laat de lamskotelet garen voor ongeveer 2,5 tot 3 uur. Controleer regelmatig of het vlees niet uitdroogt. Draai de koteletten om en voeg een klein beetje bouillon toe indien nodig. Voeg er 15 minuten voor het einde de amandelen aan toe. Het gerecht is klaar wanneer het vlees gemakkelijk van het bot gaat. Hou het vlees warm. Giet intussen de bouillon in een aparte pot en room indien gewenst het vet af. Kook de bouillon voor 1/3 in. Giet de gereduceerde saus over het vlees. Versier de lamskotelet met fijngesneden peterselie of koriander en serveer met couscous en salade.



# TANDOORI PIEPKUIKENS (4 PERS.)

*Voor dit recept gebruik je piepkuijken of zeer jonge kippen. Naar wens kan je ook een volledige kip of verschillende delen er van gebruiken. We gaan er hier van uit dat één piepkuijken per persoon voldoende is, maar dit kan - afhankelijk van de grootte - ook minder zijn. Je kan de piepkuijken klaarmaken in de oven of op de grill.*

## INGREDIËNTEN

4 piepkuijken  
(of 1 grote kip)  
2 el **Tandoori Masala**  
2 kl **Pyramid Salt**  
1/2 dl limoensap  
2 el vers geraspte gember  
3 à 4 geplette **kruidnagels**  
4 potjes yoghurt natuur  
1 bosje lente-uitjes  
2 limoenen  
verse koriander  
naanbrood of rijst

## BEREIDING

Spoel de piepkuijken en dep ze droog met een papieren handdoek. Roer de Tandoori Masala, zout, limoensap, gember, look en yoghurt samen. Giet deze marinade over de piepkuijken. Maak meer dan genoeg marinade zodat je bij het serveren ook een potje naast het gerecht kan zetten als dip. Laat de kip marineren in de koelkast voor minstens een half uur, maar liefst gedurende 10 à 12 uur.

De kip kan gekookt worden in de oven in een vuurvaste schaal of gegrild worden in een folieschaal, bedekt met zoveel mogelijk marinade. Grill onrechtstreeks voor 25 à 40 minuten. Of plaats de kip in de oven op 180°C (hete lucht) voor 45 minuten. Besprenkel tijdens het bakken de kip met de marinade. De piepkuijken zijn klaar als het sap van de dijen volledig helder naar beneden loopt bij het prikken met een vork.

Haal de piepkuijken uit de oven en besprenkel met fijngehakte lente-uitjes en wat verse koriander. Serveer met limoen en warm naanbrood of rijst. Maak gebruik van een pan om het vet op te vangen en gebruik dit vet als een heerlijk, pikante dip voor het naanbrood.





# NOORD-AFRIKAANSE WORTELTJES MET FETA (4 PERS.)

*Een eenvoudig recept waar je alle kanten mee op kan. Serveer het als een tapasgerecht of als hapje bij het aperitief. Eveneens uiterst geschikt als bijgerecht.*

## INGREDIËNTEN

een bos jonge worteltjes  
(15 à 20 stuks)  
50 ml olijfolie  
1 el **Rose Harissa**  
1/2 kl **Gerookte Zoete  
Paprika**  
1 kl **Komijn**  
1/4 limoen  
1 kl ahornsiroop  
een snuifje **Cayennepeper**  
een snuifje **Pyramid Salt**  
75 g feta  
enkele takjes verse munt  
enkele hazelnoten  
een hand granaatappel-  
pitjes

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200°C. Verwijder het meeste groen van de worteltjes en schil deze met een dunschiller. Meng de olijfolie met Rose Harissa, paprikapoeder, komijn, sap van 1/4 limoen, ahornsiroop, cayennepeper en zout.

Wrijf de worteltjes in met deze marinade en leg ze op een bakplaat bekleed met bakpapier. Zorg dat ze niet tegen elkaar liggen. Laat de worteltjes gedurende ca. 20 minuten garen in de voorverwarmde oven.

Haal de worteltjes uit de oven en schik ze naast elkaar op een schotel. Strooi de verkruimelde feta, verse munt, granaatappelpitjes en grofgehakte hazelnoten over de worteltjes. Serveer onmiddellijk.



Dit recept werd ontwikkeld door Virginie Schoelinck van *A Spoonful of Happiness*. Volg haar op Instagram en ontdek meer recepten op [www.spoonful-of-happiness.be](http://www.spoonful-of-happiness.be).







Vind nog meer inspiratie en recepten op onze blog:

[www.millmortar.be](http://www.millmortar.be)

## MET DEZE SMAAKMAKERS ZIJN DE COMBINATIES BIJNA EINDELOOS!







# MILL & MORTAR.



*fine* SPICE EMPORIUM

**Mill & Mortar brengt eerlijke, biologische kruiden en specerijen van de hoogste kwaliteit.**

**Vraag ernaar in de speciaalzaak bij jou in de buurt of vind verkooppunten op [www.millmortar.be](http://www.millmortar.be).**

**Mill & Mortar wordt verdeeld door Camellia S bv**

**Liebaardstraat 85, 8792 Waregem  
[info@camellia-s.be](mailto:info@camellia-s.be)  
+32 478 392 275**

 **Mill & Mortar Belgium**  
 **Camelliasbelgium**