

🕒 3 min.

## Met vaste hand

### De tafel van vier

Vier kookschrijvers nemen ons om beurten mee in hun keukens. Deze week vraagt Raghenie Bhawanie aan Tante Aicha om het recept van haar Marokkaanse soep met linzen, vermicelli en kikkererwten te delen.

---

Ik kijk al weken uit naar de iftar bij tante Aicha, de moeder van mijn Amsterdams-Marokkaanse vriendinnen Hajar en Ibtissam. Iftar is het breken van het vasten tijdens de ramadan, samen eten na zonsondergang. Anders dan op gewone dagen, waarop avondeten soms neerkomt op snel iets naar binnen schuiven boven de gootsteen, is de iftar een moment van rust. De dag wordt doorgenomen, er wordt gebeden, men is dankbaar voor wat er is en deelt dat. Aanschuiven bij de iftar voelt altijd als een eer.

Toen ik zeventien jaar geleden voor mijn studie naar Amsterdam kwam, namen Hajar en Ibtissam mij onder hun vleugels. Eén blik was genoeg om elkaar te begrijpen. Er bleken opvallend veel overeenkomsten tussen opgroeien in een Marokkaans en een Hindoestaans gezin in een westerse wereld. Samengevat: we zijn tweedegeneratiemigrantenkinderen tussen twee werelden en daar konden we soms om lachen en soms om huilen.

### Diepe indruk

Het betekent ook: thuiskomen bij een moeder die dagen in de keuken staat en eten gebruikt als een manier om te zeggen: 'Je bent welkom'. Tante Aicha kookt op gevoel, in handjes, kopjes en snuffjes. In die maatstaven gaf Hajar mij ook haar recept voor harira - nadat ik erom had gesmeekt. Deze soep maakte namelijk diepe indruk op mij tijdens mijn eerste iftar, naast haar bastilla en tajine met kip en pruimen.

Dus heb je deze ramadan geen Marokkaanse tante? Dan leen ik de mijne even aan je uit in de vorm van haar plantaardige harira, een Marokkaanse en voedzame soep op basis van tomaten en kikkererwten, handjes koriander en kopjes linzen inclusief.

## MAROKKAANSE VERMICELLISOEP MET KIKKERERWTEN EN LINZEN

## Ingrediënten voor ca. 6 personen

- 20 g selderij (1 handje)
- 20 g peterselie (1 handje)
- 20 g koriander (1 handje), extra voor garnering
- 1 middelgrote ui (150 g)
- 4 grote, zeer rijpe tomaten (600 g) zonder vel
- 1 tl kurkuma (5 g)
- 1 tl gemberpoeder (3 g)
- 1 blik kikkererwten (400 g, uitgelekt 240 g)
- 150 g bruine linzen (1 koffiekopje)
- 75 g vermicelli (1 koffiekopje)
- 1-2 kleine blikjes tomaten-puree (70 g elk), naar smaak
- 3 el bloem (30 g)

Snij de selderij, peterselie, koriander en ui grof en snij de tomaten in stukken, zonder vel. Doe deze ingrediënten in een keukenmachine en maal kort tot een grove puree.

Doe de groentepuree in een grote pan en bak 5 minuten aan zonder olie. Voeg de kurkuma, het gemberpoeder en zout naar smaak toe en roer goed door. Voeg 1,5 liter water toe en breng aan de kook. Voeg het blik kikkererwten toe (tip: je kunt ook de aquafaba, het vocht uit het blik, meekoken voor een iets dikkere, vollere soep, dan kun je de bloem weglaten). Laat de soep 30-40 minuten zachtjes pruttelen, af en toe roeren.

Voeg daarna de gewassen bruine linzen toe en laat nog 15 minuten koken. Roer er vervolgens de vermicelli en tomatenpuree door en laat een paar minuten zachtjes meekoken.

Meng ondertussen in een kommetje de bloem met een klein beetje water tot een papje, iets dikker dan pannenkoekenbeslag. Giet dit al roerend bij de soep zodat er geen klontjes ontstaan. Laat de soep nog 15 minuten zachtjes meekoken. Serveersuggestie: knijp wat citroensap over de soep, voeg extra koriander toe en eventueel een drizzle van een goede Marokkaanse olijfolie voor een frisse, aromatische touch.