

Herinneringen

U herkent het vast en zeker; soms kan er ineens een geur of smaak zijn die een herinnering geeft. Dat had ik dit weekend.

Wij aten afgelopen weekend falafel en bij de eerste hap gleden mijn gedachten richting Jeruzalem. Stil is het in de straten, maar zo bijzonder. Regen komt uit de hemel en in een klein eettentje komen we boven te zitten. We een heerlijk broodje falafel.

Dankbaar voor het warme hapje eten op zo'n bijzondere plek, in die vreemde tijd. Ik heb op dat moment echt zo genoten. Het is een herinnering voor het leven geworden.

Het maken van herinneringen is zo belangrijk. Maar bovenal om ze ook te koesteren. Na een hectische tijd merk ik dat ik steeds meer geniet van de mooie en dierbare herinneringen die ik aan de Israëlreis heb mogen overhouden. Dankbaarheid!

Wees altijd verheugd, bid onophoudelijk, dank God onder alle omstandigheden, want dat is wat hij van u, die één bent met Christus Jezus, verlangt.

1 Thessalonicenzen 5: 16-18

Toen mocht ik herinneringen voor het even maken met gemeenteleden, over een week hoop ik ze met het gezin te maken. Geen reisplannen, gewoon thuis en met familie, maar hopen doe ik op zo'n 'falafel-moment'.

Het zijn de kleine dingen die je in dankbaarheid mag ontvangen.

Voor wie niet weet wat falafel is. Hieronder heb ik een recept toegevoegd. En voor wie niet direct een keukenprins of – prinses is. Falafel ik ook kant en klaar te koop in de supermarkt. Een aanrader!



GEZONDE FALAFEL MET KNOFLOOK-MUNT SAUS

De bekende Falafel is van oorsprong Libanees. Maar [Wikipedia](#) weet te melden dat het gerecht mogelijk is bedacht door Koptische christenen in Egypte als vleesvervanger tijdens de vastentijd. Verrassend!

De kikkererwt - de basis van de falafal - zit boordevol ijzer, eiwitten, vezels en andere belangrijke voedingsstoffen. Kikkererwten kende men al in de Bijbelse tijd. Deze versie wordt niet gefrituurd, maar in de oven gedaan. Daarnaast bevat het gerecht geen e-nummers. Dus; een heerlijk, gezond en makkelijk recept!

Je hebt nodig voor de falafel (3 à 4 personen):

blik/pot gewelde kikkererwten ongeveer 450 gram uitlekgewicht (je kan ook kiezen voor gedroogde kikkererwten, is alleen wat meer werk 's nachts laten weken en even laten koken)

1 el olijfolie

1 el citroensap

2 tl koriander (of verse koriander 1el)

1 tl Djintan (komijn)

1 tl kurkuma (erg gezond!)

snufje zout

tabasco - paar druppeltjes (peper kan ook, maar tabasco geeft net wat meer smaak)

Je hebt nodig voor de knoflook/munt saus:

250 gram Turkse (dikke) yoghurt
Handjevol verse muntblaadjes, fijngesneden
2 el biologische mayonaise
2 middelgrote geperste knoflooktenen (mag ook meer, naar eigen voorkeur)
(snufje) zout
tabasco - paar druppeltjes (peper kan ook, maar tabasco geeft net wat meer smaak)
Als je geen munt in huis hebt, kan je eventueel ook paprikapoeder & Provençaalse kruiden toevoegen

En dit heb je nog nodig voor erbij:

8 pitabroodjes (bij de Lidl zijn ze in ieder geval zonder e-nummers of andere extra toevoegingen)
Gemengde sla (en eventueel ook tomaat, komkommer, ui naar wens)

Zo maak je het:

Spoel de kikkererwten en maal ze samen met alle andere ingrediënten samen tot een smeuvige massa. Maak van het mengsel kleine platte hoopjes (ongeveer 16-20 stuks) op een met bakpapier beklede bakplaat.

Bak de falafelballetjes in een oven van 200 graden in ongeveer 20 minuten totdat ze bruin en krokant worden. Draai ze nog even om en laat ze nog ongeveer 10 minuten in de oven totdat ook die kant mooi bruin en knapperig is.

Maak ondertussen de knoflook-munt saus. Meng de yoghurt en de mayonaise. Voeg daarna alle andere ingrediënten toe. Bij het opdienen kan je alles in aparte schaalpjes serveren. Doe wat van de sla, tomaat, komkommer, falafel en muntsaus in een pitabroodje en smullen maar.

Recept: eva.nl