

Kousenband



Bijgerecht

groente

4 personen

Land: Suriname

Bereidingstijd: 30 minuten

Seizoen: juni t/m oktober uit Nederland



Ingrediënten

- bosje kousenband
- 1 el olie
- 2 maggi bouillonblokjes (van die vierkante)
- 1 ui gesnipperd
- 2 tl komijnpoeder + zwarte peper

Bereidingswijze

1. Puntjes van de kousenband afhaken en wassen. Ui snijden. Bak in wat olie de ui glazig, doe de peper, komijnpoeder en fijngemalen peper erbij en bak het even door.
2. Doe de fijngesneden kousenband erbij en bak nog een paar minuutjes. Zet het vuur laag en doe het deksel op de pan. Laat de kousenband 20 tot 30 minuten stoven, proef even of je het knapperig wil of wat zachter. Eventueel nog wat zout toevoegen.

Tenslotte

We denken vaak dat kousenband alleen in Suriname wordt gegeten, maar over de hele wereld is kousenband een geliefde groente. Hier zowat alle benamingen voor deze peul: Kousenband, aspergeboon, string bean, snake bean, yardlong bean, long-podded cowpea, Chinese long bean, borboti (India), thua fak yao / ถั่วฝักยาว (Thailand), dau gok / jiang dou / 豇豆 (China), kacang panjang (Indonesië). De lange sperzieboonachtige peul van de tropische klimplant *Vigna unguiculata Sesquipedalis*. In de winkels kom je soms twee soorten tegen: Surinaamse en Thaise. Surinaamse kousenband is dunner, grilliger van vorm, iets donkerder van kleur, duurder en lekkerder dan de Thaise. Voor gebruik snijdt je de uiteinden eraf (bosje in de hand houden en met een schaar de puntjes eraf knippen kan ook), wassen en naar wens in stukken van 3-6 cm snijden. Ze hoeven minder lang te koken dan sperziebonen en zijn daarom ook zeer geschikt om te roerbakken. In Suriname wordt kousenband vaak met garnalen gegeten. Hier is het recept van **Kousenband met garnalen**. Week 250 gr gedroogde garnalen een paar uur in warm water of gebruik verse Noorse garnalen. Snijd 400 gr kousenband schuin in stukjes van 10 centimeter en kook ze 10 minuten. Giet het kookvocht af en spoel de groenten in een vergiet met koud water af. Pel en snipper 1 ui en 2 teentjes knoflook. Verhit 2 el olie en fruit hierin de ui en de knoflook 2 minuten. Voeg de garnalen met de kousenband toe en roerbak ze 2 minuten. De kousenband moet knapperig zijn. Breng op smaak met snufje suiker, snufje zout en eventueel 1 mespunt vetsin en klein scheutje ketjap. Nu **Kousenbandsalade** voor 2 personen. Snij de punten van 225 gr kousenband. Was de kousenband in ruim water en snij ze in stukjes van 3 - 4 cm. Kook de bonen in 10 minuten beetgaar in weinig water met zout. Doe ze in een vergiet, spoel ze af met koud water en laat ze goed uitlekken. Roer in een saladekom 2 el sesampasta of tahin, mespunt suiker, 2 el Japanse sojasaus en 1 el rijstazijn tot een sausje. Schep de bonen door de saus en strooi 1 el sesamzaadjes over de salade. Nu een combinatie van kousenband en choy sum. Choy sum (pakaukeo) behoort tot de familie van de paksoi en is gemakkelijk te herkennen aan zijn lange steel, lichtgroene bladeren en gele bloemen. **Kousenband met Choy Sum** maak je zo: Verhit 1 el arachideolie in een wok en roerbak 2 geperste teentjes knoflook, 1 tl kurkuma, 1 tl koriander en 4 lente-uitjes in dunne ringen gesneden tot de ui zacht is. Haal alles uit de wok en houd het warm. Doe 500 gr bloemkool (van een bloemkool van 1 kg) en 60 ml water in de wok en roerbak tot de bloemkool bijna zacht is. Voeg 200 gr kousenband in stukjes van 5 cm en 200 gr grof gehakte choy sum toe en roerbak tot de groenten beetgaar zijn. Voeg 1 el limoensap, 1 el sojasaus, 1 el grof gehakte koriander en het lente-uimengsel toe en roerbak tot alles warm is. Tot slot weer iets Surinaams: **Kousenband met zout vlees**. Was 300 gr kousenband en verwijder de uiteinden. Deze in schuine of rechte stukjes snijden. Fruit 1 gesnipperde ui en 2 teentjes gesnipperde knoflook in 50 gr boter. Voeg 150 gr zoutvlees (ontzout, dus eerst uitkoken) toe en fruit het geheel nog 4 minuten. Doe er de kousenband, 1 bouillonblokje. Op smaak brengen met snufje zwarte peper, aromaat, suiker en nootmuskaat. Breng alles aan de kook en draai daarna de warmtebron op laag. Leg een deksel op de pan en laat het mengsel ongeveer 15-20 minuten zacht koken. Haal de laatste 5 minuten de deksel van de pan.