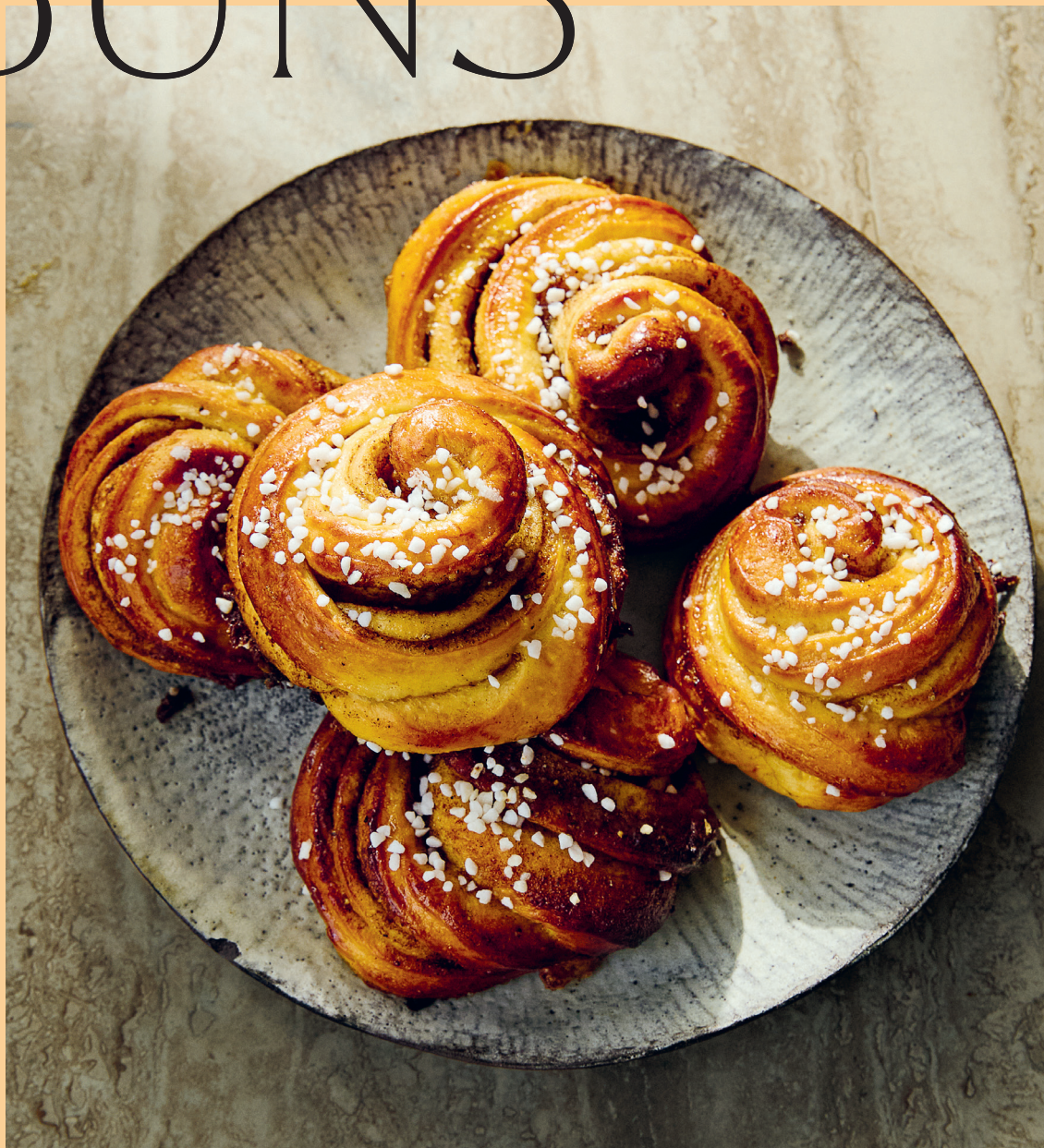


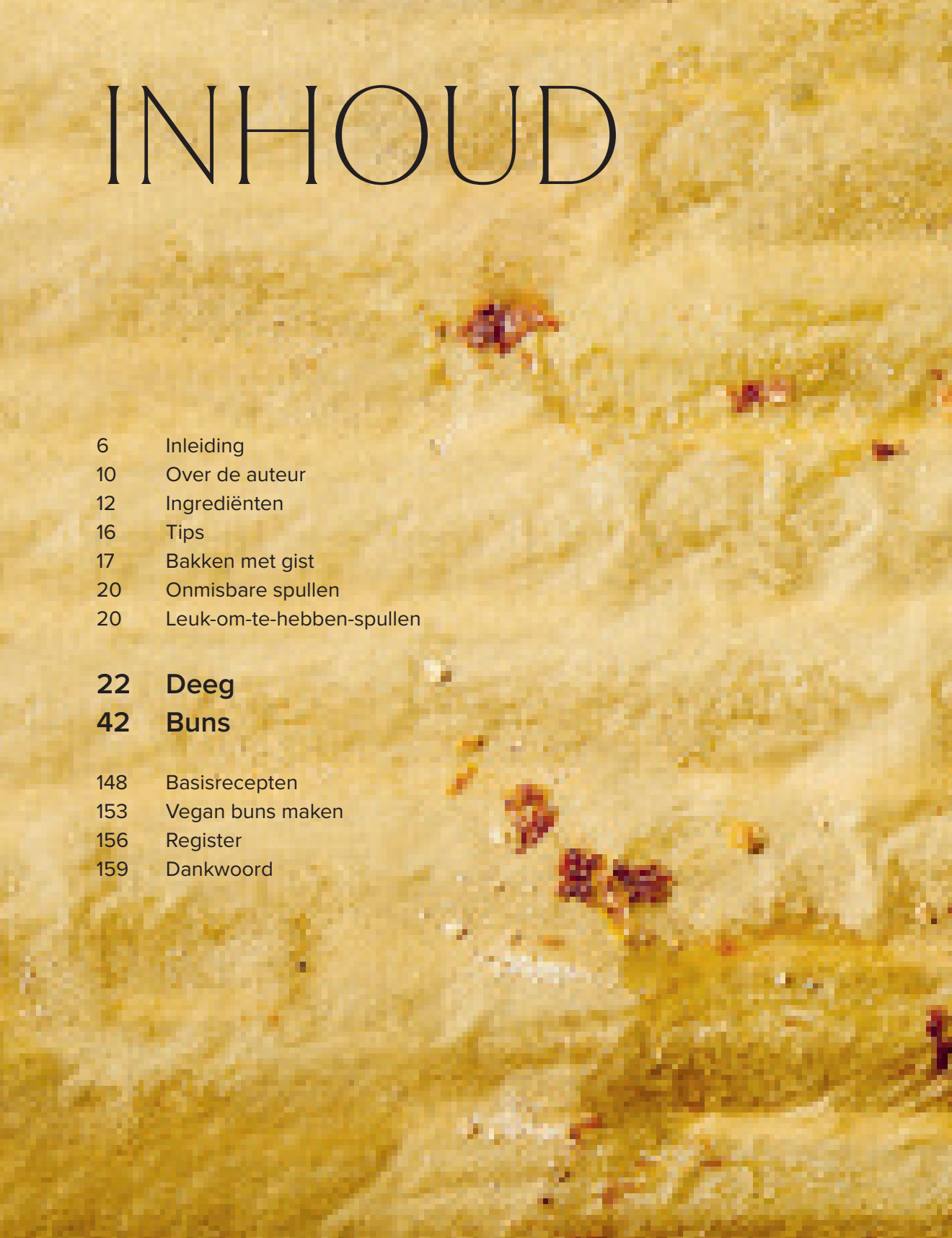
# BUNS

LOUISE HURST



De bakkijbel  
voor zoete broodjes

# INHOUD



|    |                           |
|----|---------------------------|
| 6  | Inleiding                 |
| 10 | Over de auteur            |
| 12 | Ingrediënten              |
| 16 | Tips                      |
| 17 | Bakken met gist           |
| 20 | Onmisbare spullen         |
| 20 | Leuk-om-te-hebben-spullen |

## **22 Deeg**

## **42 Buns**

|     |                  |
|-----|------------------|
| 148 | Basisrecepten    |
| 153 | Vegan buns maken |
| 156 | Register         |
| 159 | Dankwoord        |



## INLEIDING

De versgebakken buns in dit boek hebben een universeel karakter. Met hun luchtige textuur en aangename zoetheid vallen ze overal ter wereld in de smaak. Van de bedrijvige bakkerijen in Zweden tot de knusse keukens in Italië en de levendige markten in Polen, overal kom je dit soort zoete broodjes tegen. Aan de basis van deze mondiale liefdesaffaire staat het pure bakkersplezier om met slechts een paar ingrediënten overheerlijk comfortfood te maken!

De wijdverspreide populariteit van deze verrijkte gistbroodjes is niettemin opvallend. Ondanks grote verschillen in culinaire tradities en ingrediënten heeft bijna elke cultuur haar eigen versie. In Zweden zijn de *kanelbullar* – kaneelbroodjes of cinnamon buns – zelfs een nationaal symbool voor de bakcultuur. Ze zijn verbonden met de *fika*, de typisch Zweedse koffiepauze. De klassieke Zweedse versie wordt gevuld met kaneel, suiker en boter, tot een spiraal gerold en bestrooid met parelsuiker, waardoor het broodje zijn karakteristieke uiterlijk en smaak krijgt.

In Italië worden zoete broodjes met licht geklopte room die bekendstaan als *maritozzi*, een typisch Romeinse specialiteit, als decadent ontbijtgerecht of dessert gegeten. In Polen behoren *drożdżówki*, zachte broodjes gevuld met vruchtenjam en/of zoete roomkaas, tot de favoriete lekkernijen van zowel kinderen als volwassenen.

Dat al deze buns nog altijd populair zijn is te danken aan verschillende factoren. Ten eerste zijn de benodigde basisingredienten makkelijk verkrijgbaar: bloem, suiker, gist, boter en eieren. Deze klassiekers uit de voorraadkast vormen het fundament voor talloze bun-recepten, een fundament waarmee eindeloos gevarieerd kan worden.

Ten tweede is het maken van de broodjes niet erg arbeidsintensief. Weliswaar heeft het deeg de tijd nodig om te rijzen, en ook moet het nog de oven in, maar het actieve deel vraagt maar weinig van jou als bakker en verloopt heel systematisch. Voor iedere thuisbakker – beginnend of gevorderd – zijn de stappen eenvoudig te begrijpen en uit te voeren.

Ten slotte kan het zelf maken van broodjes je met een groot geluksgevoel vervullen. Het ritmische kneden van het deeg, het verwachtingsvolle gluren als het staat te rijzen en de verleidelijke geuren die de keuken vullen terwijl de broodjes in de oven staan: dit alles draagt bij aan een diep bevredigende ervaring. Zodra je de slag te pakken hebt, kan het bakken van broodjes zelfs een mindful ritueel worden, waarbij je verbinding maakt met culinaire tradities uit de hele wereld. En dat terwijl je intussen iets verrukkelijks maakt wat je kunt delen met familie en vrienden!

In dit boek verkennen we de veelzijdige wereld van buns, ofwel zoete broodjes: van traditionele recepten die al generaties lang doorgegeven worden tot moderne interpretaties waarbij met smaak en vorm gespeeld wordt. Of je nu een doorgewinterde bakker bent of een nieuwsgierige beginner, deze ontdekkingsreis zal je zeker inspireren om zelf aan de slag te gaan.

Dit boek is tevens een viering van de verscheidenheid aan wereldwijde culinaire tradities. Onderweg zul je vanzelf ontdekken bij welke bun-tradities jij je het meest thuis voelt.

## INGREDIËNTEN

Voor het bakken van buns heb je geen voorraadkast vol speciale ingrediënten nodig. Met een paar goede basisproducten kom je al een heel eind. Op deze bladzijden laat ik zien welke ingrediënten wél essentieel zijn en waarom. Een doordachte keuze kan je bakresultaten al naar een hoger niveau tillen. Van biologische bloem tot verse specerijen, elke component draagt bij aan de textuur en smaak van je buns.

### BLOEM

Voor mijn deegrecepten gebruik ik altijd biologische tarwebloem met een hoog eiwitgehalte, die in de bakkerswereld doorgaans ‘patentbloem’ wordt genoemd. Bij de biologische tarweteelt wordt alleen gebruikgemaakt van natuurlijke meststoffen. De tarwe is bovendien vrij van pesticiden en bevat vaak wat meer voedingsstoffen. Het eiwitgehalte van patentbloem ligt tussen de 11 en 13%, wat een hoger glutengehalte oplevert dan minder eiwitrijke bloemsoorten. Hierdoor wordt het glutennetwerk mooi elastisch, bindt het het zetmeel beter en houdt het meer koolzuurgas vast: precies wat je nodig hebt om het deeg mooi te laten rijzen. Voor constante resultaten blijf ik trouw aan één merk bloem.

### BOTER

De boter die je gebruikt heeft veel invloed op de smaak en textuur van je buns. Boter van hoge kwaliteit heeft een hoger vetgehalte, wat betekent dat er minder water in zit. Kies dus voor goede boter waarvan de smaak je bevalt en neem zeker geen margarine. De boter die wordt gebruikt is altijd ongezoeten.

### CHOCOLADE

Bij brood en gebak proef je het meteen als je goede chocolade gebruikt. Kies daarom voor hoge kwaliteit. Zelf ben ik een fan van het Belgische merk Callebaut. Ik werk altijd met een pure chocolade met 54% vaste cacaobestanddelen. Ik gebruik geen speciale bak- of kookchocolade; vaak zitten daar additieven en kunstmatige aroma's in die ik liever niet in mijn mond stop.

### EIEREN

Gebruik bij voorkeur biologische eieren, en anders de beste kwaliteit die je kunt vinden. Zelf koop ik meestal grote biologische eieren, al maakt de maat niet zoveel uit, omdat ik de inhoud van de eieren altijd weeg omwille van de nauwkeurigheid. Een groot biologisch kippenei zonder schaal weegt ongeveer 55 gram.

### GEVRIESDROOGDE FRUITPOEDERS

Poeder gemalen van gevriesdroogde vruchten als aardbeien, frambozen of bessen heeft een fantastische, intense smaak en vormt een verrukkelijke toevoeging aan zoete broodjes, gebak en crèmes. Het is online te koop. Grotere stukjes gevriesdroogd fruit zijn soms bij supermarkten te vinden. Mooi voor de decoratie, maar niet per se noodzakelijk (zie Deens vastenbroodje, blz. 81-82).



## GIST

Mijn eerste keuze is verse gist, maar die is tegenwoordig niet zo makkelijk meer te vinden. Bestellen kan vaak wel, online of bij de bakker, maar dat haalt alle spontaniteit uit het bakken. Daarom gebruik ik voor de deegrecepten in dit boek instantgist. Eenmaal geopend is deze gist enkele maanden houdbaar in de koelkast.

## KARDEMOM EN KANEEL

Je zult merken dat ik vaak kardemom in mijn recepten gebruik. Ik koop altijd groene kardemomzaadjes, die al uit hun papierachtige peultjes zijn gehaald, en maal daarvan steeds een klein beetje vlak voordat ik ga bakken. De geur en smaak van deze versgemalen kardemom zijn oneindig veel lekkerder dan van kant-en-klaar gemalen kardemom.

De kaneel die ik gebruik is cassia, ook wel 'bakkerskaneel' of 'Chinese kaneel' genoemd. Deze is wat sterker en zoeter van smaak dan gewone (Ceylon-)kaneel. Zowel groene kardemomzaadjes als cassiakaneel zijn online verkrijgbaar als je ze niet in de winkel kunt vinden.

## MELK

Volle melk is de minst bewerkte soort melk. Hij bevat volop vitaminen en omega 3-vetzuren, in tegenstelling tot halfvolle en magere melk.

## NOTEN

Noten zorgen voor extra smaak, romigheid en textuur. Als je ze langer dan een maand wilt bewaren of in een warm klimaat woont, kun je ze het best invriezen om te voorkomen dat de olie in de noten ranzig wordt en de smaak verandert.

## PARELSUIKER

Deze suiker is populair in verschillende delen van Europa, vooral in Scandinavië, België en Italië. Voor deze suiker worden de suikerkristallen tot kleine brokjes samengeperst. Dankzij hun dichtheid smelten ze niet zomaar, ook niet tijdens het bakken, wat ze ideaal maakt als decoratie voor zoete broodjes. Ze zijn online verkrijgbaar.

## SUIKER

Suiker heeft tegenwoordig een slechte naam, maar in mijn recepten gebruik ik er sowieso nooit veel van. Ik gebruik hem om de smaak te versterken, niet om te overheersen. Ik kies meestal voor rietsuiker of lichte basterdsuiker.

## ZOUT

Neem een natuurlijke soort fijn zeezout voor brooddeeg, of zeezoutvlokken (ik gebruik Maldon) om bijvoorbeeld over chocolade- of karamel-buns te strooien.



## VEGAN-TIP

Recepten die met **VO** ('veganistische optie') gemarkeerd zijn, kun je met een paar simpele aanpassingen vegan maken. Zie blz. 153 voor een volledig overzicht van deze recepten en meer info.

Bij zoete verrijkte broodjes zoals de buns in dit boek draait het allemaal om de details. Of je nu een ervaren bakker bent of een nieuwkomer in de bakkerswereld, met deze handige tips komen je broodjes elke keer perfect uit de oven.

### GEBRUIK INGREDIËNTEN OP KAMERTEMPERATUUR

Haal alle ingrediënten voor het bakken uit de koelkast en laat ze een tijdje op het aanrecht staan. Melk hoeft niet verwarmd te worden tot 37 °C, want de temperatuur van het deeg zal tijdens het kneden een paar graden stijgen.

### WEEG ALLE INGREDIËNTEN IN GRAMMEN

Bakken is net scheikunde – nauwkeurigheid is de sleutel tot een goed resultaat. Daarom weeg ik al mijn ingrediënten, zelfs de vloeibare, in grammen af, hoewel ik sommige heel kleine hoeveelheden soms in theelepels aangeef.

### DEEG INVRIEZEN

Ongebakken broodjes met een botervulling kun je gerust invriezen, zoals Scandinavische cinnamon buns (zie blz. 106), Kardemom-buns (zie blz. 73) en Saffraan, amandel & sinaasappel (zie blz. 131), evenals broodjes zonder vulling, zoals Semlor (zie blz. 135-136) of Witte chocolade & passievrucht (zie blz. 144-145). Doe dit nadat je ze gevormd hebt en voordat je ze weer laat rijzen. Leg ze op een beklede bakplaat in de vriezer.

Eenmaal ingevroren stop je ze in diepvrieszakjes. Leg deze meteen terug in de vriezer, tot je ze wilt gebruiken maar niet langer dan een week.

Laat ze voor het bakken eerst een nacht in de koelkast ontdooien en vervolgens rijzen bij kamertemperatuur. Zorg voor voldoende afstand tussen de broodjes. Of laat ze in de oven rijzen (uitgeschakeld) met een ondiepe schaal met kokend water op de bodem van de oven. Controleer ze regelmatig en vervang het kokende water een paar keer, zodra dat nodig is.

### GEBAKKEN BROODJES INVRIEZEN

Gebakken broodjes kunnen op de dag dat je ze gebakken hebt ingevroren worden. Met broodjes gevuld met custard of roomkaas kan dat niet. Warm ingevroren en ontdooide buns 6-8 minuten op in een matig hete oven (ca. 140 °C, heteluchtstand).

### SPECERIJEN

Voor de beste smaak gebruik je versgemalen specerijen (zie blz. 15).

B

UNS





# AMERIKAANSE CINNAMON ROLLS



Dit is mijn versie van dit klassieke Amerikaanse kaneelbroodje. Ik heb minder suiker toegevoegd en wat meer natuurlijk zoete (cassia-)kaneel. Deze zachte, luchtige broodjes zitten boordevol verwarmende specerijen en zijn enerzijds een luxe verwennerij en anderzijds eenvoudig comfortfood.

## VOOR 9 BROODJES

1 hoeveelheid Verrijkt basisdeeg  
(zie blz. 26)  
patentbloem, voor het bestuiven

## VULLING

70 g boter  
60 g lichte basterdsuiker  
1½ el kaneel

## ROOMKAASFROSTING

40 g boter, op kamertemperatuur  
75 g poedersuiker  
1½ tl Vanillesuiker (zie blz. 150)  
90 g volvette roomkaas, op kamertemperatuur  
flinke snuf zout

Bekleed een bakblik van 25 x 20 cm met bakpapier.

Sla het deeg door. Rol het op een met bloem bestoven werkblad uit tot een rechthoek van circa 45 x 26 cm en til het tijdens het uitrollen een paar keer op om de spanning uit het deeg te halen. Strijk met een geknikte spatel de boter voor de vulling gelijkmatig uit over het deeg.

Meng in een kom de lichte basterdsuiker en kaneel. Bestrooi het beboterde deeg hier gelijkmatig mee. Werk nu voorzichtig vanaf een lange kant: rol het deeg van je af tot een strakke rol en plak de rand vast met water. Snijd het opgerolde deeg in 9 dikke plakjes (ik gebruik hiervoor een stevige katoenen draad).

Leg de broodjes met het snijvlak omhoog in het bakblik en zorg voor voldoende tussenruimte. Dek af met een licht vochtige theedoek en laat ze 1-1½ uur rijzen, tot ze in volume zijn verdubbeld.

Verwarm tegen het eind van de rijstijd de oven tot 180 °C (heteluchtstand).

Bak de broodjes 20-25 minuten of tot ze goudbruin zijn.

Maak terwijl de broodjes in de oven staan de roomkaasfrosting. Klop in een kom de boter, poedersuiker en vanillesuiker tot een lichte, luchtige crème. Voeg de volvette roomkaas en het zout toe en klop glad.

Haal de broodjes zodra ze klaar zijn meteen uit de oven en leg ze, met het bakpapier, op een rooster. Laat ze zo circa 25 minuten afkoelen. Bestrijk de bovenkant van de broodjes met de roomkaasfrosting; doe dat als ze nog een beetje warm zijn, zodat de frosting erin kan smelten.

Bewaar de broodjes in een luchtdichte trommel. Ze zijn het lekkerst op de dag dat ze zijn gebakken, of de dag erna.

# CHOCOLADE & TAHIN



Ik ben een volledig doorgeslagen tahinfan. Ik vind tahin heerlijk in cake, taart, koekjes en allerlei hartige gerechten. Tahin met een goede, pure chocolade is een van mijn favoriete smaakcombinaties: een tikje bitter, vol en nootachtig. Ik voeg graag wat Maldonzout toe om de complexe smaken in balans te brengen.

VOOR 10 BROODJES | **VO** (zie blz. 153)

1 hoeveelheid Verrijkt basisdeeg  
(zie blz. 26)  
patentbloem, voor het bestuiven  
Suikersiroop (zie blz. 148), voor het bestrijken  
2 el sesamzaadjes  
zeezoutvlokken, voor het bestrooien

## VULLING

70 g pure chocolade  
(54% vaste cacaobestanddelen)  
70 g boter, in blokjes  
35 g tahin, losgeroerd  
3 el poedersuiker

## GLANSLAAGJE

1 groot biologisch ei  
1 tl water  
snuf fijn zeezout

TIP: ook heerlijk met 1½ eetlepel versgemalen kardemom door het deeg.

Begin met de vulling: laat de boter en pure chocolade samen smelten tot je een glad mengsel hebt met een smeerbare consistentie. Zet het in de koelkast, maar check het regelmatig, want het mag niet te veel indikken. Meng de tahin en poedersuiker in een andere kom en zet opzij.

Bekleed twee bakplaten met bakpapier.

Sla het deeg door. Rol het op een met bloem bestoven werkblad uit tot een rechthoek van circa 54 x 30 cm en til het tijdens het uitrollen een paar keer op om de spanning uit het deeg te halen. Bestrijk met een geknikte spatel het hele oppervlak met het chocolademengsel. Leg nu hier en daar een theelepeltje van het tahinmengsel op de chocolade. Vouw het deeg met een korte kant naar je toe in drieën door het onderste derde deel over het midden te vouwen en het bovenste derde deel daaroverheen. Rol het deeg nogmaals zachtjes uit tot een rechthoek van circa 17 x 35 cm.

Snijd het deeg met een pizzawieltje of groot mes in 10 repen van circa 3,5 cm breed. Snijd de repen in de lengte in het midden bijna tot aan de bovenkant door (het moet er als een broek uitzien). Draai de 2 strengen nu verschillende kanten op, de ene met de klok mee en de andere tegen de klok in, en zet ze vast met een knoop. Herhaal deze stappen om alle buns te vormen. Er kan wat vulling uit lopen, dus was je handen tussendoor steeds even. Leg de buns op de beklede bakplaten. Dek af met een licht vochtige theedoek en laat 1-1½ uur rijzen of tot ze ongeveer in volume zijn verdubbeld.

Verwarm tegen het eind van de rijstijd de oven tot 190 °C (heteluchtstand) en klop alle ingrediënten voor het glanslaagje door elkaar.

Bestrijk de buns met het eimengsel voor het glanslaagje. Bak ze 10-12 minuten of tot ze goudbruin zijn. Bestrijk ze meteen zodra ze uit de oven komen met wat suikersiroop en bestrooi ze met de sesamzaadjes en zeezoutvlokken. Laat afkoelen op een rooster. De buns zijn het lekkerst op de dag dat ze zijn gebakken, maar je kunt ze ook goed invriezen. Laat ze voor het serveren ontdooien en warm ze 5-8 minuten op in een matig warme oven.

BUNS





# PISTACHE & PERZIK



Ik kocht onlangs in een impuls een potje pistachepasta – ik wist dat het een handig ingrediënt zou zijn en een uitstekende toevoeging aan desserts, botercrèmes en sladressings, en dat klopte ook. Gebruik stevige perziken; als ze te rijp zijn, zakken ze in tijdens het roosteren. Een spuitzak is handig voor dit recept.

## VOOR 10 BROODJES

1 hoeveelheid Tangzhong-deeg  
(zie blz. 34)  
patentbloem, voor het bestuiven  
20 g pistachenoten, fijngehakt

## PISTACHEROOM

50 g gladde pistachepasta  
35 g poedersuiker  
170 g mascarpone  
125 g double cream of slagroom

## GEROOSTERDE PERZIKEN

3 platte perziken  
1 el donkere basterdsuiker  
1 el citroentijmblaadjes (neem gewone tijm  
als je geen citroentijm kunt vinden)  
1 el honing  
2 el water

## GLANSLAAGJE

1 groot biologisch ei  
1 tl water  
snuf fijn zeezout

Doe voor de pistacheroom de pistachepasta in een middelgrote kom, voeg de poedersuiker en mascarpone toe en klop alles goed. Klop in een andere kom de double cream of slagroom tot zachte pieken en spatel hem door het pistachepastamengsel. Dek de kom af en zet in de koelkast.

Verwarm de oven tot 190 °C (heteluchtstand). Snijd de perziken doormidden en verwijder de pitten. Snijd de perzikhelften in drie stukjes en leg ze met het snijvlak omhoog in een ovenschaal. Bestrooi de stukjes met de basterdsuiker en tijm, besprenkel met de honing en voeg 2 eetlepels water aan de ovenschaal toe. Rooster de perzikstukjes 15 minuten of tot ze zacht en iets gekaramelliseerd zijn – ze moeten wel hun vorm behouden. Laat afkoelen.

Bekleed twee bakplaten met bakpapier.

Sla het deeg door, weeg het en verdeel het in 10 gelijke stukken. Vorm de broodjes; bestuif eerst het werkblad heel licht met bloem en leg een van je handen als een kommetje over 1 deegballetje. Maak een snelle, ronddraaiende beweging tot het perfect rond is. Herhaal om alle broodjes te vormen en leg ze op de beklede bakplaat. Dek af met een licht vochtige theedoek en laat ze 1-1½ uur rijzen, afhankelijk van de omgevingstemperatuur, of tot ze in volume zijn verdubbeld.

Verwarm tegen het eind van de rijstijd de oven tot 190 °C (heteluchtstand) en klop de ingrediënten voor het glanslaagje door elkaar.

Bestrijk de broodjes met het eimengsel voor het glanslaagje en bak ze 12-14 minuten of tot ze goudbruin zijn en hol klinken als je op de onderkant klopt. Laat afkoelen op een rooster.

Maak met een kartelmes een gat van 1 cm in de bovenkant van de broodjes en hol ze een beetje uit. Schep de pistacheroom in een spuitzak met een rond spuitmondje van 1 cm. Spuit de vulling in de broodjes en eindig met een roomkrul op de bovenkant. Maak met een warme theelepel een kuiltje in de room en schep er een stukje perzik en een beetje van het bakvocht op. Strooi de pistachenoten erover. Deze broodjes zijn het lekkerst op de dag dat ze zijn gebakken.

# BUNS

Versgebakken zoete broodjes, wie houdt er niet van? Zacht en luchtig, met een subtiële zoetheid en een verleidelijke geur. En meer dan een aantal basisingrediënten heb je niet nodig voor overheerlijke buns.

*Buns* bevat een verzameling van de lekkerste zoete broodjes. Van klassieke kardemombroodjes en cinnamon buns, tot moderne twists en nieuwe favorieten als pistache-perzikrolls en tahin-chocoladebroodjes. Met deze inspiratie en de basisrecepten voor deeg, inclusief een plantaardige variant, maak je uiteenlopende buns, of je nu een broodjesbeginner of een doorgewinterde thuisbakker bent. Trakteer jezelf en anderen op heerlijke baksels!



9 789043 940535

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

NUR 440

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

