



Vegan feestdagen

STIJN DE KOCK - ELKE AERTS

www.goherbie.be

Recepten: Stijn De Kock
Tekst: Stijn De Kock
Fotografie: Elke Aerts
Vormgeving: Elke Aerts

Disclamer

Dit e-book biedt informatie over veganistisch koken en recepten op basis van plantaardige producten. Deze recepten zijn geschikt voor personen met een koemelk-allergie. Personen met enigerlei andere allergie (bijvoorbeeld: soja, pinda's, ...) dienen evenwel de ingredientenlijsten grondig te inspecteren.

Deze informatie en recepten in dit ebook mogen in geen geval worden opgevat als handleiding voor een dieet, noch voor een gegarandeerd gezonde levensstijl.

De auteurs kunnen in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor onjuistheid danwel onvolledigheid van de inhoud van dit boek, noch voor het foutief interpreteren ervan door derden.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

www.veganistischkoken.be

Inhoud

Aardpeersoepje met dragon	4
Feestelijke aardappel- en preisoep	6
Open ravioli met pompoen	8
Carpaccio van rode biet en gekarameliseerde nootjes	10
Risotto met zeewier en gebakken tofu	12
Witte koolsalade met dragonazijn	14
Hele knolselder uit de oven en champignon-rode wijnsaus	16
Knolselder- en aardappelgratin	18
Romanesco met groene kruidensaus	20
Gebakken spruitjes	22
No meat loaf	24
Aardappelkroketten	26
Vegan vol-au-vent	28
Seitanstoverij met rösti van aardpeer	30
Trifle met wortelcake en cashew crème	32
Chocoladetuin met matcha crumble	35

Aardpeersoepje met dragon



Ingrediënten

- 500 gram aardperen – geschild, gewassen en in grove stukken
- 1 medium aardappel – geschild en in kleine blokjes
- 1 ui – geschild en fijngehakt
- 2 teentjes knoflook
- 1 liter groentebouillon
- zeezout en versgemalen zwarte peper – naar smaak
- 1 kl gedroogde dragon
- 2 el olijfolie
- sojaroom – om te garneren
- 2 el zonnebloempitten – geroosterd – om te garneren

Bereiding

- Verhit de olie in een pot en fruit daarin de ui en knoflook. Voeg de aardappel en aardpeer toe en stoof al roerend aan gedurende 3 minuten.
- Voeg de dragon toe en overgiet met de groentebouillon. Laat afgedekt 10 minuten sudderen op een matig vuur.
- Mix de soep met behulp van de staafmixer. Kruid af naar smaak met peper en zout en houd de soep op temperatuur.
- Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan. Garneer de soep met een scheutje sojaroom, de zonnebloempitten en extrae dragon. Serveer meteen.



Feestelijke aardappel- en preisoep

Ingrediënten

- 500 g aardappelen – geschild en in kleine blokjes gesneden
- 4 preiwitten – gewassen en in dunne schijfjes gesneden
- 1 sjalot – gepeld en gesnipperd
- 800 ml zeewierbouillon (zie onderaan)
- 1 kl kipkruiden
- 200 ml sojamelk of ongezoete amandelmelk
- 100 ml sojaroomb + extra om te garneren
- 1 bosje bieslook
- 1 tl zeezout
- versgemalen zwarte peper - naar smaak
- 2 el olijfolie
- een handvol verkruimelde tortilla chips - om te garneren

Bereiding

- Verhit de olijfolie in een pot en fruit daarin het sjalotje. Voeg de aardappelblokjes en preiwit toe en stoof al roerend aan gedurende 3 minuten.
- Bestrooi de groenten met de kipkruiden en het zout en overgiet met de zeewierbouillon en de sojamelk. Plaats het deksel op de pot en laat op matig vuur sudderen gedurende 10 minuten. Laat kort afkoelen.
- Mix de soep glad met de staafmixer. Breng opnieuw voorzichtig aan de kook en giet al roerend de sojaroomb erbij. Kruid af naar smaak met versgemalen zwarte peper en – indien nodig – extra zout.
- Werk de soep af met een klein scheutje sojaroomb, wat verkruimelde tortilla chips en enkele stengels bieslook. Serveer meteen.

Zeewierbouillon

Ingrediënten

- 1,5 l water
- 2 el groentenbouillonpoeder
- 1/2 tl zout
- 50 gram (gedroogde) nori, wakame of zeespaghetti

Bereiding

- Doe alle ingrediënten in een grote pot en breng aan de kook. Zet het vuur meteen lager en laat afgedekt 1 uur pruttelen. Haal van het vuur en laat afkoelen. Giet de bouillon tot slot door een zeef.
- Je kan 'm daarna meteen gebruiken, al wordt de smaak nog véél intenser als je hem 1 extra nacht in de koelkast laat staan.

Tip: vers zeewier kan ook. Die moet je dan wel grondig spoelen (om te ontzouten) voor je ze bij de bouillon voegt. Gedroogde wieren smaken echter intenser.



Open ravioli met pompoen

Ingrediënten

- 1 pompoen (+/- 600 g)
- 2 sjalotjes – gepeld en fijnggehakt
- 3 teentjes knoflook – gepeld en gesnipperd
- 3 stengels preiwit - in de lengte gehalveerd en in dunne schijfjes
- 500 ml groentebouillon
- 2 el olijfolie
- 1/2 tl gedroogde rozemarijn
- 1/2 tl gedroogde tijm
- 1/2 tl gedroogde marjolien
- 1/2 tl oregano
- 200 g oesterzwammen
- citroensap – naar smaak
- 4 vellen lasagne
- zeezout en versgemalen zwarte peper

Bereiding

- Snij de pompoen in vieren en vervolgens in repen van ongeveer 1 cm. Verwijder de zaden en zaadlijsten en snij de repen tot slot in gelijke blokjes van +/- 1 cm.
- Maak de saus: verhit 1 el olijfolie in een pan en stoof 1 sjalotje aan. Voeg 1 teentje knoflook en de helft van de pompoenblokjes toe. Overgiet met de groentebouillon en laat afgedekt pruttelen tot de pompoen gaar is. Laat kort afkoelen en mix tot een gladde saus (qua dikte moet het zoals bechamel zijn. Voeg indien nodig water toe). Kruid af naar smaak met peper en zout.
- Maak de vulling: verhit 2 el olijfolie in een andere pot en bak de oesterzwammen 2 minuten op hoog vuur. Kruid met peper en zout en bewaar ze even apart. Verhit opnieuw een eetlepel olijfolie en stoof daarin het andere sjalotje aan. Voeg 2 teentjes knoflook, de kruiden, prei en de rest van de pompoenblokjes toe en roerbak tot de groenten gaar zijn. Voeg af en toe een el water toe om aanbakken te voorkomen.
- Meng de oesterzwammen onder de groenten en voeg ook enkele el van de pompoensaus toe. kruid af met peper en zout en fris op met citroensap naar smaak.
- Breng in een brede pot een bodempje licht gezouten water aan de kook. Kook daarin de lasagnevellen beetgaar. Haal ze voorzichtig uit het water en laat ze kort uitlekken op een velletje keukenpapier. Snij ieder vel in de helft.

Afwerking

- Verdeel de vulling over 4 diepe borden. Leg er telkens een vel lasagne op en overgiet het geheel met pompoensaus.
- Plaats het gerecht nog 10 minuten onder de hete grill en werk voor het serveren af met wat gistvlokken, versgemalen zwarte peper en enkele takjes bieslook.

Carpaccio van rode biet en gekarameliseerde nootjes



Ingrediënten

- 1 grote rode biet
- 3 el tamari (sojasaus)
- 2 el witte balsamico azijn
- 1 el appelazijn
- 2 el sesamololie
- 1 el agave
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- 150 gram rucola
- een handvol gemengde noten (bv.; walnoten, hazelnoten, pecannoten, ...)
- 30 ml agavesiroop
- snufje zeezout
- 1/2 kl speculaaskruiden

Bereiding

- Verwarm de oven voor tot 180°C.
- Spoel de rode biet af en kook deze ongeschild gaar in licht gezouten water (+/- 30-40 minuten, afhankelijk van de grootte). Giet af en laat afkoelen.
- Hak de nootjes grof en vermeng ze met de agavesiroop, speculaaskruiden en een snufje zout. Leg ze op een met bakpapier beklede ovenschaal en bak de nootjes 20 minuten in de voorverwarmde oven. Haal uit, meng ze even door mekaar en laat afkoelen.
- Schil de rode biet en snij vervolgens in héél dunne plakjes van 1 mm. Een mandoline kan daarbij handig zijn maar is geen must.
- Maak de marinade: meng de tamari, witte balsamico azijn, appelazijn, sesamololie en agave in een kom. Leg de afgekoelde plakjes rode biet in de marinade en kruid naar smaak met peper en zout. Laat 10 tot 15 minuten marineren en haal de bietjes er terug uit. Laat ze uitlekken op een bord met keukenpapier. Bewaar de marinade.
- Spoel de rucola en zwier deze droog.

Afwerking

- Verdeel de plakjes rode biet in 1 laag over de bodem van 4 borden. Leg in het midden van elk bord een hoopje rucola en bestrooi het gerecht met wat gekarameliseerde nootjes, versgemalen zwarte peper en hier en daar een druppeltje van de marinade. Serveer de carpaccio meteen.



*tofu neemt pas smaak op als er zoveel mogelijk vocht uit verwijderd is. Er zijn handige tofupersen verkrijgbaar maar het kan ook door de tofu tussen 2 met flink wat keukenpapier bedekte bordjes te leggen en er een zwaar gewicht op te leggen. Laat de tofu zo minimaal 3 uur 'droogpersen' alvorens 'm te marinieren.

Risotto met zeewier en gebakken tofu

Ingrediënten

Voor de tofu (opgelet: +/- 2 dagen van tevoren marinieren!)

- 400 gram tofu – droog geperst en in 4 gelijke plakken gesneden
- 1 liter zeewierbouillon (zie p.7)
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- 2 el olijfolie

Voor de risotto:

- 400 gram risottorijst
- 1/2 venkel – loof en harde kern verwijderd en in kleine blokjes gesneden
- 3 stengels groene selder – geschild en in kleine blokjes gesneden
- 1 sjalot – gepeld en gesnipperd
- 1 teentje knoflook – gepeld en gesnipperd
- 60 ml vegan witte wijn
- 100 gram wakame (vers zeewier)
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- 3 el olijfolie
- handvol verse bladpeterselie – om te garneren
- schijfjes citroen – om te garneren

Bereiding

Voor de tofu:

- Voorbereiding: marineer de droog geperste plakken tofu in de zeewierbouillon gedurende min. 36 uur. Doe dat in een pot met afsluitbaar deksel. Haal de tofu uit de bouillon en laat uitlekken op keukenpapier. Bewaar de bouillon voor de risotto. Kruid de plakjes tofu aan beide kanten met peper en zeezout.

Voor de risotto:

- Spoel de wakame grondig om het overtollig zout te verwijderen.
- Verhit 3 el olijfolie in een grote pot en fruit daarin het sjalotje en de knoflook. Voeg de venkel, selder en risottorijst toe en bak 3 min. mee tot de rijstkorrels glazig zijn. Blus met de wijn en roer tot deze bijna helemaal is opgenomen. Voeg een el zeewierbouillon toe en roer tot deze volledig is opgenomen. Voeg weer een scheut toe en ga zo door tot de rijst beetgaar is. Dit duurt ongeveer 20 min.
- Voeg tot slot de wakame toe en verwarm nog even kort door. Kruid af naar smaak met peper en zout. Houd de rijst goed warm en vochtig (voeg indien nodig een scheutje extra groentebouillon toe).

Afwerking

- Verhit wat olijfolie in een pan en bak de tofuplakjes goudbruin.
- Verdeel de risotto over 4 borden en leg er een plakje tofu bovenop. Werk het bord af met verse bladpeterselie en een schijfje citroen. Die laatste kan je naar wens uitpersen boven je maaltijd.



Witte koolsalade met dragonazijn

Ingrediënten

- 1/4 witte kool (of 1/2 als het een klein exemplaar is) – in flinterdunne reepjes gesneden
- 1 rode ui – gepeld, gehalveerd en in dunne schijfjes gesneden
- 1 wortel – geschil en geraspt
- 1 el dragonazijn
- 1 el agavesiroop
- 50 gram walnoten – grofgehakt
- zeezout en versgemalen zwarte peper – naar smaak
- 1 kl mosterdzaadjes
- 1 kl citroensap

Bereiding

- Verhit de mosterdzaadjes in een droge koekenpan tot ze openspringen (pas op voor opspattende zaadjes).
- Doe nu alle ingrediënten in een grote kom en meng goed door mekaar. Kruid af naar smaak met zout en versgemalen zwarte peper. Serveer meteen.

TIP: Dragonazijn maken

Dragonazijn maken is simpel. Neem een glazen fles en stop deze vol met takjes verse dragon. Vul vervolgens met azijn en laat minimaal 4-5 dagen trekken voor gebruik. Je kan de azijn echt jaren bewaren en gebruiken. Zorg er wel voor dat de dragonblaadjes steeds met azijn onderstaan.



Hele knolselder uit de oven en champignon-rode wijnsaus

Ingrediënten

Voor de knolselder:

- 1 grote knolselder (+/- 1 kg)
- 6 takjes verse tijm
- 6 blaadjes laurier
- 4 teentjes knoflook
- 30-40 ml olijfolie
- 1/2 tl zout
- versgemalen zwarte peper

Voor de saus:

- 800 gram champignons – geborsteld en in dunne plakjes
- 200 ml vegan rode wijn + een extra scheutje
- 600 ml groentebouillon
- 1 sjalotje – gepeld en gesnipperd
- 1 teentje knoflook – gepeld en gesnipperd
- 1 blaadje salie
- 1 kl gedroogde tijm
- 2 el verse peterselie - fijngesnipperd
- 3 el tomatenpuree
- 1 el bloem
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- handvol kerstomaatjes - optioneel

Bereiding

Voor de knolselder:

- Verwarm de oven voor tot 200°C.
- Verwijder de wortel en scheuten aan de onderkant van de knolselder. Wrijf de schil grondig schoon met behulp van een borstel en wat water. Droog af en plaats de knolselder op een groot vel aluminiumfolie (net genoeg om 'm helemaal te kunnen inpakken).
- Giet de olijfolie in een schaaltje en voeg er zout, versgemalen peper en geperste teentjes knoflook aan toe. Meng kort en smeer de knolselder ermee in tot die helemaal bedekt is. Versnipper de laurierblaadjes en strooi ze samen met de (geritste) tijm over de knolselder.
- Pak de knolselder vervolgens helemaal in en druk de folie goed aan. Plaats op een ovenschaal en rooster de knolselder 2 uur in de voorverwarmde oven (of tot deze gaar is). Dit kan je controleren door met een breinaald in de selder te prikken.

Voor de saus:

- Verhit 3 el olijfolie in een pot en stoof hierin het sjalotje en de knoflook. Voeg het blaadje salie, de tijm en de champignons toe en roerbak tot de champignons licht beginnen te verkleuren.
- Meng vervolgens de tomatenpuree onder de champignons en blus met de rode wijn. Laat kort inkoken tot de alcohol verdampt is. Voeg dan de bloem toe en meng het geheel goed door mekaar.
- Giet de groentebouillon erbij en blijf roeren tot de saus voldoende is ingedikt. Roer tot slot de sojaroomb door de saus en kruid naar smaak met peper en zout. Meng eventueel nog de (gehalveerde) kerstomaatjes onder de saus.

Afwerking

Giet de saus in een schaal met opstaande rand. Verwijder voorzichtig de folie van de knolselder en plaats deze in het midden. Je kan er plakken (van +/- 1 cm dik) afsnijden en je gasten zelf de saus laten opscheppen. Of je kan natuurlijk op voorhand een bord dresser.



Knolselder- en aardappelgratin

Ingrediënten

- 500 g aardappelen - geschild en in schijfjes van 1/2 cm
- 500 g knolselder - geschild, in vieren verdeeld en in schijfjes van 1/2 cm
- 1/2 ui - gepeld en in dunne schijfjes gesneden
- 2 teentjes look – gepeld en fijngehakt
- zeezout en versgemalen zwarte peper - naar smaak
- snufje nootmuskaat
- 500 ml soja of haverroom
- 2 el gistvlokken
- 1 kl mosterd
- handvol peterselie – fijngesnipperd + extra om te garneren

Bereiding

- Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- Leg de aardappel en knolselderschipjes in een grote kookpot en overgiet met water. Breng aan de kook en zet het vuur meteen uit. Giet af en laat afkoelen tot kamertemperatuur.
- Meng de aardappel en knolselderschipjes voorzichtig met de rest van de ingredienten. Kruid af naar smaak met versgemalen zwarte peper, zout en nootmuskaat.
- Schep het mengsel in een ovenschaal en plaats deze in de voorverwarmde oven gedurende 40-50 minuten (afhankelijk van je oven). Controleer halverwege of de schotel niet te droog is. Giet er indien nodig extra sojaroom overheen. De gratin is klaar als je makkelijk door de groenten kan prikken.
- Werk de schotel af met extra peterselie en serveer meteen.

Tip: zorg dat de aardappel- en knolselderschipjes – behalve even dik – ook ongeveer even groot zijn.



TIP

Geen romanesco te vinden? Dit recept is even lekker met broccoli (zij het ietsje minder mooi ;))

Romanesco met groene kruidensaus

Ingrediënten

Voor de romanesco:

- 1 romanesco
- 1/4 tl zout
- 1/4 tl natriumbicarbonaat

Voor de groene kruidensaus:

- 2 el bladpeterselie
- 6 stengels bieslook
- 4 blaadjes zuring
- 1 (klein) teentje knoflook – gepeld
- 1/2 sjalotje - fijngesnipperd
- 1 el olijfolie
- 30 ml water
- zeezout en versgemalen zwarte peper - naar smaak

Bereiding

Voor de romanesco:

- Snij de romanesco in kleine roosjes (bewaar de stronk voor in de soep of zo). Breng een pot licht gezouten water aan de kook en draai het vuur meteen lager. Blancheer de romanesco gedurende 5 minuten in het hete water (of tot de kool beetgaar is).

Voor de groene kruidensaus:

- Verhit een klein beetje olijfolie in een pannetje en bak het teentje knoflook goudbruin.
- Doe het knoflookteentje en alle overige ingrediënten in de blender en mix tot een gladde massa. Kruid af naar smaak met peper en zout.

Afwerking

- Doe de saus en romanesco in een ovenschaal en plaats nog even onder de hete grill. Serveer meteen.



Gebakken spruitjes

Ingrediënten

- 500 gram verse spruitjes
– kroontje verwijderd en schoongemaakt
- 1 tl natriumbicarbonaat
- 1 sjalotje – gepeld en fijgehakt
- handvol hazelnoten – grofgehakt
- 2 el olijfolie
- zeezout en versgemalen zwarte peper

Bereiding

- Kook de spruitjes beetgaar in water met bicarbonaat en een vleugje zout. Dit duurt ongeveer 5 minuten. Giet af en laat uitlekken.
- Verhit de olijfolie in een pan en fruit het sjalotje. Doe de spruitjes erbij en laat ze zonder roeren bakken tot de onderkant lichtbruin begint te verkleuren.
- Schud de pan en bak de andere kant ook lichtbruin. Kruid naar smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper. Serveer de spruitjes in een schaal of kom en bestrooi ze met de stukjes hazelnoot.



TIP

Lekker met spruitjes
p. 22 en een eenvoudige
groentenstampot.



No meat loaf

Ingrediënten

- 125 gram seitan - fijngehakt in de keukenmachine
- 1 savooikool - schoongemaakt, nerven verwijderd en in dunne reepjes gesneden
- 125 gram champignons
- 1 ui - gepeld en fijngehakt
- 2 teentjes knoflook - gepeld en fijngehakt
- 1 el tomatenpuree
- 2 el gistvlokken
- 6 zongedroogde tomaatjes - in kleine stukjes
- 25 gram bruine linzen
- 1 kl zout
- versgemalen zwarte peper
- 1 tl rozemarijn
- 1 tl tijm
- 1 el tamari
- 10 el havermoutvlokken - gemalen
- 2 x 3 el olijfolie

Bereiding

- Verwarm de oven voor tot 200°C
- Breng een grote pan licht gezouten water aan de kook. Zet het vuur uit en blancheer daarin de savooikool gedurende 3 minuten. Giet af en laat grondig uitlekken (droog de savooi eventueel in de slazwierder)
- Kook de linzen gaar volgens de instructies op de verpakking. Giet af en laat uitlekken.
- Verhit 3 el olijfolie in een pot en fruit daarin de ui en knoflook. Voeg het seitangehakt en de champignons toe en roerbak gedurende 3-4 minuten.
- Roer de tomatenpuree, zongedroogde tomaatjes, savooikool en kruiden er doorheen en roerbak nog eens 3 minuten op matig vuur.
- Roer er de gistvlokken en tamari doorheen en kruid af naar smaak met versgemalen zwarte peper. Laat afkoelen en drogen gedurende 1 uur.
- Meng tot slot de havermout onder de massa tot je een stevig deeg hebt dat je makkelijk kunt kneden (voeg indien nodig extra havermout toe). Maak een 'brood' van het deeg of verdeel het in 2 kleinere broodjes.
- Bestrijk de bodem van een ovenschaal met 1 el olijfolie en leg het 'brood' erin. Bedruip de bovenkant met de resterende 2 el olijfolie. Bak het 'No Meat Loaf' 20 minuten in de voorverwarmde oven.



Aardappelkroketten

Ingrediënten

- 1 kg aardappelen - geschild en in blokjes gesneden
- 50 ml sojamelk (ongezoet)
- 3 el bloem
- 60 ml water
- Paneermeel
- Zeezout, peper & muskaatnoot (optioneel)
- Extra benodigheden: een Millecroquette (of krokettenpers) Niet dat een mens niet zonder kan, maar het scheelt enorm veel werk.

Bereiding

- Kook de aardappelen gaar en giet het kookvocht af.
- Zet de pot opnieuw op het vuur en laat de aardappelen zo'n 5 minuten al roerend 'droogkoken'. Op die manier verwijder je alle restjes vocht en krijg je een stevige puree.
- Haal de pot van het vuur en giet de sojamelk erbij. Roer goed door mekaar en pureer de aardappelen met een pureestamper.
- Optioneel kan je de puree bijkruiden met een snuifje zeezout, peper en nootmuskaat. Geef je de voorkeur aan een echt 'pure' aardappelkroket, dan kan je deze stap gewoon weglaten.
- Laat de puree afkoelen gedurende minstens 1 uur. Doe dit bij voorkeur niet in de koelkast maar op een droge, koele plaats.
- Maak de kroketten met behulp van de Millecroquette.
- Neem 2 borden en maak in het ene een papje van de bloem met het water. Meng goed zodat er geen klonters overblijven. Vul het andere bord met (niet te veel) paneermeel.
- Neem een kroket en dompel eerst de boven- en onderkant in het papje. Roer vervolgens de hele kroket er kort door en haal ze daarna door het paneermeel tot ze helemaal bedekt is. Herhaal dit met alle kroketten (voeg af en toe wat paneermeel toe, anders krijg je allemaal klonters).
- Verwarm de friteuse voor tot 175°C en bak de kroketten in ± 3 minuten goudbruin.

Tips

- Bak niet teveel kroketten in één keer. Dat betekent namelijk meer kans op openbarsten.
- Geen Millecroquette/krokettenpers in huis? Gebruik dan simpelweg een spuitzak en knip het uiteinde af tot je een opening met diameter van ± 3cm hebt.
- Het je te weinig bloem/waterpap? Gewoon een beetje bijmaken volgens dezelfde verhouding.



Vegan vol-au-vent

Ingrediënten

- 1 ui - gepeld en gesnipperd
- 2 wortels - gechild, in de lengte gehalveerd en in hapklare blokjes gesneden
- 4 preiwitten - gereinigd en in dunne schijfjes gesneden
- 250 gram seitan - in hapklare blokjes gesneden
- 250 gram champignons - gereinigd en in plakjes gesneden
- 60 gram kokosolie
- 60 gram bloem
- 750 ml ongezoete soja- of amandelmelk
- 2 blaadjes laurier
- 1 tl gedroogde tijm
- 2 kl groentebouillonpoeder
- 2 el tamari sojasaus
- 1 afgestreken tl mosterd
- 2 el versgesnipperde peterselie
- snufje nootmuskaat
- peper en zout

Bereiding

- Verhit de kokosolie in een grote pot op een matig vuur. Fruit daarin de ui tot die zacht is. Doe de blaadjes laurier erbij.
- Voeg de stukjes wortel toe en roerbak deze gedurende 5 minuten. Doe de prei erbij en roerbak nog eens 5 minuten. Blus met een klein beetje (1 of 2 el) water en laat 3-4 minuten sudderen onder afgesloten deksel. Controleer regelmatig om aanbranden te voorkomen. Voeg indien nodig extra water toe.
- Voeg de champignons en seitan toe en roerbak tot de champignons licht verkleuren.
- Voeg de tamari en mosterd toe en roer 1 keer goed door. Voeg dan de bloem, tijm en groentebouillonpoeder toe. Roer verder tot alles goed met de bloem bedekt is.
- Giet de soja- of amandelmelk erbij en laat de saus al roerend indikken. Zet het vuur vervolgens op de laagste stand en laat verder sudderen tot de wortels goed gaar zijn.
- Kruid af naar smaak met een snufje nootmuskaat, peper en zout. Roer de peterselie vlak voor het serveren door de vol-au-vent



Afwerking
Schik telkens 2 of 3
(naargelang de grootte en
hoeveelheid) rösti op een bord
en schep een portie stoverij
ernaast. Werk af met de
sliertjes rode kool en
peterselie.

Seitanstoverij met rösti van aardpeer

Ingrediënten

Voor de stoverij:

- 500 gram goede kwaliteit seitan (bv. Maya) – in stukken van +/- 1,5 cm gesneden
- 1 grote wortel – geschil en in dunne schijfjes (+/- 3 mm)
- 1 teen knoflook – gepeld en fijngehakt
- 1 ui – gepeld en fijngehakt
- 2 el tomatenpuree
- 1 kl gedroogde tijm
- 1 kl gedroogde rozemarijn
- 2 blaadjes laurier
- 30 ml tamari (sojasaus)
- 2 el citroensap
- 2 el olijfolie
- 1 snee brood zonder korst
- 1 el mosterd
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- enkele flinterdun geraspte sliertjes rode kool – om te garneren (optioneel)
- handvol vers gesnipperde peterselie – om te garneren (optioneel)

Voor de rösti van aardpeer (+/- 8-10 stuks)

- 300 gram aardpeer
- 100 gram aardappel
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- 1 el bloem
- handvol verse peterselie – fijngesnipperd
- olijfolie – om te bakken

Extra's: 1 serveerring van ongeveer 8-10 cm

Bereiding

Voor de stoverij:

- Verhit de olijfolie in een grote pot en fruit daarin de ui tot die glazig is. Voeg de knoflook, laurier en wortels toe en roerbak gedurende 3 minuten.
- Voeg de seitan toe en bestrooi met tijm en rozemarijn. Bak de seitan kort mee. Schep vervolgens de tomatenpuree onder de seitan en blus het geheel met de tamari. Giet er tot slot water bij tot alles net onder staat.
- Laat de stoverij op een matig vuur en onder gesloten deksel sudderen gedurende 5 minuten.
- Besmeer de plak brood royaal met de mosterd en plaats deze met de ingesmeerde kant naar onderen in de pot. Dek opnieuw af en laat verder sudderen tot de saus is ingedikt en de wortels gaar zijn. Verwijder tot slot de blaadjes laurier.

Voor de rösti van aardpeer:

- Verwarm de oven voor tot 200°C.
- Rasp de aardpeer en aardappel met een rasp of met behulp van de keukenmachine. (de aardperen hoeft niet te schillen mits bio). Leg de geraspte groenten in een met keukenpapier beklede kom om het overtollig vocht op te vangen.
- Schep de aardpeer en aardappel over in een kom en kruid flink met zeezout en versgemalen zwarte peper. Meng de bloem en de peterselie er doorheen.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier en maak met behulp van de serveerring 'verschillende taartjes' van het aardpeer/aardappelmengsel. Deze hoeven niet te hoog te zijn (hooguit 1 cm). Druk het mengsel wel goed aan in de serveerring.
- Bak de rösti gedurende 20-25 minuten in de voorverwarmde oven (afhankelijk van je oven zal je ze halverwege misschien eens voorzichtig moeten omdraaien).

Trifle met wortelcake en cashew crème

Ingrediënten

Voor de wortelcake:

- 125 g bloem
- 1 kl bakpoeder
- 1/2 tl natriumbicarbonaat
- 1/4 tl zout
- 1 tl kaneelpoeder
- 1/2 tl nootmuskaat
- 150 g rietsuiker
- 1 tl vanillesuiker
- 125 g wortel – fijngeraspt (bewaar een beetje extra voor de afwerking van het dessert)
- 60 ml olijfolie of kokosolie
- 1/2 el appelazijn
- paar druppels vanille-essence
- handvol fijngehakte pecannoten of walnoten
- 2 el lijnzaad
- 6 el warm (pas gekookt) water

Voor de cashew crème:

- 200 g cashews - min. 2 uur geweekt
- 1/2 tl vanille-essence
- 1 kl vanille-suiker
- 1/2 tl speculaaskruiden
- 3 el agavesiroop (of meer naar smaak)
- snufje zeezout
- 120 ml plantaardige melk naar keuze (bv. amandelmelk, sojamelk, cashewmelk, ...)
- 2 el kokosolie
- 1 kl citroensap



Trifle met wortelcake en cashew crème (vervolg)

Bereiding

Voor de wortelcake:

- Verwarm de oven voor tot 180 °C.
- Zeef de bloem en vermeng ze met het bakpoeder, natriumbicarbonaat, kaneel, nootmuskaat en zout in een grote kom. Voeg de geraspte wortel, suiker en de gehakte noten toe. Meng alles goed door mekaar.
- Breng een pannetje water (100 ml is afdoende) aan de kook en draai het vuur meteen uit. Schep 2 el lijnzaad in een potje of kopje en voeg 6 el van het warme water toe. Laat het lijnzaad 2-3 minuten wellen.
- Doe nu de olie, appelazijn en vanille-essence bij het wortelmengsel en meng grondig door mekaar. Voeg het lijnzaadmengsel toe en kneed het geheel tot een gladde massa (met behulp van de keukenrobot of kneedhaken). Je kan stoppen met kneden zodra er geen brokken meer in het beslag zitten.
- Vet een bakvorm (25 cm doorsnede) in met wat olie. Schep het beslag in de bakvorm en spreid goed uit. Bak de wortelcake gedurende 40 minuten in de voorverwarmde oven. Controleer de gaarheid door met een breinaald in het deeg te prikken. Blijft er geen deeg op de breinaald achter, dan is je cake gaar.
- Haal uit de oven en laat minimaal 1 uur rusten/afkoelen alvorens te ontvormen. Snij de cake vervolgens in kleine blokjes.

Voor de creme/frosting:

- Giet de geweekte cashewnoten af en spoel overvloedig met vers water. Laat kort uitlekken.
- Doe de cashews samen met de overige ingrediënten in de blender (of gebruik een staafmixer). Mix tot een gladde massa.
- Doe de crème in een potje met deksel en laat min. 3 uur opstijven in de koelkast.

Afwerking

- Neem 4 mooie glaasjes. Vul een spuitzak met de cashew crème en spuit een bodempje in elk glas. Leg er enkele blokjes wortelcake in en spuit opnieuw een laagje crème. Herhaal dit tot de bovenkant van het glas.
- Bestrooi de trifle met een klein beetje versgeraspte wortel. Serveer meteen.



Chocoladetuin met matcha crumble

Ingrediënten

Voor de matcha crumble:

- 65 g kokosolie
- 65 g suiker
- 40 g bloem
- 80 g amandelpoeder
- 1 el matchapoeder
- snufje zout

Voor de chocolade mousse:

- 150 ml vegan slagroom (o.a. soyatoo, alpro,...)
- 100 gram pure chocolade – in stukjes

Voor de kokos-chocoladepudding:

- 1 blik (400 ml) kokosmelk
- 100 ml rijstmelk
- 1 afgestreken el cacaopoeder
- 60 gram suiker
- 40 gram maiszetmeel (maizena)

Extra's om te garneren;

- extra cacaopoeder, blauwe bessen, kleine blaadjes munt of veldsla, eetbare bloemetjes, ... gebruik je fantasie :)

Bereiding

Voor de matcha crumble:

- Verwarm de oven voor tot 180°C.
- Meng alle ingrediënten voor de crumble in een grote kom.
- Spreid het mengsel uit op een met bakpapier beklede bakplaat en bak 15 minuten in de voorverwarmde oven. Haal uit en laat afkoelen.

Voor de chocolade mousse:

- Klop de slagroom stijf in een glazen kom. Smelt de chocolade au bain marie en laat deze daarna even kort afkoelen. Spatel de chocolade onder de slagroom. Dek de kom af met folie en laat minstens 2 uur afkoelen/opstijven in de koelkast.

Voor de kokos-chocoladepudding:

- Meng de rijstmelk met het maiszetmeel in een kommetje. Zorg dat er geen klonters meer overblijven.
- Breng de kokosmelk met de suiker en het cacaopoeder aan de kook. Roer regelmatig zodat de suiker zeker niet aanbrand.
- Giet het opgeloste maiszetmeel al roerend bij de hete kokosmelk. Roer 1 minuut door tot de pudding goed is ingedikt. Haal de pan van het vuur en giet de pudding over in een kom. Bedek de pudding met een velletje folie (dus letterlijk op de pudding leggen) om te voorkomen dat er zich een vliesje vormt. Laat kort afkoelen.

Afwerking

- Verdeel de pudding over 2 borden. Bestrooi deze met een dun laagje cacaopoeder (tip: gebruik zo'n beker om poedersuiker mee te strooien).
- Verkruimel de crumble en strooi hier en daar wat over de pudding.
- Haal de chocolademousse uit de koelkast en maak met behulp van 2 lepels een quenelle (of gebruik eventueel een ijsschep). Leg de quenelle in het midden van de 'tuin'.
- Werk het dessert af met blauwe bessen, blaadjes kruiden of wat je verder maar in de tuin kan vinden én eetbaar is.
- Deel 1 bord met 2 personen.

www.goherbie.be



www.veganistischkoken.be