Raapstelenstamppot met zoete aardappel

4 personen

Benodigdheden:

- 1½ kg zoete aardappelen, geschild en in blokjes
- 500 g raapstelen
- 250 g kastanjechampignons
- 100 ml rijstdrink
- 50 g hazelnoten + extra voor erover, grof gehakt
- 1 ui, kleingesneden
- 1 teentje knoflook, kleingesneden
- 3 el olijfolie + extra om in te bakken
- Handje peterselie, kleingesneden
- Zout & peper

Bereiding:

1. Kook de zoete aardappelen gaar en giet af. Breng de rijstdronk aan de kook met 3 eetlepels olie en giet bij de zoete aardappelen. Stamp er een mooi puree van en breng op smaak met zout en peper.
2. Bak, terwijl de zoete aardappels koken, de champignons in een droge koekenpan tot het vocht is verdampt. Giet er een lepel olie bij een bak snel bruin. Voeg de knoflook en ui toe en bak alles nog ca. 1 minuut.
3. Roer de raapstelen, champignons, noten en het grootste deel van de peterselie door de zoete aardappelpuree en warm nog even goed door. Bestrooi met extra hazelnoten en peterselie.

VEGAN SPRING ROLLS

8 personen

Benodigdheden:

- 50 g mihoen
- 8 el ongezouten pinda's, fijngemalen
- 4 el sojasaus
- 2 tl limoensap
- 4 el koriander, kleingesneden + extra blaadjes
- 4 tl knoflook, zeer fijngesneden
- 8 vellen rijstpapier
- wortel, geraspt
- 8 blaadjes sla
- 4 tl sesamzaad
- loempiasaus, voor erbij

Bereiding:

1. Kook de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakkingen, laat uitlekken en afkoelen.
2. Meng de gemalen pinda's met de sojasaus, limoensap, koriander en knoflook.
3. Vul een pan met heet water (niet kokend) en dompel hier een vel rijstpapier 5 tot 10 seconden in tot het zacht is. Leg vervolgens plat op een bord.
4. Schep in het midden van het rijstvel 1 eetlepel van het pindamengsel, een klein handje afgekoelde mihoen, 1 eetlepel geraspte wortel en een blaadje sla. Bestrooi met sesamzaad en eventueel wat extra koriander. Zorg dat aan beide kanten 2 cm vrij blijft. Vouw de zijkanten naar binnen en rol tot een pakketje. Herhaal dit met de andere rijstvellen.
5. Serveer de spring rolls koud met loempiasaus.

GROENE LENTESOEP MET RADIJS

4 personen

Benodigdheden:

- 1 bosje radijs, loof bewaren
- 1 bosje bosui
- 2 tenen knoflook
- 1 el boter of kokosolie
- 1 bos raapstelen
- 1 stengel groenselderij
- 250 gr diepvriesdoperwten
- 200 ml (soya)room
- 1 l kokend water
- 2 groentebouillontabletten
- 1 tl karwijzaad
- 1 tl kruidenzout
- vers gemalen peper
- 1 klein bosje verse munt
- 1 doosje tuinkers

Bereiding:

1. Was de radijsjes en het loof. Snij de radijsjes in plakjes of reepjes.
2. Snij het loof fijn, zet het loof opzij, dat doen we straks in de soep.
3. Rooster het karwijzaad in een droge koekenpan heel eventjes, tot het lekker geurt maar nog niet bruin wordt.
4. Doe 1 el olie erbij, verhit en bak de helft van de radijsjes daar snel glazig in, strooi wat kruidenzout erover en zet opzij.
5. Snij de bosuitjes in ringetjes. Hak de knoflook fijn.
6. Was het zand uit de raapsteeltjes en snij fijn.
7. Snij de groenselderij in stukjes.
8. Hak de munt fijn en hou wat blaadjes over om te garneren.
9. Fruit de bosui, de selderij, de andere helft van de radijsjes en de knoflook glazig. Voeg de raapstelen, het radijsloof en de munt toe en bak een minuut mee.
10. Giet de bouillon erbij en kook een minuut of vijf.
11. Voeg de doperwten toe en kook nog 5 minuten door.
12. Pureer de soep met de helft van de (soja)room tot een lekker groen en romig soepje. Voeg eventueel zout en peper toe.
13. Serveer met een sliertje room, de gebakken radijsjes en wat fijngehakte munt en tuinkers

Rabarberflan met aardbeien

4 personen

Benodigdheden:

- 300 g rabarber, gewassen en in kleine stukjes
- 250 g aardbeien, kroontjes eraf en in partjes
- 250 ml slagroom + evt. extra ter garnering
- 120 g kokosbloesemsuiker
- 3 blaadjes gelatine, geweekt in water
- 1 vanillestokje
- 2 el kokosrasp
- Handje verse munt

Bereiding:

1. Kook de rabarber in een laagje water met suiker en vanillemerg in ca. 7 minuten gaar. Knijp de gelatine uit en roer erdoor. Laat afkoelen.
2. Klop de slagroom stijf en spatel door de rabarber. Vul 4 vormpjes met het rabarbermengsel en laat minimaal 4 uur opstijven in de koelkast.
3. Houd de vormpjes kort in heet water (zodat de flans loskomen) en stort de flans voorzichtig op de borden. Leg de aardbeipartjes eromheen en garneer met slagroom, geraspte kokos en munt.

Raapstelensalade met radijs en aardpeer

4 personen

Benodigdheden:

- 4 bosjes raapstelen, grof gesneden
- 2 aardperen, schoongewreven
- 1 bos radijsjes, in vieren
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 6 el olijfolie
- 4 el ongezouten pinda's, geroosterd en grof gehakt
- 3 el appelciderazijn
- Zout & peper
- Optioneel: paar takjes koriander, grof gesneden

Bereiding:

1. Maak een vinaigrette van de ciderazijn met de olie, het sjalotje en zout en peper naar smaak.
2. Snijd de aardperen in dunne plakken met een scherp mesje of een mandoline. Blancheer ze in gezouten water en koel ze daarna in ijswater.
3. Verwarm de vinaigrette in een koekenpan tot tegen het kookpunt. Haal de pan van het vuur en roer er de plakjes aardpeer door. Breng op smaak met zout en peper, voeg de radijsjes toe en de raapstelen en schep goed om. De vinaigrette moet nog een klein beetje warmte hebben zodat de raapstelen een beetje zacht worden maar zeker niet slap.
4. Verdeel de salade over 4 borden of doe alles in een grote schaal. Bestrooi met pinda’s en eventueel wat koriander.

ROODLOFSALADE MET HAZELNOOT EN APPEL

6 personen

Benodigdheden:

- 6 stronkjes roodlof
- 4 el olijfolie
- 3 el balsamicoazijn
- 1 à 2 tl fijne (Dijon) mosterd
- zout en peper
- 2 (niet te grote) Elstar-appels
- 1 klontje roomboter
- 1 tl honing
- ¼ citroen
- ca. 40 g hazelnoten, geroosterd
- 1 granaatappel

Bereiding:

1. Haal de blaadjes van de lofstronkjes en doe ze in een ruime kom.
2. Maak een dressing van olie, balsamico en mosterd en breng op smaak met zout en peper. Was de appels, snijd ze in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de kwarten in partjes. Bak de appelpartjes al omscheppend in de boter met honing en citroensap tot ze verkleuren.
3. Hak de noten grof. Halveer de granaatappel en klop met de bolle kant van een lepel hard op de schil zodat de pitjes eruit vallen.
4. Hussel de witlofblaadjes met de dressing en voeg indien nodig extra zout en peper toe. Leg op een schaal en schep de gebakken appel erover. Bestrooi de salade met de granaatappelpitjes en hazelnoten.

TOSCAANSE GROENTESOEP MET PALMKOOL

4 personen

Benodigdheden:

- 600 ml groenten-knoflookbouillon
- 300 g palmkool
- 2 wortels
- 2 teentjes knoflook
- 1 flinke rode ui
- 1 pastinaak
- 1 blik gepelde tomaten
- 1 blik cannelinibonen
- 1 el tomatenpuree
- 1 theel. venkelzaad
- Optioneel: pecorino, olijfolie en brood om mee te serveren

Bereiding:

1. Pel en snijd de ui fijn. Fruit de ui een aantal minuten in wat olie op middelhoog vuur in een soeppan.
2. Voeg vervolgens de (geschraapte en gesneden) wortel en het venkelzaad toe en bak een paar minuten mee.
3. Voeg dan de tomatenpuree en de fijngesneden knoflook toe en bak eventjes mee. Voeg dan de tomaten uit blik, de (afgespoelde en uitgelekte) bonen, geschilde en gesneden pastinaak en de groentebouillon erbij. Was de palmkool, verwijder de dikke nerven, snijd de bladeren grof en voeg ook deze toe aan de soep. Laat de soep 20 tot 30 minuten zachtjes koken tot alle groenten gaar zijn en er een dikke maaltijdsoep is ontstaan. Breng de soep naar wens op smaak met zeezout en peper.
4. Serveer de soep eventueel met olijfolie, geraspte pecorino en brood.

SHAKSHUKA-BLOEMKOOL BOWL

2 personen

Benodigdheden:

- 400 g gepelde (cherry)tomaten (blik)
- 4 eieren
- 2 paprika's
- 1 teen knoflook
- 1 ui
- ½ bloemkool
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl gemalen komijn
- ½ tl gemalen cayennepeper
- Optioneel: verse peterselie, hummus en brood voor erbij

Bereiding:

1. Snipper de ui en fruit deze een aantal minuten in 1 eetlepel olie in een grote hapjespan.
2. Was de paprika's, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd in repen. Bak de paprika kort met de ui mee. Voeg vervolgens de fijngesneden knoflook, de gemalen komijn, cayennepeper en het paprikapoeder toe en bak 1 minuutje mee. Voeg dan de tomaten uit blik en een flinke snuf zeezout toe. Breek de tomaatjes met een houten lepel en laat het geheel 5 minuten zachtjes koken.
3. Maak ondertussen de bloemkool schoon. Snijd in kleine roosjes en voeg deze toe aan de tomatensaus. Verwarm de saus vervolgens nog 8 minuten (of totdat de bloemkool gaar is) op middelhoog vuur.
4. Breng de saus eventueel op smaak met extra zeezout of zwarte peper en maak 4 holtes in de saus. Breek de eieren in de holtes. Leg een deksel op de pan en laat de eieren in 4-6 minuten (voor eieren met een zachte dooier) zachtjes garen in de saus.

BASMATI RIJST MET GADO-GADO

4 personen

Benodigdheden:

- 500 g volkoren basmatirijst
- 200 g sperziebonen, gehalveerd en beetgaar
- 1 bloemkool, in roosjes
- 2 stengels bleekselderij, in boogjes
- 2 eieren, hardgekookt en in partjes
- 150 g notenpasta
- 50 g santen (kokoscrème)
- 4 el selderijblad, fijngehakt
- 2 el gembersiroop
- 2 el azijn
- Kokosolie om in te bakken

- **BOEMBOE:**
- 3 teentjes knoflook
- 1 ui, grofgesneden
- 4 tl sambal
- 2 tl rietsuiker
- 1 tl komijn

Bereiding:

1. Kook de bloemkoolroosjes in ca. 10 minuten beetgaar in ruim komend water met een beetje zout. Giet af en leg de roosjes uitgespreid op een schaal zodat ze kunnen afkoelen.
2. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af.
3. Maak een pasta van alle boemboe-ingrediënten in de keukenmachine of blender.
4. Fruit voor de pindasaus de boemboe 5 minuten op laag vuur in een beetje kokosolie. Voeg de santen toe en laat smelten. Giet 150 ml water erbij en roer de notenpasta erdoor. Breng de saus op smaak met gembersiroop en azijn. Proef op smaak. Check de dikte en voeg eventueel extra water toe of kook heel zachtjes in. Haal van het vuur.
5. Schik alle groenten op een grote schaal of verdeel over 4 borden. Schenk de saus erover en garneer met ei en selderijblad.

QUICHE MET TOMAAT EN TOFU

4 personen

Benodigdheden:

BODEM:
- 200 g tarwebloem
- 150 g boter
- Snufje zout

VULLING:
- 400 g zijdentofu
- 400 g cherrytomaten
- 2 el olijfolie
- 1 el bouillon
- 1 tl kurkuma
- 1 tl Provencaalse kruiden
- 1 tl zout
- Snufje versgeraspte nootmuskaat
- Snufje witte peper

Bereiding:

1. Voor de taartbodem: kneed het meel en de margarine samen met het zout en 80 ml water tot een bal. Wikkel het deeg in vershoudfolie en laat gedurende 30 minuten rusten in de koelkast.
2. Halveer de tomaten en laat ze afdruipen in een vergiet. Vet de bakvorm (ø 28 cm) in met een beetje olijfolie en bestuif met bloem. Verhit de oven voor op 180°C.
3. Bekleed de bakvorm met het deeg en bouw een deegrand op van 3 cm. Prik met een vork gaatjes in de taartbodem. Schuif in de oven op het middelste niveau en laat 10 minuten voorbakken.
4. Voor de taartvulling: pureer de zijdentofu, olijfolie, zout, kurkuma, nootmuskaat en groentebouillon tot een gladde massa.
5. Breng op smaak met Provençaalse kruiden en peper. Giet de vulling in de bakvorm en verdeel gelijkmatig. Druk de tomaten met de ronding naar boven in de vulling. Op het middelste niveau 20 minuten bakken op 180°C, dan nog 15 minuten op 155°C. Laat na het baken even rusten.

SPELTPASTA MET BROCCOLIPESTO

4 personen

Benodigdheden:

- 500 g speltpasta
- 500 g broccoli, in stukken
- 150 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 50 g pijnboompitjes, geroosterd in een droge koekenpan
- 6 el olijfolie
- 1 citroen, sap en rasp
- 1 teentje knoflook
- 1 tl zeezout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180ºC.
2. Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Maak intussen een grove pesto in de keukenmachine/blender/staafmixer van de broccoli, samen met de parmezaan, citroenrasp- en sap, knoflook, zout en olijfolie.
4. Meng de broccolipesto en de pijnboompitjes door de afgegoten pasta en doe over in een vuurvaste schaal. Bestrooi met extra pijnboompitjes en parmezaan en bak in ca. 15 minuten goudbruin in de oven.

BROCCOLISALADE MET QUINOA EN MAIS

4 personen

Benodigdheden:

- 250 g broccoli, in kleine roosjes
- 200 g mais (potje), uitgelekt
- 200 g quinoa
- 1 rode paprika, in kleine stukjes
- 1 kleine ui, in dunne reepjes
- 1 teen knoflook, heel fijngehakt
- 1 el citroensap
- 2 tl grove mosterd
- Scheutje extra vergine olijfolie
- Zout & peper

Bereiding:

1. Breng de quinoa met 240 ml water aan de kook in een kleine pan op hoog vuur. Zet het vuur laag, doe het deksel erop en laat sudderen tot de quinoa gaar is en het water is geabsorbeerd, ca. 15 tot 20 minuten.
2. Hussel de gekookte quinoa, broccoli, mais, paprika, ui en knoflook door elkaar. Meng het citroensap, de mosterd en olijfolie erdoor en breng op smaak met zout en peper.

GROENTETAARTJES

4 personen

Benodigdheden:

DEEG:

- 250 g quinoa
- 120 g kokosolie of roomboter
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl zout

VULLING:

- 200 ml sojaroom
- 100 g feta
- 2 eieren
- 1 pompoen, geschild en in blokjes
- 1 courgette, in blokjes
- 1 wortel, in blokjes
- 1 witlof, in kleine stukken
- Zout & peper

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Maal de quinoa fijn met een staafmixer of keukenmachine.
3. Voeg de roomboter of olie, zout en bakpoeder toe met 90 ml water en maal nog even door.
4. Verdeel het deeg over de bakvormpjes en druk aan met de vingertoppen, prik wat gaatjes in het deeg met een vork.
5. Bak het deeg 20 minuten voor in de oven.
6. Klop de eieren los samen met de sojaroom. Voeg naar smaak zout en peper toe en verdeel over de met deeg bekleedde vormpjes.
7. Verdeel de groenten over de bakvormpjes, verkruimel de feta en strooi deze erover.
8. Bak de taartjes in ca. 30 minuten goudbruin en gaar.

GEWOKTE ASPERGES MET OESTERZWAMMEN EN WORTEL

4 personen

Benodigdheden:

- 400 g witte asperges, geschild
- 300 g gekookte rijst, voor erbij
- 250 g groene asperges, harde uiteinden verwijderd
- 150 g oesterzwammen, in stukjes gescheurd
- 1 winterpeen, gewassen en in linten geschaafd
- 3 el tamari
- 2 el chilisaus
- 2 el sesamzaad
- 2 el zonnebloemolie
- Zout & peper

Bereiding:

1. Snijd de witte en groene asperges in schuine plakjes van ca. 1 cm. Verhit de zonnebloemolie in een wok op hoog vuur en voeg de asperges toe. Roerbak ca. 2 minuten.
2. Voeg de oesterzwammen en de wortellinten toe en gaar alles nog ca. 2 minuten. Blus af met de tamari en chilisaus en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
3. Verdeel over 4 kommen en garneer met sesamzaad. Serveer met rijst.

VEGGIE SKEWERS MET VERSE DILLE

4 personen

Benodigdheden:

- Handje vol cherry tomaten, radijs, uien, knoflook, courgette en paprika
- Handje vol verse kruiden, wij gebruikten dille
- Scheutje olijfolie
- Peper & zout naar smaak

Bereiding:

1. Snijd je restjes groenten in hapklare stuken en doe ze in een kom.
2. Kruid de groenten met peper, zout, gemengde kruiden en een beetje olijfolie.
3. Rijg de groenten afwisselend aan je satéstokje.
4. Bak de veggie skewers +/- 12 minuten op de barbecue (of in een grillpan). Draai ze regelmatig om aanbranden te voorkomen.
5. Serveer met verse kruiden en een lekker sausje zoals bijvoorbeeld: verse pesto, tzatziki of kruidige chimichurrisaus.

BLOEMKOOLKOEKJES MET SWEET CHILISAUS

4 personen

Benodigdheden:

- 300 g bloemkool, in roosjes
- 2 eieren, losgeklopt
- 1 winterpeen, in stukjes
- 1 rode paprika, in stukjes
- 1 bosui, in ringetjes
- 45 g geraspte kaas
- 15 g paneermeel
- 4 el Thaise zoete chilisaus
- 1 el Parmigiano Reggiano
- 1 el platte peterselie, fijngesneden

Bereiding:

1. Stoom de wortels 10 minuten. Voeg voor de laatste 5 minuten de bloemkoolroosjes toe.
2. Verwarm de oven voor op 190°C.
3. Spoel de gestoomde groente koud af en laat uitlekken. Dep ze goed droog en doe over in een keukenmachine.
4. Gebruik de pulse-knop en maal tot alles kleingemalen is, maar nog wel textuur heeft. Voeg de paprika en de bosui toe en pulse tot het net vermengd is.
5. Doe het mengsel over in een mengkom en roer alle andere ingrediënten, behalve de chilisaus, erdoor met een houten lepel.
6. Vorm koekjes van ca. 1 eetlepel van het mengsel en leg ze op de bakplaat. Bak goudbruin in 20 minuten OP 190°C. Serveer met de chilisaus.

Pompoenrisotto

4 personen

Benodigdheden:

- 1½ l warme groentebouillon
- 300 g arborio risottorijst
- 100 ml witte wijn
- 50 g Parmigiano Reggiano, geraspt
- 2 sjalotten, gesnipperd
- 1 flespompoen, vruchtvlees in blokjes
- 4 el olijfolie
- Handje peterselie, gehakt
- 1 tl tijmblaadjes
- Zout & peper

Bereiding:

1. Stoof de sjalotten en de rijst samen een paar minuten in de olijfolie. Blus af met witte wijn.
2. Voeg langzaam zoveel warme bouillon toe totdat de rijst net onder staat. Roer tot de bouillon is opgenomen en voeg dan pas opnieuw een scheut bouillon toe; ga hiermee door gedurende 10 minuten en doe dan de pompoenblokjes en de tijm erbij.
3. Blijf weer scheuten bouillon toevoegen en roeren tot de rijst beetgaar is.
4. Roer de parmezaan door de risotto en breng op smaak met zout en peper. Bestrooi met gehakte peterselie.

Parelcouscous met pompoen en yoghurt-muntdip

6 personen

Benodigdheden:

- 400 g pompoenblokjes
- 400 g courgette, in blokjes
- 300 ml Griekse of plantaardige variatie op yoghurt
- 150 gram parelcouscous
- 70 gram amandelen, grof gehakt
- 4 dadels, ontpit en in reepjes
- 1 teen knoflook
- ½ komkommer, geraspt
- 3 el olijfolie
- 2 el lijnzaadolie
- 1 tl kaneel
- 4 takjes muntblaadjes, fijngehakt + extra voor garnering
- Peper en zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng de olijfolie door de pompoenblokjes en courgetteblokjes en spreid ze uit over een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout en rooster ca. 20 minuten in de oven.
3. Kook intussen de parelcouscous in gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en doe in een grote mengkom samen met de lijnzaadolie, gemalen kaneel en de geroosterde pompoen/courgette. Hussel de amandelen en dadels erdoor en bestrooi eventueel met granaatappelpitjes.
4. Rasp de knoflook boven de Griekse yoghurt en voeg de komkommer en gehakte munt toe. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met de couscous.

Pastinaaksoep

4 personen

Benodigdheden:

- Ca. 50 g hazelnoten, grof gehakt
- 1 teentje knoflook, kleingesneden
- Handje peterselie, kleingesneden
- 1 el olijfolie
- 800 ml groentebouillon
- 1 prei, kleingesneden
- 2 pastinaken, geschild en in grove stukken
- 1 aardappel, geschild en in grove stukken
- 1 takje tijm
- 2 blaadjes laurier
- •
- 200 ml soja cuisine
- Flinke kneep citroensap (of meer naar smaak)

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng de hazelnoten met de knoflook, peterselie en olijfolie en spreid uit over een bakplaat. Zet 5 minuten in de oven tot de hazelnoten goudbruin zijn en laat dan afkoelen. Zet opzij.
3. Verwarm de bouillon en voeg de prei, pastinaak, aardappel, tijm en laurier toe; laat ca. 20 minuten zachtjes trekken tot de groenten gaar zijn.
4. Verwijder tijm en laurierblaadjes en pureer de soep met de staafmixer of in de blender. Roer de soja cuisine en citroensap door de soep en verwarm opnieuw.
5. Verdeel de soep over 4 borden en garneer met de geroosterde hazelnootjes.

PASTA MET PALMKOOL, CHAMPIGNONS EN LINZEN

4 personen

Benodigdheden:

- 3 teentjes knoflook
- 250 g kastanjechampignons
- 200 g palmkool
- 200 g gekookte linzen
- 1 à 2 el roomkaas
- 400 g fusilli

Bereiding:

1. Snijd de knoflook in plakjes en fruit in een pan tot het geurig en licht gekleurd is.
2. Hak ondertussen de palmkool in dunne reepjes en bak mee tot de palmkool zacht begint te worden. Voeg eventueel wat water toe en dek de pan af met een deksel zodat de palmkool gaar kan stomen.
3. Snijd de champignons in plakjes en bak samen met de linzen mee.
4. Kook ondertussen de pasta volgens de verpakking gaar.
5. Doe alle groenten bij de gare pasta in de pan en roer er de roomkaas doorheen. Hoe meer roomkaas, hoe romiger de pasta wordt. Maak af met zout en peper naar smaak.

ERWTENSOEP

4 personen

Benodigdheden:

- 1½ l groentebouillon
- 250 g spliterwten
- 3 aardappels, geschild en in blokjes
- 3 preien, in halve ringen
- 1 winterpeen, in halve plakjes
- 1 ui, gesnipperd
- ½ knolselderij, in blokjes
- 1 el olijfolie
- Klein handje bladselderij, fijngesneden

Bereiding:

1. Verwarm de olijfolie in een soeppan en bak hierin de ui, knolselderij, prei en wortel enkele minuten. Schep regelmatig om.
2. Giet de bouillon erbij en voeg de bladselderij, aardappels en spliterwten toe. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat circa 2 uur op laag vuur garen. Roer regelmatig door.
3. Maak de groenten eventueel met een stamper wat fijner en serveer.

QUICHE MET PADDENSTOELEN EN PARMAHAM

Benodigdheden:

DEEG:
- 300 g tarwebloem
- 150 g boter
- 2 eieren
- ½ tl zout

VULLING:
- 200 g slagroom
- 125 g shiitakes, in plakjes
- 125 g oesterzwammen, in reepjes
- 125 g kastanjechampignons, in vieren
- 70 g parmaham
- 4 eieren
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 3 takjes tijm, de blaadjes afgerist
- 2 el zonnebloemolie
- Zout & peper

Bereiding:

1. Meng de bloem, boter en zout in de keukenmachine tot kruimels. Voeg de eieren toe en meng kort tot het deeg samenkomt. Verpak het deeg in folie of bee's wrap en laat een half uur rusten in de koelkast.
2. Verhit ondertussen voor de vulling 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de ui ca. 2 minuten. Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut. Doe alle paddenstoelen en tijm erbij en bak op hoog vuur 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper. Haal van het vuur.
3. Bak in een andere pan de stukjes parmaham in de overgebleven olie krokant.
4. Haal het deeg uit de koelkast en rol uit tot een plak van 0,5 cm dikte op een met bloem bestoven werkblad. Bekleed hiermee de quichevorm.
5. Verdeel de gebakken paddenstoelen en krokante ham over de bodem van de quiche. Klop de eieren los en meng met de slagroom. Breng op smaak met zout en peper. Giet het mengsel in de quichevorm. Bak de quiche in 20-25 minuten goudbruin en gaar.

PADDENSTOELENRISOTTO MET PARMEZAAN

4 personen

Benodigdheden:

- 400 g risottorijst
- 250 g kastanjechampignons
- 200 g Parmigiano Reggiano
- 150 g oesterzwammen
- 150 ml witte wijn
- 20 g gedroogde porcini of shiitake
- 10 cherrytomaatjes
- 3 sjalotjes
- 3 tenen knoflook
- 1 portobello
- 1 groentebouillonblokje
- Handje citroentijm
- Handje sla
- Handje oregano
- Zout & peper

Bereiding:

1. Los het bouillonblokje op in 1½ liter heet water.
2. Bak de gesneden paddenstoelen met de knoflook en de citroentijm beetgaar in een bakpan met 2 eetlepels van de olijfolie.
3. Stoof in een andere pan de sjalotjes en rijst een paar minuten in een klontje boter plus 2 eetlepels olijfolie en blus daarna af met de witte wijn. Voeg telkens een beetje groentebouillon toe tot de rijst net onder staat en gaar op laag vuur totdat de bouillon is opgenomen. Herhaal dit proces tot de bouillon op is. Voeg de gewelde porcini toe en de gebakken paddenstoelen.
4. Roer de parmezaan en een klontje boter door de risotto en breng op smaak met peper en zout, garneer met cherrytomaatjes en wat sla en/of gehakte oregano.

BROCCOLISOUFFLES

Bijgerecht - 4 personen

Benodigdheden:

- 200 ml room
- 150 g zachte geitenkaas
- 100 g oude kaas, geraspt
- 100 g broccoli, in kleine roosjes
- 3 eieren
- Ook nodig: 4 eenpersoons soufflébakjes, ingevet

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 160°C. Kook de broccoli 1 minuut voor in kokend water, laat uitlekken in een vergiet en spoel koud af.
2. Meng de eieren, kazen en de room in een keukenmachine of blender.
3. Verdeel de broccoli over de soufflebakjes en giet het kaasmengsel erover.
4. Zet de bakjes in de oven en bak de soufflétjes in ± 45 minuten goudbruin en gaar. Serveer direct als voorgerecht.

BROCCOLITAART MET GORGONZOLA

6 personen

Benodigdheden:

BODEM:

- 600 g broccoli, in roosjes
- 90 g amandelmeel
- 25 g Parmigiano Reggiano, geraspt
- 3 eieren
- Zout & peper

VULLING:

- 250 ml crème fraîche
- 150 g gorgonzola, verkruimeld
- 4 eieren
- 3 rode uien, in dunne halve ringen
- 3 gele uien, in dunne halve ringen
- 2 el zonnebloemolie
- 2 tl pizzakruiden
- Ook nodig: keukenmachine & taartvorm van 24 cm

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Maal de broccoliroosjes fijn in de keukenmachine. Doe dit eventueel in delen. Roer er vervolgens met de hand het amandelmeel, de parmezaan, de eieren en versgemalen zout en peper door tot je een samenhangend geheel hebt.
3. Bekleed de taartvorm met bakpapier. Verdeel het broccolideeg gelijkmatig over de bodem en zijkanten van de vorm en druk goed aan. Bak de bodem 20 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Verhit intussen de olie in een koekenpan en bak de uien in 10 minuten lichtbruin en zacht.
5. Haal de vorm uit de oven en verdeel de gebakken uien over de bodem.
6. Klop de eieren los met de crème fraîche. Voeg de gorgonzola, kruiden, peper en zout toe. Schenk over de uien. Bak de taart in 20-25 minuten in de oven goudbruin en gaar.

FRUITTATA MET GROENE KOOL, POMPOEN EN CHAMPIGNONS

4 personen

Benodigdheden:

- 200 g (butternut) pompoen, geschild en in blokjes
- 4 el olie kokos, olijf of Remeker ghee naar keuze
- 1/2 rode ui, in ringen
- 100 g gesneden groene- of boeren- of spitskool
- 125 g champignons of portobello paddenstoelen in plakken
- 0,5 el fijngesneden verse salie of 0,5 tl gedroogde
- 2,5 el room van koe, soja of andere oorsprong
- 4 eieren
- 50 g geraspte belegen kaas (Remeker bijvoorbeeld)

Bereiding:

1. Bak en stoof de pompoenblokjes gaar in 10 minuutjes. Zet weg en verhit weer wat olie in een pan.
2. Fruit de ui en de paddenstoelen totdat alles lichtbruin is en alle vocht verdampt is.
3. Voeg de kool toe bak mee totdat het zacht is.
4. Klop de eieren los in een grote kom en meng alles, dus ook de room, de salie en de kaas. Laat even staan.
5. Verhit nog wat olie in een ovenvaste pan en giet de kom erin leeg. Verdeel de ingrediënten goed over de bodem. Bak de frittata zachtjes, totdat de bovenkant begint te stollen, ongeveer 8 minuten.
6. Zet de pan tot slot nog 10 minuten in de oven totdat de bovenkant ook gaar is. Je kunt de frittata ook in een ovenschaal of quichevorm in de oven bakken. Doe dit dan 25 minuten op 180°C. Lekker met bockbier-dadel-ui-compote.

Vegan roerbak

4 personen

Benodigdheden:

- 400-500 g roerbakgroenten naar keuze, bijv. broccoli, paprika of spitskool
- 200 g vegan roerbakstukjes
- 150 g noedels
- 1 flinke teen knoflook, fijngehakt
- Klein handje korianderblaadjes
- Scheutje olie

SAUS:
- 3-4 cm verse gember, geschild en fijngeraspt
- 1½ el sojasaus
- 1 el pindakaas
- 2 tl rijstazijn
- 1 tl sesamolie
- 1 tl honing
- 1 tl sambal (evt. meer of minder naar smaak)

Bereiding:

1. Roer voor de saus de pindakaas met de rest van de ingrediënten door elkaar. Zet even apart.
2. Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet ze af en spoel ze onder koud stromend water af. Zet even apart.
3. Verhit wat olie in een wok of grote koekenpan en bak de roerbakstukjes volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep ze op een bord.
4. Verhit weer wat olie in de pan en roerbak de groenten samen met de knoflook op matig tot hoog vuur enkele minuten tot ze beetgaar zijn. Meng er de noedels en vervolgens de roerbakstukjes door en bak kort mee tot alles warm is. Voeg de saus toe en meng door de noedels. Neem de pan meteen van het vuur.
5. Bestrooi met sesamzaad en koriander. Serveer eventueel met ringetjes rode peper en partjes limoen.

Andijviestamppot met vegetarische burger

2 personen

Benodigdheden:

- 600 g aardappels
- 1 stuk andijvie
- 2 rode uien
- 250 g kastanje-champignons
- 2 groenteburgers
- 1 el bakolie
- 1 el mosterd
- zout en peper naar smaak

Bereiding:

1. Breng water aan de kook voor de aardappels. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna de aardappels af en vang een deel van het kookvocht op.
2. Was de andijviebladeren. Laat uitlekken in een vergiet en snijd daarna klein. Laat 3/4 van de andijvie 5 minuten meekoken met de aardappels. De rest doen we later rauw door de stamppot.
3. Pel de ui en snijd klein. Veeg de champignons schoon en snijd in vieren. Verhit bakolie in een koekenpan en bak de ui en champignons al omscheppend bruin en gaar.
4. Verhit bakolie in een andere koekenpan en bak de vegetarische burgers circa 6 minuten.
5. Stamp de aardappels grof met een pureestamper en schenk wat kookvocht erbij. Voeg de rest van de andijvie en mosterd toe en schep alles goed door elkaar. Laat de andijvie met de deksel op de pan nog even slinken. Proef en breng op smaak met zout en peper en eventueel nog wat extra mosterd.

VEGA BURGER MET BLOEMKOOL VENKELSALADE

4 personen

Benodigdheden:

- 200 g bloemkoolrijst, bereid zoals aangegeven op verpakking
- 4 verse vegaburgers
- 1 venkel, in dunne plakjes/reepjes
- ½ citroen, rasp + sap
- Handvol veldsla
- 2 el mayonaise
- 2 el peterselie, fijngesneden
- 2 el olie
- 1 el kappertjes, grof gehakt
- Zout & peper

Bereiding:

1. Verwarm de barbecue voor op een temperatuur van ongeveer 160°C.
2. Meng voor de salade in een grote kom de bloemkoolrijst, citroensap en -rasp, kappertjes, venkel, mayonaise en peterselie door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Voeg daarna de veldsla toe.
3. Smeer de vegaburgers in met olie en rooster ze op de barbecue in totaal ca. 4 minuten per kant. Keer af en toe. Serveer met de salade.

COUSCOUS MET VEGETARISCHE 'KIP' EN PRUIMEN

4 personen

Benodigdheden:

- 275 g couscous
- 250 g vegetarische 'kipfilet', in stukjes
- 250 g gedroogde pruimen, in stukjes
- 100 g blanke amandelen
- 100 ml groentebouillon
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 kaneelstokje
- 1 el olijfolie
- 1 tl kaneel
- ½ tl versgemalen peper

Bereiding:

1. Verwarm de olie in een pan en bak de ‘kip’stukjes, ui en knoflook enkele minuten. Schep regelmatig om.
2. Bestrooi met peper en gemalen kaneel en bak al roerend een halve minuut mee.
3. Meng er de pruimen, het kaneelstokje en de amandelen door. Giet de bouillon erbij en laat circa 5 minuten stoven.
4. Kook ondertussen de couscous zoals op de verpakking staat aangegeven.
5. Serveer de couscous met het ‘kip’-pruimengerecht erbovenop