

Kristin Leybaert en **Miki Duerinck** werken al meer dan twintig jaar samen in De Warempel, een restaurant dat bekend is om zijn verrassende en feestelijke vis- en vegetarische keuken. In hun werk verkenden ze en verkennen ze nog altijd de vele mogelijkheden van koken met groenten. Zo hebben ze een eigen creatieve kookstijl ontwikkeld, die zich vooral laat kenmerken door een grote openheid en zin voor avontuur. Toen het restaurant evolueerde naar een lunchrestaurant kregen zij tijd vrij om kooklessen te geven, columns te schrijven én recepten op papier te zetten, wat resulteerde in dit lekkere kookboek: *Vegetarisch genieten*.



VEGETARISCH

CREATIEVE, VERRASSEDE EN VEELZIJDIGE RECEPTEN

GENIETEN

VEGETARISCH GENIETEN

MIKI DUERINCK & KRISTIN LEYBAERT

VEGETARISCH

CREATIEVE, VERRASSEDE EN VEELZIJDIGE RECEPTEN

GENIETEN

Fotografie Michel De Meyer

© 2006 Standaard Uitgeverij / WPG Uitgevers België nv, Mechelsesteenweg 203, B-2018 Antwerpen
en Kristin Leybaert & Miki Duerinck
www.standaarduitgeverij.be • info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
WPG Uitgevers België
Herengracht 370/372
NL-1016 CH Amsterdam

Vegetarisch genieten kwam tot stand in samenwerking met KAV:
Kristelijke Arbeidersvrouwenbeweging
Paviljoenstraat 3, 1030 Brussel
www.kav.be • kav@kav.be

Omslagontwerp: Aksentbvba.be | Dominic Van Heupen
Foto omslag: Johan Martens
Vormgeving binnenwerk: Aksentbvba.be | Dominic Van Heupen

Eerste druk september 2006
Tweede druk januari 2009
Derde druk maart 2011

Columns: Miki Duerinck
Receptuur: Kristin Leybaert & Miki Duerinck
Fotografie en foodstyling: Véronique & Michel De Meyer

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 op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 02 21977 1
D/2006/0034/217
NUR 440

Inhoud

9	SOEP!	185	TOVERTRUCJES MET ZACHTE SPECERIJEN
10	<i>Zuinig vegetarisch</i>	186	Wokken en wikkelen
11	Lekker nat	187	<i>Gekruid vegetarisch</i>
13	Puur groente	198	Curry & co
18	Zuiver groen	199	<i>Exotisch vegetarisch</i>
20	Niets dan aroma	208	Kokos & banaan
24	Wintersoepen	209	<i>Eerlijk vegetarisch</i>
31	EXPERIMENTEN MET VERTROUWDE SMAKEN	220	Soja in soorten
32	Groentetaarten	221	<i>Verguisd vegetarisch</i>
33	<i>Saai vegetarisch?</i>	233	SUIKERFEEST
46	Pakketjes en flapjes	234	Vruchten met stijl
47	<i>Gewrongeld vegetarisch</i>	236	Fruittaarten
56	Hartige pannenkoeken en wafeltjes	242	Cake met glans en glitter
57	<i>Ontspannen vegetarisch</i>	247	De eenvoud zelfe
70	Gefrituurde of gebakken hapjes	250	Roomijs met specerijen
79	<i>Jong vegetarisch</i>	254	<i>Ondersteunend vegetarisch</i>
86	Groenteterrines	256	APERITIEFHAPJES, VOORGERECHTEN EN ANDERE FEESTELIJKHEDEN
102	<i>Religieus vegetarisch</i>	260	WAT IS HET EN WAAR MAAK JE KANS HET TE VINDEN?
104	Winters warm	264	DE RECEPTEN
105	<i>Gigantisch vegetarisch</i>	270	ALFABETISCH REGISTER VOLGENS HOOFDINGREDIËNT
115	VERZINSELS ONDER EEN OLIJFBOOM		
116	Verse geitenkaas		
117	<i>Spekjesvegetarisch</i>		
134	Olijven		
135	<i>Uitzonderlijk vegetarisch</i>		
146	Zuiders groen		
147	<i>Zinnelijk vegetarisch</i>		
156	Mozaïek van gevulde groenten		
157	<i>Turks vegetarisch</i>		
170	Ken je klassiekers!		
171	<i>Gepeperd vegetarisch</i>		

VIS &
VEGETARISCH
RESTAURANT



Beste lezer,

Wat willen we je graag verleiden...

In onze stoutste dromen willen we zelfs de meest overtuigde carnivoor toch kunnen bekoren.

En misschien lukt ons dat wel! Toen onze uitgever – een overtuigd vleeseter – de teksten voor dit boek had gelezen was hij meteen verkocht, en in een mum van tijd was de titel geboren, want, zo riep hij uit: 'Dit is gewoon vegetarisch genieten!'

De dame die de foodstyling zou doen, twijfelde in den beginne heel sterk of het mogelijk was een volledig vegetarisch kookboek met gevarieerde, creatieve foto's te illustreren. Maar ze nam de uitdaging aan, dus gingen we samenzitten om de recepten te bekijken. En? Jawel, na ongeveer tien minuten borrelde het enthousiasme op, en voor ze het wist had ze er helemaal zin in!

Misschien is onze vegetarische keuken anders dan wat de meeste mensen zich erbij voorstellen. Toen we twintig jaar geleden restaurant De Warempel opstartten, was ons grote doel origineel en vooral lekker te koken, en we wilden ons daarbij niet laten hinderen door de regeltjes en wetten van een of andere filosofie. We deden veel ontdekkingen, bewaarden de goede vondsten, bouwden erop verder, en ontdekten met de jaren weer nieuwe aspecten, soms onverwachts.

We wisten allang dat we een kookboek wilden samenstellen. Onze vrienden maakten er zelfs grapjes over, want het leek er nooit van te komen. Toen we een artikelreeks mochten schrijven voor de krant De Standaard was dat een doorbraak. We ontdekten een nieuwe liefde: schrijven over koken. De publicatie van onze tekstjes en recepten gaf ons het zelfvertrouwen om door te gaan, en de reacties van de lezers waren zo overtuigend dat we besloten dit boek nu eindelijk te schrijven!

Het werd een boeiende en heel geconcentreerde periode, want plots moest al dat 'spontaan koken' en 'op het gevoel afgaan' vertaald worden in objectieve maten en gewichten. Valerie, onze medewerkster, zag de gebruikelijke evenwichtige werksfeer in de keuken plots veranderen in een zenuwachtige bedrijvigheid. Ze bleek een rots in de branding, altijd in staat om onze stress te temperen met een onge-looflijke koppige vrolijkheid.

Vele inspanningen later is het werk nu af. We hopen dat je met ons wilt ontdekken dat wie vlees en vis even schraapt ongelooflijke dingen kan doen in de keuken, en dat er werkelijk een wereld van mogelijkheden opengaat die er anders waarschijnlijk niet geweest was.

Laat je verrassen!

Kristin Leybaert en Miki Duerinck

Soep !

Zuinig vegetarisch

Goede vondsten gebeuren vaak in tijden van nood. Stel, je wilt koken maar hebt niet alles tijdig in huis gehaald en nu sta je voor de uitdaging dat 'te weinig' een mooie maaltijd moet worden. In dit soort momenten zit potentie. Je trekt alle voorraadkasten open, inventariseert razendsnel wat er wél is, overloopt enkele mogelijkheden – de gemakkelijke standaardoplossingen lukken niet meer, want voor recept A ontbreekt dit en

korstje op eenvoudig bevel. Prei ook. Ik heb een Gentse matrone ooit horen beweren – het Gentse accent moet je erbij denken – dat prei de koningin is van alle groenten en dat je er álles mee kunt doen. Aan de slag ermee!

En dan is er brood, redder in moeilijke tijden. Met de kruimels maak je de heerlijkste vullingen, het fijnste paneermeel, de gemakkelijkste taartbodem en gemixt dikken ze

chips. Wortels op Indonesische wijze. Bloemkool, gestoofd in sojasaus. Of allerfeestelijkst: gevulde courgettebloemen. De mensen kwamen van ver om 's middags mee te eten van wat de communepot schafte. Om twaalf uur stipt werden de pruttelende kookpotten en dampende ovenschalen in het midden van de eetzaal gezet en konden de communebewoners zij aan zij met de meer burgerlijke klanten hun borden volscheppen. Het hoorde erbij dat je na gebruik je bord en bestek afwaste, ook als klant. Er was eten tot het eten op was en als je te laat kwam, was er minder keus, maar dat was een deel van de charme.

Je gaat aan het malen en mixen, snijden en stoven en je vergeet er de tijd bij.

voor recept B dat – en dan zie je plots dat x en y anders kunnen samengaan en met wat fantasie, in combinatie met wat restjes, zo de oven in kunnen. Je gaat aan het malen en mixen, snijden en stoven en je vergeet er de tijd bij, zo spannend is het.

Gewone groenten zijn dankbaar experimenteermateriaal. Patatjes bijvoorbeeld: ze laten zich gaarne meestoven in groenteragouts, kijken hoopvol uit naar nieuwe kruiden, kunnen met ongeveer alles vermengd worden en krijgen een

elke saus of soep. Sneetjes worden toastjes of rolletjes, of ze krijgen, ingesopt in tomaten en knoflook, een heerlijk zuidelijk accent.

Een van de eerste vegetarische eethuizen in Vlaanderen was het restaurant van de commune van Sint-Martens-Latem. Ze kookten lekker, daar in Latem, en ze waren meesters in creatief zuinig zijn! Elke dag werd er gekookt met de zelfgekte weekte groenten van het seizoen. Ik herinner me warmoes-soep, een curry van aardappelen en bloemkool en zelfgebakken

Zuinig vegetarisch, het klinkt een beetje pinnig. Ecologisch vegetarisch klinkt beter. Ode aan de eigen bodem, leve de eigen moestuin en weg met die transportvervuiling. Maar vooral: welkom, creativiteit!



Lekker nat

SOEP MAKEN IS VAAK SIMPEL. DIKWILS VOLSTAAT HET EEN UITJE
MET WAT FIJNGESNEDEN GROENTEN TE STOVEN EN EEN LEUK
ACCENTJE AAN TE BRENGEN MET KRUIDEN OF SPECERIJEN.
GROENTEBOUILLON IS ZELDEN NODIG, MAAR ALS DAT TOCH HET
GEVAL IS, TREKKEN WE HEM LIEVER ZELF. WANT ZO FLEURIG EN
VERS ALS DE GROENTE IS, ZO KLEURRIJK EN VOL WORDT DE SOEP!



Groentebouillon

INGREDIËNTEN

3 uien
250 g aardappelen
2 takjes selderij
100 g wortelen
200 g knolselderij
250 g champignons
1,5 l water
2 laurierblaadjes
peperkorrels

Voor wie houdt van het echte werk geven we eerst het recept voor een zelfgemaakte bouillon.

WERKWIJZE

- 1 Snijd alle groenten in stukken en overgiet ze met het water.
- 2 Voeg de laurierblaadjes en de peperkorrels toe.
- 3 Kook de bouillon gedurende 1 uur op een laag vuur en zeef hem.



Puur groente

PURE GROENTE HEEFT AAN ZICHZELF VAAK GENOEG. MITS ZE
GOED BEHANDELD WORDT, GEEFT ZE AL HAAR GEHEIMEN PRIJS. IN
JOUW SOEPKETEL!



Waterzooi van groenten

INGREDIËNTEN

- 1 prei
- 2 wortelen
- 1 aardappel
- 1/2 courgette
- 1 teentje knoflook
- olie
- 1 dl witte wijn
- 1 l water of groentebouillon
- 1/4 bloemkool
- 100 g broccoli
- sap van 1/2 citroen
- peper en zout
- 1 bosje verse dragon
- 2,5 dl (soja)room

WERKWIJZE

- 1 Snijd de prei, de wortelen, de aardappel en de courgette in kleine stukjes. Pel en snipper de knoflook.
- 2 Stoof de groentestukjes en de knoflook in olie en blus ze met de witte wijn.
- 3 Voeg water of groentebouillon toe en laat alles 30 minuten sudderen.
- 4 Verdeel de bloemkool en de broccoli in kleine roosjes en voeg ze toe. Laat alles nog 3 minuten koken.
- 5 Breng de soep op smaak met het citroensap, peper en zout. Snipper de dragon en strooi hem over de soep. Werk af met de (soja)room.



Tomaten-paprikasoep

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 500 g tomaten
- 500 g rode paprika
- olie
- 1 l water
- 1 koffielepel oregano
- peper en zout

WERKWIJZE

- 1 Pel en snipper de ui en de knoflook. Snijd de paprika's en de tomaten in stukken.
- 2 Stoof de ui en de knoflook in olie. Voeg de paprika's en de tomaten toe.
- 3 Giet het water over de groenten en laat alles 30 minuten koken.
- 4 Breng de soep op smaak met de oregano, peper en zout en mix ze glad.

Koele gazpacho

WERKWIJZE

- 1 Schil de komkommer met een dunschiller. Snijd de komkommer en de tomaten in stukjes. Pel en snipper de knoflook.
- 2 Mix de komkommer, de tomaten en de knoflook rauw met een scheutje olijfolie, het citroensap, het paprikapoeder, peper en zout. Voeg de komijnzaadjes toe.
- 3 Snijd de paprika in fijne blokjes en strooi ze over de frisse soep ter versiering.



INGREDIËNTEN

1 komkommer
350 g tomaten
2 teentjes knoflook
olijfolie
sap van 1/2 citroen
1 koffielepel paprikapoeder
peper en zout
1/2 koffielepel komijnzaad
1/2 rode paprika

Provençaalse soep met basilicum

WERKWIJZE

- 1 Snijd alle groenten behalve de tomaten in blokjes.
- 2 Stoof ze in olijfolie, voeg de bonen of de kikkererwten toe, kruid met peper en zout en overgiet de groenten met water. Laat de soep een kwartiertje koken.
- 3 Maak intussen de *pistou*. Dompel de tomaten even in de kokende soep en ontvel ze. Snijd ze klein. Pel en snipper de knoflook. Mix de tomaten koud met de knoflook, het basilicum en een scheutje olijfolie.
- 4 Neem de pan van het vuur, roer de *pistou* erdoor en serveer onmiddellijk.



INGREDIËNTEN

verschillende groenten (1 ui,
1 prei, 1 kleine aardappel,
2 wortelen, 1 courgette en
100 g gekookte bonen of
kikkererwten...)
olijfolie
peper en zout
1 l water
4 tomaten
6 teentjes knoflook
1 bosje basilicum



Heldergroene broccolisoeep

Broccoli is een fantastische groente, maar hij moet absoluut mooi groen blijven. Niet lang koken is dus de boodschap. Maar hoe moet dat dan met soep?

WERKWIJZE

- 1 Pel en snipper de ui. Snijd de courgette fijn.
- 2 Stoof de ui en de courgette in olie. Kruid met peper en zout.
- 3 Giet er het water bij en laat de groenten 30 minuten koken.
- 4 Voeg de melk toe en laat alles tot net onder het kookpunt komen.
- 5 Snijd de broccoliroosjes los van de stengel en voeg ze toe. Laat ze niet langer dan 3 minuten meekoken. Mix de soep glad.



INGREDIËNTEN

2 uien
1 courgette
olie
1/2 l water
1/2 l melk
1 stronk broccoli
peper en zout

Komkomersoep met dille

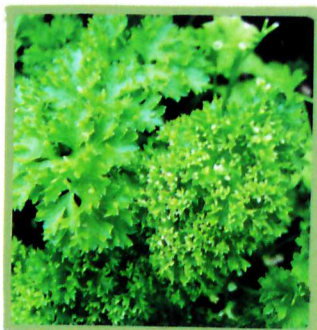
WERKWIJZE

- 1 Pel en snipper de ui. Schil de komkommers en de courgette en snijd ze in stukjes.
- 2 Stoof de ui en de knoflook in olie. Voeg de komkommer en de courgette toe en stoof ze even mee. Kruid met peper en zout.
- 3 Giet het water of de groentebouillon over de groenten. Laat alles goed doorkoken en mix de soep.
- 4 Hak de dille en strooi die over de soep.



INGREDIËNTEN

2 uien
3 komkommers
1 courgette
olie
1/2 l water of
groentebouillon
1 bosje dille
peper en zout



Zuiver groen

GROENE BLADGROENTEN EN TUINKRUIDEN ZIJN FANTASTISCHE INGREDIËNTEN. OF WE NU SOEP MAKEN MET SPINAZIE, MET KERVEL, RADIJSJESBLAD, BRANDNETEL, TUINKERS, SLA OF PETERSELIE, ALTIJD IS ER ÉÉN GOUDEN REGEL WAAR ALLES OM DRAAIT: GROENE BLADGROENTEN EN KRUIDEN MOGEN PAS OP HET ALLERLAATST AAN DE SOEP TOEGEVOEGD WORDEN!

ENKELE RECEPTJES ALS VOORBEELD.

(Spinazie-)tuinkerssoep



WERKWIJZE

- 1 Pel en snipper de ui. Snijd de courgettes in stukjes.
- 2 Stoof de ui in olie en voeg de courgettes toe. Kruid met peper en zout.
- 3 Voeg 3/4 l water of groentebouillon toe en laat de soep een halfuurtje koken.
- 4 Mix het groen met 1/4 l water, giet het vocht bij de gekookte groenten en mix alles nog eens. Serveer de soep met een vleugje sojaroam.

INGREDIËNTEN

1 ui
1 kg courgettes
olie
peper en zout
3/4 l water of
groentebouillon
100 g tuinkers en 250 g
spinazie (of 350 g tuinkers of
waterkers)
1/4 l water
1 dl sojaroam

Brandnetelsoep met madeliefjes



De eerste keer brandnetelsoep maken is altijd een avontuur, niet het minst omdat de brandnetels eerst nog geplukt – pardon, geoogst – moeten worden. Kies daarbij de jonge brandnetels die nog geen bloem hebben en verwijder de wortels. Met madeliefjes als garnituur wordt dit het lieflijkste soepje ooit!

WERKWIJZE

- 1 Pel en snipper de ui. Snijd de courgettes in stukjes.
- 2 Stoof de ui in olie en voeg de courgettes, het water, peper en zout toe. Laat alles een kwartiertje koken.
- 3 Voeg de vurige brandnetels toe en laat ze even meekoken.
- 4 Mix de soep en garneer ze eventueel met enkele madeliefjes.

INGREDIËNTEN

2 uien
1 kg courgette
olie
3/4 l water
peper en zout
500 g brandneteltoppen
madeliefjes (eventueel)



Niets dan aroma

HET KARAKTER VAN DE GROENTEN KUNNEN WE IN EEN SOEP NOG
ACCENTUEREN DOOR ER VERWANTE SMAKEN AAN TOE TE VOEGEN.

ALLES WORDT DAN VOLLER EN DIEPER VAN SMAAK.

MAAR SMAKEN HOEVEN NIET NOODZAKELIJK PARALLEL TE LOPEN.

WE KUNNEN IN EEN SOEP OOK EEN AROMATISCH CONTRAST
CREËREN DOOR NIEUWE GEUREN EN SMAKEN TOE TE VOEGEN,
ZODAT ALLES VEELKLEURIGER EN INTERESSANTER WORDT. DAT
KUNNEN GROENTEN ZIJN VAN EEN TOTAAL ANDERE FAMILIE, MAAR
OOK VERSE KRUIDEN, SPECERIJEN, ZEEGROENTEN, WIJN EN ZELFS
KAAS!

Kaassoep

WERKWIJZE

- 1 Maak de bechamelsaus: smelt de boter, roer de bloem erdoor en voeg dan beetje bij beetje de groentebouillon toe tot alles op het kookpunt is.
- 2 Snijd de kaas (met de korstjes) in stukjes. Kneus de knoflook. Voeg de kaas en de knoflook toe en roer tot de kaas gesmolten is.
- 3 Giet de wijn in de soep en laat ze 10 minuten koken zodat de alcohol kan verdampen.
- 4 Breng op smaak met peper en zout en garneer met fijngehakte peterselie.

INGREDIËNTEN

30 g boter
30 g bloem
8 dl groentebouillon
200 g witschimmelkaas (type camembert)
1 teentje knoflook
1 dl witte wijn
peper en zout
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Snippertjessoep van prei met saffraan

WERKWIJZE

- 1 Snijd alle groenten in kleine stukjes en overgiet ze met water zodat ze onderstaan.
- 2 Voeg de saffraan, peper en zout toe en laat de soep 30 minuten koken.
- 3 Voeg eventueel de kikkererwten toe.
- 4 Snipper wat koriander en bestrooi hiermee de soep.



INGREDIËNTEN

2 preien
2 wortelen
1 aardappel
1/2 courgette
1 rode paprika
1 dopje saffraan
peper en zout
200 g gekookte kikkererwten (eventueel)
korianderblaadjes