

Vandaag **VEGAN!**

**100% SMAAK,
100% PLANTAARDIG**

MIKI DUERINCK & KRISTIN LEYBAERT

FOTOGRAFIE: HEIKKI VERDURME

Manteau

© 2018 Manteau / Standaard Uitgeverij nv
Rijnkaai 100/A11, B-2000 Antwerpen
en Miki Duerinck & Kristin Leybaert

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

www.vegetarischekookstudio.be

VERTEGENWOORDIGING IN NEDERLAND
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

Fotografie: Heikki Verdurme
Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

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 90 223 3553 6
D/2018/0034/241
NUR 440

Inhoud

VOORWOORD / 5

COMFORT FOOD / 7

MELK EN ROOM BIJ DE VLEET — 8

ZONDER KAAS, MAAR VOL VAN SMAAK — 34

KIJK, ZONDER EI! — 64

SPECIALS / 95

BRUNCH — 97

ZOMERFEEST — 117

WINTERFEEST — 129

DESSERTS / 141

REGISTER / 162





Vandaag vegan, EEN BIJZONDER MOOI IDEE!

Weinig bewegingen werken zo inspirerend als de veganistische. Logisch, want kiezen om voluit plantaardig te gaan heeft alleen maar positieve gevolgen. Het is spectaculair om te zien hoeveel effect je kunt hebben door geen gebruik meer te maken van dieren: per dag bespaar je 4200 l water, stoot je 10 kg minder CO₂ uit, bespaar je 30 vierkante meter bosgrond, verbruik je 20 kg minder graan en red je 1 dierenleven.

Als dat niet de moeite waard is om er een kookboek aan te wijden!

Natuurlijk, we koken al langer vegetarisch. Wie er onze vorige kookboeken op naleest, merkt dat we de laatste jaren steeds meer plantaardig gingen. Toch vonden we dat er nog een leemte was in ons werk, en wilden we op zoek gaan naar alternatieven voor recepten waar je gewoonlijk flink wat zuivel bij gebruikt. Niet alleen voor de doorgewinterde veganist, voor wie vegan vandaag de dag vanzelfsprekend is, maar ook voor de nieuwsgierige starter die wel wil gaan voor Vandaag Vegan!

In onze eetcultuur zijn veel bereidingen ontstaan uit de gewoonte om zuivel te gebruiken. Als kok waren we getriggerd om recepten uit te werken die even lekker zijn als hun origineel. Geen flauwe namaak, maar recepten om te koesteren. Zo hopen we mee te bouwen aan een nieuwe en bijzondere eetcultuur.

We hebben hard aan dit boek gewerkt, leuke dingen ontdekt, nieuwe producten uitgeprobeerd, en al onze vondsten voor jullie neergepend. Om er een handig boek van te maken hebben we de hoofdgerechten in het eerste hoofdstuk **Comfort Food** onderverdeeld in drie delen. In het eerste ontdek je hoe je met plantaardige melk en room kunt koken. In het tweede leer je alternatieven kennen voor kaas. In het derde nemen we de laatste horde: ei vervangen.

Al die informatie over het vervangen van zuivel komt ook van pas in de volgende twee hoofdstukken. In het hoofdstuk **Specials** vind je onweerstaanbaar leuke recepten voor brunch, zomerfeest en winterfeest. Het hoofdstuk **Desserts** is de kers op de taart, met gouden tips voor eenvoudige en feestelijke nagerechten.

In dit boek gebruiken we hier en daar producten die je misschien nog niet kent, maar die absoluut het ontdekken waard zijn. Je vindt nog niet alles in de supermarkt, maar laat dat je niet ontmoedigen. Met een uitstapje naar de biowinkel en de oosterse winkel kom je al een heel eind!

De goede intenties heb je al. Nu nog de lekkere etentjes!

Kristin Leybaert en Miki Duerinck

Kruidige Indische groenterijst MET COURGETTEBEIGNETS EN KOKOSYOGHURT

De rijst, groenten, specerijen en het water gaan samen in één pot. Je kiest best voor volkoren basmatirijst: die heeft ongeveer dezelfde gaartijd als de groenten.

De Indische keuken is grotendeels vegetarisch, maar er wordt wel zuivel gebruikt. De geklaarde boter (ghee) waarin rijst traditioneel gebakken wordt, vervangen we door kokosolie.

KRUIDIGE INDISCHE GROENTERIJST

VOOR 4 PERSONEN

- 200 g volkoren basmatirijst
- 1 ui, in stukjes
- 2 aardappelen, in stukjes
- 3 wortelen, in stukjes
- 250 g bloemkool, in roosjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 30 g gember, geraspt
- 2 kaneelstokjes
- ½ koffielepel kurkuma
- ½ koffielepel komijnzaad
- ½ koffielepel gemalen koriander
- ½ koffielepel gemalen kardemom
- verse koriander, gehakt
- peper en zout
- 2 eetlepels kokosolie

- Stoof de ui gaar in wat kokosolie. Voeg de gember en de knoflook toe en bak ze even mee.
- Voeg de kaneelstokjes, de kurkuma, het komijnzaad, de gemalen koriander en de kardemom toe.
- Voeg de rijst, de aardappelen, de wortelen en de bloemkool toe. Roer alles goed om en voeg 5 dl water toe.
- Laat de rijst zachtjes garen met het deksel op de pan tot al het water opgenomen is.
- Breng op smaak met peper en zout en strooi de fijngehakte koriander over de rijst.

COURGETTEBEIGNETS

Omdat kikkererwtenmeel zo'n sterke binding geeft, is het korstje bij deze beignets wat steviger dan bij ander beslag. Komijnzaad en citroensap geven een bijzondere toets. De ene soort kikkererwtenmeel is grover gemalen dan de andere, waardoor de hoeveelheid water die je moet toevoegen wat kan variëren.

NODIG

- 1 courgette, in dikke plakken
- 100 g kikkererwtenmeel
- 1,5 dl water
- 4 eetlepels citroensap
- 1 koffielepel komijnzaad
- peper en zout
- olie om te frituren

- Verwarm de frituurolie op 170 °C.
- Zeef het kikkererwtenmeel en kruid het met komijnzaad, peper en zout. Roer het water en het citroensap erdoor.
- Dompel een courgetteplakje in het beslag en laat het overtollige deeg wat afdruipen.
- Laat het frituurmandje in de olie zakken voor je begint met bakken. Leg het courgetteplakje rechtstreeks in de olie.
- Doe hetzelfde met de volgende plakjes en bak ze goudgeel. Haal ze uit de olie en laat ze uitlekken op wat keukenpapier.

HARTIGE KOKOSYOGHURT

Indische gerechten worden vaak geserveerd met yoghurt. Je kunt natuurlijk sojayoghurt gebruiken, maar omdat de smaak van kokos zo geweldig is vonden we het leuk om een soort kokosyoghurt te bedenken. Het is niet echt yoghurt in de zuivere zin van het woord, maar hij is wel even smeugig en licht zurig.

NODIG

- 4 dl kokosmelk
- 3 eetlepels citroensap
- 1 afgestreken koffielepel agaragar
- peper en zout

- Verwarm de kokosmelk en breng hem op smaak met citroensap, peper en zout.
- Voeg de agaragar toe, breng de melk aan de kook en laat de kokosmelk 2 minuten koken.
- Giet de melk in een koele schaal en laat hem 30 minuten rusten, zodat hij kan opstijven.
- Mix de opgesteven kokosmelk tot een gladde puree. Kruid hem eventueel bij met wat extra peper en zout.



Mandje van kroepoek

MET GEWOKTE GROENTEN EN PINDASAUS

Mooie dingen hoeven niet altijd moeilijk te zijn. Van rijstpapier maak je gemakkelijk kroepoek door hem te frituren. Het pindasausje voor erbij is onweerstaanbaar lekker.

GEWOKTE GROENTEN MET ZEEWIER

VOOR 4 PERSONEN

- 200 g gerookte tofu of gerookte tempeh, in blokjes
 - 10 g hiziki (zeewier)
 - 1 kg broccoli, stengel in stukjes, de rest in roosjes
 - 2 teentjes knoflook, gesnipperd
 - 1 pepertje, gehakt
 - 300 g spitskool, in fijne reepjes
 - 4 bolletjes stemgember, in kleine stukjes (uit een potje, op stroop)
 - 2 eetlepels gemberstroop (eventueel uit het potje stemgember)
 - 4 eetlepels sojasaus
 - peper en zout
 - kokosolie
- Vermeng in een sauspannetje 1 dl water met 2 eetlepels sojasaus. Voeg de hiziki toe en kook hem in 15 minuten gaar met het deksel op de pan. Giet de hiziki af.
 - Verwarm wat olie in een wok en roerbak de stukjes broccolistengel.
 - Voeg de tofu of tempeh, de knoflook, het pepertje en de gember toe en roerbak 5 minuten.
 - Doe de broccoliroosjes erbij en roerbak nog 5 minuten.
 - Breng op smaak met gemberstroop, 2 eetlepels sojasaus, peper en zout.
 - Voeg de spitskool en de hiziki toe en wok die nog even kort mee.

MANDJE VAN KROEPOEK

- 4 ronde velletjes gedroogd rijstpapier frituurolie

- Verwarm de frituurolie tot 170 °C.
- Houd een pollepel klaar. Neem een rijstvel en leg het in de olie. Duw het in het midden naar beneden met de achterkant van de pollepel. Houd de pollepel op het rijstvel zodat het vel de holle vorm van de lepel aanneemt. Het vel wordt al na enkele seconden wit schuimig en ziet eruit als kroepoek.
- Haal het kroepoekmandje uit de olie, laat het uitlekken op keukenpapier en bak de overige velletjes krokant.

PINDASAUS

- 2 dl kokosmelk
 - 3 eetlepels pindakaas
 - 2 eetlepels sojasaus
 - peper
- Verwarm de kokosmelk en roer de pindakaas en de sojasaus erdoor.
 - Breng de saus op smaak met peper.





Zuurdesemtoast MET SPINAZIE EN ROEREI

*We maken de tofu smeuïger door hem te vermengen met maismeel en havermelk.
Voeg geen extra zout toe, want de kala namak die we gebruiken
om de eiersmaak toe te voegen is een zout.*

NODIG

4 sneetjes zuurdesembrood,
liefst een 'blokje'
200 g spinazieblaadjes,
gehakt
250 g champignons,
in schijfjes
250 g tofu
2 el maismeel
2 dl havermelk
1 koffielepel kala namak
1 mespuntje kurkuma
peper
olijfolie

- Rooster de sneetjes brood in de oven of in een broodrooster.
- Giet een scheutje olijfolie in de bakpan en bak de champignons. Kruid ze met peper.
- Prak de tofu. Meng hem met het maismeel en de havermelk en kruid hem met kala namak en kurkuma.
- Verdeel het tofumengsel over de champignons en bak de tofu al roerend gaar.
- Laat in een andere pan de spinazie slinken in wat olijfolie. Verdeel de spinazie over de zuurdesemtoastjes en leg het 'roerei' erbovenop.

Royale TOAST CHAMPIGNON

*Onder de champignons ligt een heerlijke spread gemaakt
van flageoletbonen, die gekruid zijn met salie.*

VOOR 4 PERSONEN

4 sneden brood
2 teentjes knoflook, geperst
200 g gare flageoletbonen of
tuinbonen (blik)
250 g champignons,
in dikke schijfjes
½ dl sojaroom
6 blaadjes salie, gehakt
peper en zout
olijfolie

- Bak de knoflook kort in wat olijfolie.
- Voeg de tuinbonen toe en bak ze mee. Kruid met salie, peper en zout.
- Neem de pan van het vuur en laat de bonen afkoelen.
- Mix de bonen met de sojaroom tot een gladde puree.
- Verwarm wat olijfolie en bak de champignons op een heet vuur bruin.
- Toast het brood en besmeer elke toast met een dikke laag bonenspread.
- Verdeel de champignons over de toasts.



Bladerdeegstengels

GEVULD MET ZOETE SESAMPASTA

Als alternatief voor boterkoeken kun je bladerdeeg bestrijken met zoete notenpasta of sesampasta en er knapperige stengels van bakken. Ze zijn klaar in een mum van tijd. Voor meer variatie kun je in de vulling ook wat chocoladedruppels, rozijnen of stukjes gedroogde abrikoos verwerken. Hier heb je alvast het basisrecept.

VOOR 12 STENGELS

- 230 g uitgerold bladerdeeg
- 4 eetlepels sesampasta
- 5 eetlepels ahornsirop
- 1 eetlepel sesamzaadjes

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Snijd het bladerdeeg horizontaal doormidden, snijd het daarna verticaal in 6 repen van ongeveer 5 cm breed. Nu heb je 12 repen.
- Vermeng de sesampasta met 4 eetlepels ahornsirop.
- Bestrijk een reep bladerdeeg met 1 koffielepel zoete sesampasta, rol hem spiraalsgewijs op en leg hem op een ingevette ovenschaal.
- Vul ook de andere repen en rol ze op.
- Bestrijk alle stengels met wat ahornsirop.
- Strooi er wat sesamzaad over en bak ze 10 minuten in de oven.



Scones

MET KRENTEN EN ANIJSZAAD

Scones zijn kleine, cake-achtige broodjes die gemaakt zijn met bakpoeder in plaats van gist. Je kent ze van de Britse High Tea, waar ze erg populair zijn met wat clotted cream en jam erbij. Het anijszaad in dit recept is geen must, maar geeft de scones wel een bijzonder aspect. We gebruiken hier krenten in plaats van rozijnen: die zijn veel fijner, en dat maakt echt wel een verschil.

VOOR 12 SCONES

- 250 g zelfrijzende bloem
- 1,5 koffielepel bakpoeder
- 25 g rietsuiker
- 50 g sojaboter
- 125 g sojamelk
- 50 g krenten
- 1 eetlepel anijszaad
- snufje zout
- 1 dl sojaslagroom

- Verwarm de oven voor op 220 °C.
- Vermeng de zelfrijzende bloem met het bakpoeder en het zout en zeef de bloem.
- Snijd de sojaboter in klontjes en meng de suiker met de boter door ze samen met de vingers te verkruimelen.
- Vermeng de bloem met de gesuikerde boter en de sojamelk. Voeg de krenten en het anijszaad toe en kneed het deeg tot het mooi egaal is.
- Rol het deeg uit tot een plak van ongeveer 1 cm dik en 22 cm doorsnee.
- Snijd uit het deeg cirkels van ongeveer 6 cm doorsnee, bijvoorbeeld met een glas. Ga zo door tot alle deeg opgebruikt is.
- Leg alle deegplakjes op een ingevette ovenplaat en bak ze 15 minuten in de oven. Laat ze afkoelen.
- Klop de sojaslagroom goed op en serveer de scones met de room.