

*Manieke Wyns*

# HET VEGAN KOOKBOEK

*Plantaardige recepten voor elke dag van @chezmariette*

Lannoo

## Inhoud

VOORWOORD 10

INLEIDING 16

# 01 Brunch

French toast 34  
Zoete én hartige pannenkoeken 36  
Hartige broodjes met pompoen 40  
Knoflookbroodjes met verse kruiden 42  
Croustillants met 'feta' en granaatappel 46  
Mini-tartes tatin met ui en groene appel (stap-voor-stap) 48  
Mozzarella-rolletjes met pesto en spinazie 52  
Geroosterde aspergeschotel met mosterdsausje en krieltjes 56

# 02 Lunch

Soep van ovensgroenten met 'worstjes' 60  
Toast met avocado en 'tonijnsalade' 62  
Pizza met peer, vijgen en spruitjes 64  
Auberginesteaks met kool en puree 66  
Snelle noedels met chiliolie en oosterse groenten 68  
Orzo met gegrilde courgette en mozzarella 70  
Couscoussalade met limoen-tahinidressing en groene burgertjes 74  
Geroosterde quinoasalade met gegrilde nectarine, druiven en mais 78  
Witlofquiche met bramen en spek van champignons 80  
Gebakken sushicups (stap-voor-stap) 84

# 03 Dinner

Pasta pesto 88  
Risotto met pastinaak, wortel en hazelnoot 90  
Winterse parelcouscoussalade met spruitjes, witlof, peer en pecan 92  
Blackbeanburger met zoete aardappelfrietjes 94

|   |     |
|---|-----|
| Bloemkoolsteaks met bonenpuree                | 98  |
| Pompoenlasagne (stap-voor-stap)               | 100 |
| Tagliatelle met romige champignonsaus         | 104 |
| Venkel-en-preitaart                           | 106 |
| Kumpir met 'kip'                              | 108 |
| Curry van broccoli, bloemkool en kikkererwten | 112 |
| Gevulde portobello's met vegan gehakt         | 116 |

## 04 Sides & dips

|   |     |
|---|-----|
| <b>Dips:</b>                            | 122 |
| Geroosterde paprikadip                  | 122 |
| Bonendip                                | 123 |
| Tzatziki                                | 123 |
| Guacamole                               | 124 |
| Pindadip                                | 125 |
| <b>Komkommersalade met 'feta'</b>       | 126 |
| <b>Dumplings</b>                        | 128 |
| <b>Fried 'chicken' met Buffalo-saus</b> | 130 |
| <b>Naanbroodjes met hummus</b>          | 132 |
| <b>Krokante boontjes</b>                | 134 |
| <b>Zoete aardappelflatbreads</b>        | 136 |
| <b>Geroosterde spruiten</b>             | 138 |
| <b>Geroosterde wortelen</b>             | 140 |

## 05 Desserts & sweets

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>Chocomousse (stap-voor-stap)</b> | 144 |
| <b>Chocoladecake met courgette</b>  | 148 |
| <b>Blondies</b>                     | 150 |
| <b>Tiramisu</b>                     | 152 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| <b>DANKWOORD</b> | 154 |
|------------------|-----|

### Ik herinner me als de dag van gisteren

hoe ik met trillende vingers de eerste zinnen van mijn eerste boek schreef. *Het vegan bakboek* is nog geen jaartje uit en hier zit ik alweer, met klamme handjes een nieuwe inleiding te schrijven. Mijn eerste boek gaf me de kans om heel wat zoete receptjes met jullie te delen en – nog leuker – om deel uit te maken van zoveel memorabele momenten in jullie keuken en aan jullie feesttafel! Dat ik dit een tweede keer mag doen, maakt me heel blij én dankbaar.

Toen ik het eerste kookboek schreef, was ik zwanger van ons tweede kindje. Vrienden en familie verklaarden mij zot. Ik ging 24/7 gebukt onder zwangerschapsmisselijkheid, *the brain fog was real*, en dochter Eloïse verdiende al mijn liefde. En terwijl hield ik ook nog een eigen zaak draaiende. Tussendoor een boek schrijven? Ik zou mezelf niet zijn mocht ik daar niet volledig, met vallen en opstaan, voor gegaan zijn. Dat ik nu met een baby op schoot mijn tweede boek kan schrijven, voelt dus voor mij als heel natuurlijk aan.

Met de komst van Georges ging ik veel meer vertragen en prioriteiten stellen, ik wou alles bewust meemaken en genieten. Toen ik borstvoeding gaf aan kleine baby Georges, waren er enkele zaken die hij minder goed kon verdragen, waardoor ik mijn eigen voedingspatroon moest aanpassen. Vreemd genoeg heeft dat me mijn liefde voor koken doen herontdekken. Opeens stond ik weer met *goesting* in de keuken. De voorbije jaren was ik vaak tot een gat in de nacht druk aan het bakken in mijn atelier, waardoor ik 's avonds vaak minder tijd maakte om te koken. Chez Mariette begon ooit als een bescheiden account waarop ik alle gerechtjes die ik maakte ook online deelde. Het was puur toeval dat na verloop van tijd de focus meer op bakken lag, want mij verplichten te kiezen tussen koken en bakken zou hetzelfde zijn als mij doen kiezen tussen spruitjes en chocolade! (Voor alle duidelijkheid: ik ben gek op spruitjes.)

Net als bakken is koken iets wat ik mezelf aangeleerd heb. Mijn mama kan koken als de beste en ik ben opgegroeid met elke dag vers eten op tafel. Ik herinner me de grote porties, want ze maakte altijd eten voor een hele voetbalploeg (inclusief de bankzitters). Mijn mama's keuken blonk uit in de gezellige, vertrouwde WAP-stijl (worst, appelmoes – verse appelmoes welteverstaan! – en patat) met af en toe een verdwaalde paella en soms eens een pizza. Mama kookte vooral toen ik druk aan het spelen was of mijn huiswerk maakte (óf stiekem voor tv zat, laten we eerlijk zijn), dus toen ik op kot ging in Gent, had ik precies gemist hoe ik eigenlijk aardappelen moest koken...

Toen ik volledig plantaardig ging eten, was ik dus vooral op mijn eigen keukentje op kot aangewezen. Voordien leefde ik zoals vele studenten op kant-en-klare maaltijden of schoteltjes die mama meegaf van thuis. Toen ik vlees, vis, zuivel en andere dierlijke producten uit mijn dieet schraptte, was dat niet meer zo evident. Ik deed wat onderzoek, experimenteerde, probeerde enkele dingen uit en ontdekte al snel dat ik heel gelukkig werd van eten klaarmaken. Ik ben iemand die graag naar de supermarkt gaat – ik weet wat waar staat, dus ik maak de beste lijstjes als mijn partner naar de winkel moet. Ik houd ervan de koelkast te sorteren, zodat ik het overzicht behoud op wat ik in huis heb. Ik geniet van *mise-en-place*, en ik maak van het koken (of het nu maar een kwartiertje of anderhalf uur duurt) tel-









kens een momentje voor mezelf (en sinds kort helpt m'n dochter ook graag mee!). Én ik geniet zelfs van het opruimen en afwassen. Als kers op de taart kan er voor mij niets tippen aan het zicht van een tafel die overladen is met lekkers wanneer er vrienden of familie over de vloer komen.

Herken je jezelf hier helemaal in? Welkom! Herken je jezelf hier helemaal niet in? Ook welkom! Maak je geen zorgen: ik heb zelf helemaal geen formele koksopleiding gehad. Ik gebruik geen fancy kooktermen en heb niet de zotste tools in mijn *schofliggen*. Bij sommige trendy ingrediënten die ik in andere kookboeken lees, hoor ik het donderen in Keulen. Ik heb mezelf leren koken net door het níét te ingewikkeld te maken. Wel heb ik een kleine kookboekenverslaving, maar ik volg persoonlijk zelden een recept tot in het kleinste detail (klinkt wel heel fout van een kookboekenschrijver, besef ik) omdat ik dat vaak te demotiverend vind wanneer ik niet alles in huis heb. Met dit boek wil ik zowel de grootste kookfanaten als de mensen die het verschil niet kennen tussen groentjes stomen en blancheren meenemen in mijn plantaardige keuken. Ik wil jullie motiveren om onbevreesd en creatief te zijn en recepten aan te passen naar jullie eigen smaak. Net als in *Het vegan bakboek* zal ik ook in dit boek proberen zoveel mogelijk tips mee te geven. En aangezien ik het voorbije jaar zelf met heel wat allergenen rekening heb moeten houden, bied ik bij de recepten alternatieven aan waar mogelijk, zodat iedereen kan meegenieten. Ook de traditionele WAP'ers en vleeseters worden hier blij als ze hun voeten onder tafel schuiven.

Bij het uitwerken van mijn receptenlijst betrapte ik mezelf erop dat ik vaak teruggreep naar 'dezelfde' groenten. Initieel dacht ik: veel te eentonig, Marieke. Maar door je lievelingsgroenten in verschillende gerechten te gebruiken en op andere manieren te bereiden krijg je toch een heel gevarieerd 'menu'. Hier vermeld ik graag bij dat Italianen wellicht gaan steigeren van bepaalde pastarecepten in dit boek, of dat een Griek achterover zal vallen van hoe ik mijn tzatziki bereid. Ik wil met mijn recepten geen enkele nationaliteit of cultuur beledigen en ben alleen maar dankbaar voor de rijke invloeden van keukens uit andere culturen. En in het dankwoord vind je nog mijn favoriete en meest inspirerende foodies terug!

Bij deze laat ik je graag los in het boek en ik hoop heel hard dat je dit boek watertandend doorbladert en direct zin krijgt om achter die potten te gaan staan. Maar lees misschien eerst nog even de inleiding, waarin ik je meeneem in mijn voorraad- en koelkast, en mijn bescheiden (plantaardige) kooktips met je deel.

PS

Dit is geen vegan kookboek vol tofoe en rode bieten, ik leer jullie geen vegan mayo of vegan vol-au-vent maken, dat hebben collega-auteurs mij al vol glans voorgedaan. Ik neem jullie mee in de keuken van Chez Mariette en deel waar ik gelukkig van word. En hopelijk jullie dus ook.

Marieke





HET VEGAN KOOKBOEK

# recepten





- HET VEGAN KOOKBOEK -

/02

LUNCH



# Soep van ovengroenten met worstjes



Nodig:

grote kookpot, bakplaat, bakpapier, staafmixer  
of blender, maatbeker, medium pan

## Ingrediënten:

3 paprika's  
2 pastinaken  
1 gele ui  
1 rode ui  
3 eetlepels olijfolie  
2 grote aardappelen  
4 wortelen  
1 blokje groentebouillon  
1,5 liter heet water  
klontje plantaardige boter  
1 pakje vegan chipolata  
worstjes van Greenway,  
of glutenvrije worstjes  
voor wie glutenvrij eet  
2 dikke sneden (glutenvrij)  
oud brood, in kleine  
stukjes gesneden  
plantaardige room  
(optioneel)  
verse kruiden zoals  
bieslook (optioneel)

## Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de paprika's in tweeën en haal de zaadjes en zaadlijsten eruit. Leg ze met de de buitenkant naar boven op de bakplaat. Snijd de uiteinden van de pastinaken en snijd ze in vieren in de lengte en dan nog eens in tweeën. Leg de pastinaken tussen de paprika's op de bakplaat en bak zo'n 30 minuten in de oven.

Snijd ondertussen de gele en rode ui in ringen en stoof ze even aan in de olie in een grote kookpot op een gemiddeld vuur. Zorg dat het vuur niet te hoog staat zodat de uien niet aanbranden. Zet het deksel op de pot terwijl je de aardappelen en wortelen schilt en in grote stukken snijdt.

Los de bouillon op in het hete water en giet over de uien. Voeg er de aardappelen en wortelen aan toe en laat pruttelen op het vuur tot ze gaar zijn.

Doe er dan de ovengeroosterde paprika en pastinaak bij en mix glad met een staafmixer, of in een blender als je er eentje hebt die groot genoeg is.

Smelt de boter in de pan en snijd de chipolataworstjes in kleine stukjes. Bak ze goudbruin en voeg er dan de stukjes brood aan toe.

Schep de soep in een kom en werk af met de worstjes en verse broodcroutons. Serveer eventueel met nog wat room en verse bieslook.

*x Deze soep kan met zoveel verschillende groenten gemaakt worden. Lust je geen pastinaak? Gebruik dan wat meer wortelen, of rooster courgette of aubergine in de oven. Soep hoeft echt niet ingewikkeld te zijn!*







# Pizza met peer, vijgen en spruitjes

Lunch



Nodig:

bakplaat, bakpapier, kleine mengkom, garde

## Ingrediënten:

**150 ml plantaardige room  
(haver of soja)**  
**1 potje plantaardige spread  
van Dreamfarm**  
**3 vijgen**  
**1 rijpe conferencepeer**  
**2 (glutenvrije) pizzabodems  
vijgencompote**  
**1 vegan mozzarellabol (ik  
gebruik die van Dream-  
farm)**

## Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Bekleed de bakplaat met bakpapier.

Meng de room en de plantaardige spread met een garde in een mengkom.

Snijd de vijgen en peer in plakjes.

Smeer het roommengsel uit over de twee pizza's, beleg met de vijgen- en peerplakjes en verdeel er wat lepeltjes vijgencompote tussen.

Werk af met stukjes mozzarella en bak zo'n 15 minuten af in de oven.

Dit is een supersnel gerechtje, maar wel met een wauwfactor én een bom van smaak!

*× Ik gebruikte voor dit recept de bloemkoolpizzabodems van Magioni, maar je kunt zeker ook een standaard pizzabodem gebruiken. Check dan zeker de baktijden op de verpakking.*







# Komkommer- salade met 'feta'



Nodig:

scherp keukenmes

## Ingrediënten:

**2 komkommers**  
**1 groene paprika**  
**1 rode ui**  
**1 avocado**  
**1 bos lente-uitjes**  
**10 g dille**  
**handjevol geroosterde  
pijnboompitten**

## Bereiding:

Snijd de komkommers in de lengte in vieren en snijd die lengtes dan nog eens in tweeën. Voor extra smaak kun je de komkommers eerst besprenkelen met wat zeezout en dan een paar keer met een grote snijplank 'crushen'.

Snijd ook de paprika, rode ui, avocado en lente-uitjes in stukjes en rooster de pijnboompitjes in een pan zonder olie op een laag tot gemiddeld vuurtje (geen seconde wegkijken want deze dure pitjes verbranden heel snel).

Doe alles in een bowl en werk af met dille. Deze salade is heerlijk met de verse tzatziki van op pagina 123!

*✕ Heb je net als ik graag wat extra crunch of textuur in een salade, doe er dan de geroosterde kikkererwtjes van de curry op pagina 112 bij. Of de groene burgertjes van de salade op pagina 74.*







# Fried 'chicken' met Buffalo-saus

Sides & dips



Nodig:

pan met hoge rand en dikke bodem waar voldoende olie in kan om te frituren, twee kleine mengkommen of diepe borden

## Ingrediënten:

**VOOR DE FRIED  
'CHICKEN':**

**150 g oesterzwammen**  
**200 g (spelt)bloem**  
**1 theelepel paprikapoeder**  
**½ theelepel gerookt paprikapoeder**  
**½ theelepel cajunkruiden**  
**2 eetlepels maizena**  
**peper en zout**  
**250 ml bruiswater**  
**voldoende plantaardige olie om een goeie bodem in je pan te zetten (olijfolie werkt maar is hiervoor best duur, maisolie of zonnebloemolie werkt ook)**

**VOOR DE BUFFALO-SAUS:**

**60 g plantaardige boter (bakken en braden)**  
**40 g donkerbruine suiker**  
**40 ml sriracha of andere 'hot sauce' naar keuze**

## Bereiding:

Trek de oesterzwammen in repen, er mag zeker verschil in grootte en vorm zijn.

Meng in een mengkom de bloem met het paprikapoeder, het gerookte paprikapoeder, de cajunkruiden, de maizena en peper en zout.

Doe het bruiswater in een andere mengkom en doe er ongeveer een derde van de bloem en het kruidenmengsel bij.

Dip een stuk oesterzwam in het natte mengsel en daarna in het droge mengsel. Gebruik hiervoor je handen als je snel wilt werken of een vork als je netjes wilt werken. Herhaal het dippen nog eens. Zo krijgen de stukjes oesterzwam een 'dubbel jasje' en gaan ze krokanter worden. Leg elk bedekt partje op een grote snijplank of een bord.

Wanneer alle stukjes bedekt zijn, zet je een pan met hoge rand en dikke bodem met olie op een hoog vuur. Wanneer de olie warm genoeg is, leg je met een tang een per een de stukjes oesterzwam in de olie. Werk hiervoor met de klok mee. Zo weet

je in welke volgorde je ze moet draaien en daarna uit de olie moet halen zodat ze allemaal even lang gefrituurd zijn.

Je kunt testen of de olie warm genoeg is door er eerst een klein stukje in te leggen: als dat stukje boven blijft drijven, is ze heet genoeg.

Laat alle stukjes aan boven- en onderkant kort frituren totdat ze goudbruin zijn. Haal ze er weer uit met de tang en leg op een dubbele laag keukenpapier om de overtollige olie te laten uitlekken.

Maak de Buffalo-saus door de boter te smelten op een gemiddeld vuur en er de suiker bij te doen. Meng met een garde en laat de suiker oplossen. Zet je vuur zeker niet te hoog, anders gaat de suiker beginnen te karamelliseren. Roer er na enkele minuten de sriracha bij.

Deze combinatie is het lekkerst vers en warm. Je kunt zowel de gefrituurde oesterzammen als de saus opnieuw opwarmen in de oven op 160 °C gedurende enkele minuten.





[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**FOODFOTOGRAFIE:** Heikki Verdurme

**FOTOGRAFIE COVER & SFEERBEELDEN:** Nouchka De Maeyer  
(By Nouchka)

**VORMGEVING:** Katrien Van De Steene (Whitespray)

Met dank aan Nicky De Kraker voor de make-up en haarstyling,  
aan Saint Colette voor de kledij en aan Aurelie Snauwaert van  
Bureau d'Au voor de styling van de sfeerfoto's.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met  
onze redactie: [redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv en Marieke Wyns, Tielt, 2024

D/2024/45/486

ISBN: 978 94 014 4576 4

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