

# DE FLEXI KOK



*Lekker anders  
met  
veerle*

VEERLE DE BRABANTER

FOTO'S BRAMSKI

FOODSTYLING BIEKE SANTENS

LANNOO

# Voorwoord

Tijdens een stadsbezoek aan Vancouver ontdekte ik een intrigerende restaurantlokker met de woorden *'vegans with loose morals welcome'*. Deze uitnodiging zegt waarover dit boek gaat: met een glimlach en een open geest op zoek gaan naar lekker genot. Het is een aanmoediging om prettig gestoord te snuffelen aan al het lekkers dat de natuur voor ons in petto heeft.

De wereld heeft meer te bieden dan de vleeskeuken van de gesettelde jager. Het is geen toeval dat dit bord in het uiterste westen van Canada te vinden is. Daar ontmoeten de Aziatische en de Europese keuken elkaar dagelijks op elke hoek van de straat. Azië, waar men al veel langer de vegetarische keuken heeft omarmd, is dan ook in afstand heel wat dichterbij dan Europa.

Als mens evolueren we voortdurend. Kennis uit de twintigste eeuw is in deze digitale tijden op alle gebieden verouderd. In elke menselijke activiteit gaat het vandaag om innoveren. 'Durven' en 'proberen' zijn de sleutelwoorden om sleur en vastroestende routines te bevechten. Gezonde energie is te vinden in nieuwe combinaties.

Voortschrijdend inzicht leert ons dat ook het gastronomisch genieten evolueert. Vlees en vet zijn al lang niet meer de ultieme smaakdragers. De natuur biedt zoveel meer bronnen van genot. Het is aan ons om ze te ontdekken. Veel te lang bekeken we de vegetarische keuken als beperkend en restrictief. We deden alsof vegetarisch eten een rituele straf was, ontworpen door een sekte met masochistische neigingen. Veerle De Brabanter ontdekte echter de rijkdom en de inspirerende subtiliteit van een oneindig aantal natuurlijke ingrediënten. De puurheid van de grondstof is vaak het simpele geheim van de lekkerste gerechten.

Met dit boek wil Veerle ons geleidelijk aan het brede genotspalet van de vegan world laten ontdekken. Als moeder was ze verbaasd over de veelvuldige plezierervaringen die deze vegetarische gerechten haar gezin konden bieden. Intussen konden duizenden mensen in een aantal avant-gardebedrijfs-restaurants dagelijks genieten van haar ingenieuze natuurlijke recepten. Zolang het maar lekker is, mag het ook vegetarisch zijn, dacht ik bij de eerste kennismaking. Zelfs het feit dat het gezond is, stoort mijn verlangen naar genot niet.

Precies deze rijkdom van het lekkere wil ze graag met ons delen. Variatie en plezier vormen de hoofdtoon. Zelfs combinaties met vis of vlees zijn niet uit den boze, zolang het maar eerlijk en smaakvol is. Dit is geen dieetboek maar een boek over dagelijks genot waar dus ook *'vegans with loose morals'* welkom zijn. Het zou zonde zijn om deze creatieve keuken niet te proberen.

## **Jan Callebaut**

Opiniemaker, marktonderzoeker, trendwatcher



# Inhoud

Voorwoord ...	2
De Flexikok ...	6
Kruiden ...	8
Veggie, vegan, flexi, pesco ...	10
Opmerkingen bij de gerechten ...	12

## 14

### **HAPPINESS IS THE SMELL OF FRESHLY BAKED BREAD**

Tomatenbroodje ...	16
Olijfbroodje ...	18
Pompoenbroodje ...	19
Platbroodje met ui en zongedroogde tomaatjes ...	20
Butternutmuffins ...	22
Provençaalse muffins ...	24
Aardpeermuffins ...	25

## 26

### **SPREAD THE LOVE**

Feta-paprikabeleg ...	28
Muntpesto ...	31
Pesto rosso ...	32
Zoete-aardappelhummus ...	35
Rodebietenhummus ...	36
Tomaat-appeldressing ...	38
Kruiden-kokosdressing ...	41
Honing-mosterdvinaigrette ...	42
Waterkers-granaatappeldressing ...	44
Rode biet-appeldressing ...	47
Sinaasappelvinaigrette ...	48
Mangodressing ...	51

## 52

### **KNOWLEDGE IS KNOWING A TOMATO IS A FRUIT. WISDOM IS NOT PUTTING IT INTO A FRUIT SALAD (M. KINGTON)**

Bloemkoolcouscous ...	55
Meloensalade ...	56
Witlofsalade ...	59
Tomaten-rabarbersalade ...	60
Courgettespaghetti ...	62
Selderij-posteleinsalade ...	65
Knapperige koolsalade ...	66
Geroosterde bloemkoolsalade met spelt ...	68
Gedroogde tomaatjes ...	71
Salade met pastinaakfrietjes ...	72
Wilderijstsalade ...	74
Rammenassalade ...	77
Pompoensalade ...	78
Quinoasalade met geroosterde groenten ...	80
Schorseneersalade ...	83

84

**ONLY THE PURE IN HEART  
CAN MAKE A GOOD SOUP  
(L. VAN BEETHOVEN)**

- Groentebouillon ... 86
- Zoete-aardappelsoep ... 89
- Pittige currysoep ... 90
- Wortelsoep met gember ... 93
- Tomaten-preisoep ... 94
- Witlof-pastinaaksoep ... 96
- Spinaziesoep met munt ... 99
- Pompoen-paprikasoep ... 100
- Geroosterde bloemkoolsoep ... 102
- Fruitige wortelsoep ... 105

106

**COOKING IS  
LOVE MADE VISIBLE**

- Filotaartje met spinazie en pompoen ... 108
- Courgettespaghetti met tomatentapenade ... 111
- Witlofpasta met een dillesausje ... 112
- Pestolasagne met tomatensaus ... 114
- Aardappelschotel met rode curry en kokos ... 117
- Cannelloni met butternutpompoen ... 118
- Groentetorentje met champignonsaus ... 121
- Quinoa met Provençaalse groenten ... 122
- Pompoenpasta ... 124
- Witlof-spinazielasagne ... 127
- Wokgerechtje met sojascheuten en courgette ... 128
- Pittige bloemkool met wilde rijst ... 131
- Homemade curry ... 132
- Groentepaella ... 135

136

**FRUIT IS  
NATURE'S CANDY**

- Bananen-blauwebessenbrood ... 138
- Granola ... 141
- Mandarijndressing ... 142
- Pompelmoes-appeldressing ... 143
- Mangopannenkoekjes ... 144

146

**NOTHING  
BRINGS PEOPLE  
TOGETHER  
LIKE GOOD FOOD**

- Fris komkommersoepje ... 148
- Glaasjes mangosalsa met quinoa ... 151
- Gekaramelliseerde kruidennootjes ... 152
- Fruitig slaatje ... 155
- Pittig bloemkoolsoepje ... 156

- Register ... 158
- Colofon ... 160

# De Flexikok

## **LEKKER ANDERS!**

De tijd van 'eten wat de pot schaft' ligt ver achter ons. Nieuw samengestelde gezinnen met uiteenlopende smaken en gewoontes, allerhande voedselallergieën, veggies, veganisten, calorieëntellers, vis- of vleesliefhebbers... Voor de kok van dienst is het steeds meer een uitdaging om een maaltijd op tafel te zetten waar iederéén van kan genieten. Maar uitdagingen, die zijn er natuurlijk om aan te gaan. En dat is wat ik met bijzonder veel plezier en passie heb gedaan. Het resultaat is De Flexikok. Níet het zoveelste kookboek. Wel een bron van inspiratie die komaf maakt met de vele, soms tegenstrijdige wetten en regeltjes uit de hedendaagse keuken. Kokerellen is immers zoveel leuker in volle vrijheid, recht vanuit je hart!

## **LEKKER DELEN**

De dagelijkse zoektocht naar een gezonde, volwaardige maaltijd om al mijn tafelenoten gelukkig te maken, heeft me de voorbije jaren inderdaad zoveel plezier bezorgd dat ik mijn bevindingen absoluut ook wilde delen. De recepten zijn gemakkelijk te maken, verrassend te variëren en heel flexibel aan te passen aan allerlei smaken en voorkeuren. Voor iedereen die lekker wil genieten én wil laten genieten!

## **DE WERELD OP Z'N KOP**

Waar meestal groenten worden gekozen in functie van het vlees- of visgerecht, doet De Flexikok net het omgekeerde. In mijn 25-jarig bestaan als veggie heb ik namelijk een ongelooflijke rijkdom aan lekkere gewassen, vruchten en kruiden ontdekt én ze bovendien subtiel leren combineren. De variaties en smaken die je – in een mum van tijd – op tafel kunt toveren zijn eindeloos. Bovendien vormen ze een pure, rijke en gezonde basis voor wie dan ook. Een stukje vlees, vis of kaas valt daar perfect mee te combineren. Want het is niet omdat ik veggie ben, dat iedereen het dan maar zonder dierlijke proteïnen moet stellen.





## **BUITEN DE LIJNTJES KLEUREN**

Of je nu een keukenprins(es) bent of helemaal niet, met dit boek kan iederéén aan de slag. Daarvan ben ik zelf het levende bewijs. Ik heb een diploma schilderkunst en run een vrij atelier waar kinderen hun creativiteit komen botvieren. Niks met koken te maken, op het eerste gezicht. Toch vind je in al mijn recepten dezelfde liefde voor kleuren terug, de passie voor vormen, het durven spelen met verschillende elementen uit de natuur, het genieten van hemelse geuren en het out of the box denken. Ook in de workshops die we regelmatig organiseren, spelen visuele en vormelijke elementen een belangrijke rol. We eten immers eerst met onze ogen en neus, voordat de mond aan de beurt komt. De recepten in dit boek dagen ook jou uit om heerlijk verder te experimenteren, om creatief met kleuren en smaken te spelen, verrassende combinaties te ontdekken en vooral... om lekker buiten de heersende, culinaire lijntjes te kleuren. Want in mijn keuken 'moet' niks en kan alles.

**Veel plezier en... smakelijk!**

**Veerle**

P.S. Nuance... één ding moet wel in mijn keuken: met volle teugen genieten!  
Zowel van het koken als van het eten.

**MEER WETEN OVER VEERLE, HAAR WORKSHOPS EN HAAR WEBSHOP?**

► **SURF NAAR [WWW.VEERLE.BE](http://WWW.VEERLE.BE)**



**FETA-PAPRIKABELEG 28**

**MUNTPESTO 31**

**PESTO ROSSO 32**

**ZOETE-AARDAPPELHUMMUS 35**

**RODEBIETENHUMMUS 36**

**TOMAAAT-APPELDRESSING 38**

**KRUIDEN-KOKOSDRESSING 41**

**HONING-MOSTERDVINAIGRETTE 42**

**WATERKERS-GRANAATAPPELDRESSING 44**

**RODE BIET-APPELDRESSING 47**

**SINAASAPPELVINAIGRETTE 48**

**MANGODRESSING 51**





A white rectangular card is centered on a wooden cutting board. The card features the text "Spread the love" in a black, elegant cursive font. The cutting board is set on a light blue surface and is garnished with fresh green herbs, including a large basil leaf and several stalks of chives. A wooden handle of a knife is visible in the upper right corner of the frame.

Spread  
the love







#### BEREIDINGSTIJD

15 minuten



#### INGREDIËNTEN

100 g spinazie  
handvol verse rucola (50 g)  
handvol amandelen  
½ limoen  
olijfolie

#### VERSE KRUIDEN

handvol verse munt  
handvol bieslook

#### DROGE KRUIDEN

zout en peper



#### BEWAREN

maximaal 5 dagen in de koelkast, in een  
goed afsluitbaar glazen potje

# Muntpesto

Voeg de spinazie, rucola, amandelen, munt en het bieslook samen met het sap van een halve limoen. Doe er zout en peper en voldoende olie bij en mix alles grondig in je blender.

**Tip: Heerlijk als tapa of als spread bij brood. Of roerbak de pesto onder je pasta.**



Je kunt ook gerust wat Parmezaanse kaas toevoegen aan je pesto.



#### BEREIDINGSTIJD

15 minuten



#### INGREDIËNTEN

2 kleine rode bieten  
1 blik kikkererwten (240 g, uitgelekt)  
1 eetlepel tahin  
olijfolie  
½ limoen

#### VERSE KRUIDEN

handvol koriander  
gember 3 cm

#### DROGE KRUIDEN

nootmuskaat  
zout en peper



#### BEWAREN

maximaal 3 dagen in de koelkast,  
in een goed afsluitbaar  
glazen potje

#### KIKKERERWTEN

---

Werk je liever met gedroogde kikkererwten, dan laat je ze het beste enkele uren weken. Op die manier zetten de erwten uit. Voorgekookte kikkererwten die je in blik of potjes koopt, hoeft je niet meer te weken.

# Rodebietenhummus

Schil en kook je bietjes gaar.

Mix de kikkererwten, de bietjes, de koriander, de tahin, een scheutje olie en het sap van een halve limoen in je blender.

Schil en rasp de gember, voeg deze samen met de droge kruiden in je blender en mix nogmaals tot een smeuijge pasta.







#### BEREIDINGSTIJD

15 minuten



#### INGREDIËNTEN

1 sinaasappel  
¼ appel  
olijfolie  
wijnazijn  
1 eetlepel agavesiroop

#### VERSE KRUIDEN

handvol rozemarijn  
handvol munt

#### DROGE KRUIDEN

peper en zout



#### BEWAREN

maximaal 2 dagen in de koelkast,  
in een goed afsluitbaar  
glazen potje

# Sinaasappelvinaigrette

Doe de sinaasappel, de appel, de verse rozemarijn en de munt samen met een scheutje olijfolie, een scheutje wijnazijn en de agavesiroop in je blender en mix alles tot een gladde vinaigrette. Werk af met peper en zout.

**Tip: De hoeveelheid olijfolie en wijnazijn is wat afhankelijk van hoe dik je je vinaigrette wenst: de verhouding tussen beide is 2 eetlepels olie op 1 eetlepel wijnazijn.**







**BLOEMKOOLCOUSCOUS 55**

**MELOENSALADE 56**

**WITLOFSALADE 59**

**TOMATEN-RABARBERSALADE 60**

**COURGETTESPAGHETTI 62**

**SELDERIJ-POSTELEINSALADE 65**

**KNAPPERIGE KOOLSALADE 66**

**GEROOSTERDE BLOEMKOOLSALADE MET SPELT 68**

**GEDROOGDE TOMAATJES 71**

**SALADE MET PASTINAAKFRIETJES 72**

**WILDERIJSTSALADE 74**


**RAMMENASSALADE 77**

**POMPOENSALADE 78**

**QUINOASALADE MET GEROOSTERDE GROENTEN 80**

**SCHORSENEERSALADE 83**



A top-down view of a kitchen counter. In the center is a white bowl filled with a fruit salad, including sliced oranges, green onions, and other vegetables. To the left is a metal strainer with a wooden handle. To the right is a small glass bowl containing chopped green onions. The background is a grey, textured surface.

Knowledge  
is knowing a  
tomato is a fruit

Wisdom is  
not putting it into  
a fruit salad

(M. KINGTON)







## BEREIDINGSTIJD

20 minuten



## INGREDIËNTEN

1 bloemkool  
150 g (geraspte) wortelen  
olijfolie  
1 courgette  
2 rode uien  
handvol amandelen

## VERSE KRUIDEN

1 à 2 knoflooktenen  
handvol marjolein

## DROGE KRUIDEN

peper en zout  
chilipoeder  
oregano



## BEWAREN

1 tot 2 dagen,  
goed afgesloten  
in de koelkast

# Bloemkoolcouscous

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes in je keukenmachine en draai deze tot fijne korrels (ongeveer de grootte van couscous).

Schil en rasp de wortelen of koop geraspte wortelen.

Verhit olijfolie in een hoge pan of wokpan. Bak de bloemkoolcouscous en de wortelen samen heel kort aan, kruid met peper en zout.

Snijd ondertussen de courgette in kleine blokjes en snijd de uien fijn.

In een andere pan bak je de fijngesneden ui samen met de geperste knoflook en de courgetteblokjes. Kruid met chilipoeder. Van zodra deze gaar zijn, doe je alles bij de bloemkoolcouscous. Breng nog wat op smaak met chilipoeder, oregano, fijngesneden verse marjolein, zout en peper.

Maal de amandelnoten fijn en strooi deze over je salade.

**Tip: De rode biet-appeldressing op pagina 47 gaat perfect samen met deze couscous.**



**Combineer de bloemkoolcouscous met kleine stukjes gebakken kip of kalkoen.**



#### BEREIDINGSTIJD

20 minuten



#### INGREDIËNTEN

½ miniwatermeloen  
½ cavaillon  
½ galiameloen  
1 rode ui  
200 g feta  
1 limoen  
olijfolie

#### VERSE KRUIDEN

handvol bladpeterselie  
handvol munt

#### DROGE KRUIDEN

peper en zout



#### BEWAREN

1 tot 2 dagen, goed afgesloten  
in de koelkast

# Meloensalade

Maak kleine meloenbolletjes, snijd de ui in ringen en pluk de bladpeterselie en de muntblaadjes. Meng alles onder de meloen.

Verbrokkel de feta en meng deze in de salade. Besprenkel met limoen en olie. Kruid met peper en zout.

*Tip: Deze salade is ook heerlijk met olijffes ertussen.*



**Toch liever wat vlees erbij?**

**Versnipper wat gedroogde ham onder je salade!**



