

VEGAN 100

6

INLEIDING

8

INGREDIËNTEN & KEUKENGEREI

10

BASISRECEPTEN

34

ONTBIJT & BRUNCH

56

SOEPEN

72

HAPJES

100

BURGERS, HOTDOGS & WRAPS

118

HOOFDGERECHTEN

144

SALADES

158

BIJGERECHTEN

170

HEMELS BROOD

182

ZOETE PRAATJES

210

GEZONDE DRANKJES

218

REGISTER & DANKWOORD

MELK

Zelfgemaakte melk is niet alleen lekkerder dan zuivelvrije melk uit de winkel, het is ook gezonder, goedkoper en supereenvoudig te maken. Ik wil graag precies weten wat er in mijn eten zit, dus ik maak elke week een flinke hoeveelheid melk; ik gebruik meestal blanke amandelen of cashewnoten.

VOOR 1 LITER

125 g blanke amandelen of cashewnoten of 100 g havermout

1 liter ijskoud gefilterd water

4 Medjooldadels, ontpit (een optioneel zoetmiddel, of wat agavesiroop of ahornsiroop naar smaak)

een snufje zeezout

een snufje kaneel of geraspte nootmuskaat (optioneel)

Laat de noten minimaal 8 uur of een hele nacht in koud water weken. Meestal voeg ik de noten toe aan het water voor ik naar bed ga en maak de volgende ochtend de melk. Als je havermout gebruikt, hoeft je deze niet eerst te weken; havermelk is ideaal als je snel melk nodig hebt!

Giet de volgende ochtend de noten af en voeg met het koude gefilterde water en eventueel het zoetmiddel toe aan een blender. Zorg ervoor dat het water echt heel erg koud is, omdat de blender warmte genereert waardoor een deel van de voedingsstoffen verdwijnt als de melk tijdens het pureren warm wordt. Pureer glad.

Neem een grote kan en een zeefzak of neteldoek (of, als je

geen van beide hebt, een schone theedoek). Bevestig de doek over de kan en schenk het melkmengsel erdoor.

Druk al het overtollige vocht uit de doek, tot de laatste druppel. Dat is alles: als het goed is, heb je nu verse melk van goede kwaliteit. Roer het zeezout en eventueel de kaneel of de nootmuskaat erdoor.

Bewaar de melk maximaal 3 dagen in een schone, afgesloten fles in de koelkast.

Beperk je niet tot noten en havermout. Ik maak vaak melk van gepeld hennepzaad: gebruik dezelfde hoeveelheden, laat het hennepzaad niet eerst weken, en vervang het gefilterde water door kokoswater.



WORSTJES MET SALIE & APPEL

Dit is de ultieme veganistische worst, gemaakt van tarwegluten of, zoals wij veganisten het noemen, seitan. Volg mijn recept en je krijgt een sappige, verrassend vlezige worst (wat ik persoonlijk erg miste toen ik net veganist was geworden). Ik raad je aan om deze worstjes een dag van tevoren te maken; je kunt ze zelfs invriezen.

VOOR 8 STUKS

Natte ingrediënten:

- 180 ml hete groentebouillon (zie pag. 31)
- 3 el gedroogd eekhoortjesbrood wat kokosolie
- 1 rode ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 zoete appel, geschild en in blokjes van 1 cm
- 120 ml appelsap
- 3 el tomatenpuree
- 1 el sojasaus
- 1 el witte miso (Japanse sojabonenpasta, o.a. biologische supermarkt)
- ½ tl zeezout
- ½ tl gekneusde zwarte peper
- ¼ tl cayennepeper
- 1 el gedroogde salie
- 1 tl venkelzaad lichte olijfolie, om in te vetten

Droge ingrediënten:

- 270 g seitan (tarwegluten, o.a. bij de molen en online)
- 50 g kikkererwtenmeel

Meng de hete groentebouillon met het eekhoortjesbrood en laat 5 minuten weken.

Verhit een pan met antiaanbaklaag en voeg wat kokosolie toe. Voeg de ui, de knoflook en de appel toe aan de hete pan. Zet het vuur lager en laat regelmatig roerend in ongeveer 2 minuten zacht worden en licht karamelliseren. Blus af met het appelsap. Laat nog 2 minuten garen, tot de appel zacht is.

Haal de pan van het vuur en voeg met de rest van de natte ingrediënten, het eekhoortjesbrood en het weekvocht toe aan een blender. Laat ongeveer 5 minuten afkoelen. Meng intussen de seitan met het kikkererwtenmeel in een grote mengkom.

Pureer de natte ingrediënten in de blender glad, voeg toe aan het seitanmengsel en roer alles met een spatel snel door elkaar.

Kneed het deeg nu met je handen ongeveer 10 minuten in de kom of op een schoon werkvlak. Het deeg is vrij nat, dus bestuif het werkvlak gerust met wat kikkererwtenmeel. Hoe steviger je kneedt, hoe vleziger de textuur van de worst wordt, dus doe je best!

Verdeel het deeg in ongeveer 8 porties; ik weeg elke portie af zodat alle worsten even groot worden. Richt op ongeveer 110 gram per worst.

Breng een grote pan voor de helft gevuld met water aan de kook en zet dan het vuur laag zodat het water heel zachtjes borrelt.

Leg 8 stukken aluminiumfolie à 25 cm lang met de glimmende kant naar boven klaar. Neem bakpapier als je liever geen aluminiumfolie gebruikt.

[Lees verder op pagina 38]



GEURIGE PASTINAAK-LINZENSOEP

Deze aromatische soep is net als een Indiase dhal rijk en romig en ideaal voor op een koude dag. Linzen zijn een geweldige bron van voedingsvezels en helpen de cholesterol in het bloed te verlagen. Serveer met een pittige wortel-koriandersalade en pastinaakchips om het extra speciaal te maken.

VOOR 4 TOT 5 PERSONEN

1 el kokosolie
1 middelgrote witte ui, in dunne reepjes
1 tl gehakte verse gemberwortel
2 teentjes knoflook, geperst
1 tl komijnpoeder
1 tl korianderpoeder
¼ tl kurkumapoeder
¼ tl chilipoeder
¼ tl kardemompoeder
¼ tl kaneel
5 pastinaken, geschild en in blokjes
200 g rode linzen, afgespoeld
720 ml groentebouillon (zie pag. 31)
480 ml sojamelk of amandelmelk (zie pag. 12)
een snufje zout en peper
wat nigellazaad, ter garnering

Voor de pastinaakchips:

1 pastinaak, geschild
3 el plantaardige olie
een snufje zout en peper

Voor de wortel-koriandersalade:

1 wortel
1 rode ui, in dunne reepjes
een handvol verse koriander, gehakt
1 groene chilipeper, fijngehakt

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Maak eerst de soep. Verhit de kokosolie in een grote pan met deksel op middelhoog vuur en voeg de ui, de gember en de knoflook toe. Roer 1 minuut en voeg dan alle specerijen toe. Breng op smaak met zout en peper. Bak regelmatig roerend 2 tot 3 minuten. (Het ruikt nu ongelooflijk lekker.)

Voeg de pastinaak toe aan de pan, gevolgd door de linzen. Roer alles snel door en schenk de groentebouillon en de amandelmelk erbij. Door de amandelmelk behoudt de pastinaak zijn kleur. Zet het vuur laag en laat de soep met het deksel op de pan 20 minuten zachtjes koken.

Maak intussen de pastinaakchips: schil de pastinaak boven een kom met een dunschiller in linten.

Schenk de olie erover, bestrooi met zout en peper en roer goed door, zodat alle linten met olie zijn bedekt.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de pastinaaklinten erover. Dit hoeft niet heel netjes, als ze maar niet allemaal op elkaar liggen. Rooster de pastinaak 10 tot 12 minuten in het midden van de oven. Bestrooi de geroosterde pastinaaklinten met zout om ze krokant te houden en zet apart.

Controleer na 20 minuten of de linzen en de pastinaak in de soep gaar zijn en haal de pan van het vuur. Pureer de soep met een staafmixer in de pan. De soep hoeft niet heel glad te worden. Voeg wat water of amandelmelk toe als de soep aan de dikke kant is.

Maak vlak voor het serveren de wortel-koriandersalade. Rasp de wortel in een kom en voeg de ui, de koriander en de chilipeper toe. Roer alles door elkaar.

Garneer de soep met wortel-koriandersalade, pastinaakchips en wat nigellazaad.





Bonvolle nacho's



*Aardappel-preikroketjes
met relish*

JAPANESE TOFUBURGER

Dit is alles wat ik lekker vind in een burger: de krokante tofu is fantastisch! Het kraakt gewoon als je dit eet. Je hoeft de tofu niet te frituren: bakken in de oven werkt net zo goed. Maak de burger glutenvrij door het broodkruim, de bloem en het broodje te vervangen door glutenvrije alternatieven.

VOOR 4 BURGERS

Voor de tofu:

4 el maïzena
50 g panko (Japans broodkruim)
4 el bloem
400 g stevige tofu, uitgelekt en in 4 plakken
1 liter plantaardige olie, voor als je ze gaat frituren

Voor de kerriemayo:

6 el romige 'mayonaise' (zie pag. 24)
1 tl kerriepoeder
¼ tl chilipoeder
¼ tl nigellazaad
2 tl citroensap
een snufje zeezout

Voor erbij:

4 hamburgerbroodjes, geroosterd
8 blaadjes little gem
½ komkommer, in linten
ingelegde ui en radijs (zie pag. 92)
3 lente-uitjes, gehakt
verse koriander

Verwarm de frituurpan tot 170 °C of verwarm de oven voor tot 180 °C als je de burgers liever niet frituurt.

Bereid eerst de tofu voor. Meng de maïzena in een kom met zo veel water dat er een dikke, kleverige pasta ontstaat. Voeg de panko toe aan een ondiepe schaal en de bloem aan een andere.

Doop de plakken tofu een voor een eerst in de bloem, daarna in het maïzenamengsel (zorg dat ze goed zijn bedekt), en tot slot in de panko. Zet apart.

Roer alle ingrediënten voor de mayonaise door elkaar en bereid de garneringen voor.

Frituur de burgers in de olie goudbruin, laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout en peper.

Of bak de burgers 15 minuten in de oven op een met bakpapier beklede bakplaat.

Stel nu je burger samen met veel kerriemayonaise en garneringen.



BIETENRISOTTO MET GEKARAMELLISEERDE WALNOTEN & BIENCHIPS

Deze roze risotto is absoluut heel kleurrijk! De krokante, gekaramelliseerde walnoten passen perfect bij de bietenrisotto met tijm en de krokante bietenchips voegen een extra dimensie van smaak en textuur toe.

VOOR 4 PERSONEN

3 rauwe bieten, geschild
3 el olijfolie
4 sjalotten, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 takjes verse tijm, blaadjes gerist
200 g risottorijst
240 ml veganistische witte wijn
1 liter hete groentebouillon (zie pag. 31), plus wat extra
2 el edelgistvlokken (o.a. biologische supermarkt)
zeezout en peper

Voor de bietenchips:

1 rauwe biet, geschild
1 el olijfolie
zeezout en peper

Voor de gekaramelliseerde walnoten:

250 g kristalsuiker
1 el veganistische boter
100 g walnoten

Voor erbij:

verse rucola

Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed 3 bakplaten met bakpapier.

Snijd eerst de 3 bieten in blokjes en verdeel over een van de bakplaten. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie en bestrooi met wat zout en peper. Bak 45 minuten in het midden van de oven, tot de bieten zacht zijn.

Maak nu de bietenchips: snijd de biet in zo dun mogelijke plakken op een mandoline op de dunste stand en voeg toe aan een kom. Voeg de olijfolie en een snufje zout en peper toe. Roer goed door tot elk plakje biet is bedekt, leg de plakjes op een tweede beklede bakplaat en zorg dat ze elkaar niet overlappen. Zet onder in de oven en bak in ongeveer 15 minuten krokant (controleer elke 5 minuten).

Verhit voor de gekaramelliseerde walnoten de suiker en de boter in een pan met dikke bodem op middelhoog vuur, tot er goudkleurige karamel ontstaat. Voeg dan voorzichtig de walnoten toe. Roer voorzichtig door zodat elke walnoot goed is bedekt, haal uit de pan en verdeel over de laatste beklede bakplaat. Laat 5 minuten hard worden. (Ze zijn op een koele, droge plaats 3 dagen houdbaar.)

Begin met het maken van de risotto als de bietjes bijna gaar zijn. Bak de sjalotjes, de knoflook en de verse tijm in de rest van de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur, tot de sjalot zacht is. Roer regelmatig door en zorg ervoor dat het niet aanzet of verbrandt.

Zet het vuur laag en voeg de risottorijst toe. Roer 1 minuut goed door en zorg dat de rijstkorrels bedekt zijn.

Voeg de witte wijn toe en roer af en toe door, tot alle wijn door de rijst is opgenomen. Voeg nu ongeveer 250 ml bouillon toe, roer tot de bouillon is opgenomen en ga zo door tot alle bouillon op is; dit duurt ongeveer 20 minuten, waarna de rijst er bijna romig uitziet. Zo niet, voeg dan meer bouillon toe.

Controleer of de rijst gaar is. Zo niet, voeg dan nog een scheutje bouillon toe en laat nog een paar minuten garen. Zodra de rijst zacht genoeg is om te eten, roer dan voorzichtig de geroosterde blokjes biet en de edelgistvlokken erdoor. Breng indien nodig op smaak met een snufje zeezout en peper.

Serveer de risotto met de gekaramelliseerde walnoten, bietenchips en verse rucola.



CAESAR SALADE MET ASPERGES & BOERENKOOL

Ik heb deze klassieker veganistisch gemaakt en er ook nog gegrilde ciabatta en wat kokosbacon aan toegevoegd. Het is een romige, heerlijke salade.

VOOR 4 PERSONEN

zeezout
10 aspergetips
een handvol boerenkool,
in reepjes
130 g diepvrieserwtjes
1 el olijfolie
4 sneetjes ciabatta
2 kropjes little gem, blaadjes
losgehaald en gewassen
een paar verse muntblaadjes
een paar verse dilletakjes
kokosbacon (zie pag. 124)

Voor de dressing:

1 teentje knoflook, geperst
1 el kappertjes, fijngehakt
4 el 'mayonaise' (zie pag. 24)
2 el edelgistvlokken (o.a.
biologische supermarkt)
1 el vers citroensap
een snufje zeezout en peper

Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Vul een kom met ijskoud water.

Breng intussen een grote pan water aan de kook, voeg een snufje zeezout en de asperges toe, gevolgd door de boerenkool en de erwten. Blancheer de groenten niet langer dan 60 seconden, haal uit het water en dompel direct onder in het ijskoude water zodat ze niet doorgaren. Haal de groenten uit het water zodra ze zijn afgekoeld, laat uitlekken en zet apart.

Verhit een grillpan op hoog vuur, voeg een eetlepel olijfolie toe en grill de sneetjes ciabatta. Probeer aan beide kanten een mooi grillpatroon te krijgen en haal uit de pan. Snijd in kleinere stukjes.

Roer de ingrediënten voor de dressing in een kleine kom door elkaar.

Meng de little gem met de asperges, de boerenkool, de erwten, de kruiden en wat dressing in een serveerschaal. Verdeel de kokosbacon en gegrilde ciabatta erover en serveer met de rest van de dressing apart.



RAUWE BOSVRUCHTENCHEESECAKE MET ZOMERFRUIT & WITTE CHOCOLADE

Deze rauwe, glutenvrije cheesecake boordevol rood fruit is verrassend licht en romig. Mijn zelfgemaakte rauwe witte chocolade past er ook heel goed bij. Je kunt de cake tot gebruik een paar weken in de diepvries bewaren. Ik maak graag afzonderlijke cakejes, maar je kunt ook één grotere cake maken.

VOOR 6 TOT 8 PERSONEN, OF VOOR 6 TOT 8 KLEINE CAKEJES

Voor de bodem:

260 g ontpitte dadels
120 g amandelmeel
2 el kokosolie
1 el vanille-extract

Voor de vulling:

340 g ongebrande cashewnoten, minimaal 1 uur in water geweekt
150 g kokosolie, gesmolten
60 ml amandelmelk (zie pag. 12)
1 blik à 400 ml kokosmelk
5 el agavesiroop
2 tl vanille-extract
260 g rood diepvriesfruit

Toppings:

rauwe witte chocolade met framboos (zie pag. 201)
vers rood fruit
verse muntblaadjes

Als je kleine cakejes maakt, bekleed dan een bakplaat met bakpapier en plaats zes of acht kookringen van 8 cm erop. Zorg voor voldoende ruimte in de diepvries voor de bakplaat. Of bekleed een cakevorm met losse bodem van 23 cm met bakpapier.

Maak eerst de bodem. Voeg alle ingrediënten toe aan een blender en maal tot het deeg samenkomt.

Schep het deeg in de kookringen of in de cakevorm, tot je een laag van ongeveer 1 cm hebt. Zet in de diepvries terwijl je de vulling maakt.

Maak de blender schoon, voeg de uitgelekte cashewnoten toe en maal heel fijn. Voeg de rest van de ingrediënten voor de vulling toe, behalve het rood diepvriesfruit, en pureer tot je een dikke, romige, heel gladde vulling hebt. Schraap de vulling in een grote kom.

Maak de blender schoon, voeg het rood diepvriesfruit toe en pureer glad. Plaats een zeef boven de kom met de vulling en

druk het fruit door de zeef om de pitjes te verwijderen. Roer het fruit licht door de vulling om een marmereffect te krijgen.

Schenk deze vulling in de kookringen of in de cakevorm en laat een paar uur in de diepvries opstijven.

Haal de cake/cakejes 20 minuten voor het serveren uit de diepvries, zodat je tijd hebt om ze te decoreren en ze iets kunnen ontdooien; ze zijn rechtstreeks uit de diepvries echt heel hard!

Als je kookringen hebt gebruikt, schenk dan kokend water over een theedoek en wikkel rond elke ring als je de cakejes uit de diepvries haalt. Hierdoor komen de cakejes los van de rand en krijg je ze makkelijker uit de ring.

Serveer de cheesecake met stukken witte chocolade, vers rood fruit en een paar muntblaadjes.

