

ANNE-KATRIN WEBER

LAST MINUTE. *vegetarisch*



**ECHT LEKKER KOKEN
IN 10 TOT 20 MINUTEN**

FORTE
MULTIMEDIA

FOTO'S WOLFGANG SCHARDT



DE SNELLE KEUKEN – GEZOND GENIETEN
blz. 6

EEN GOEDE PLANNING IS HET HALVE WERK
blz. 8

TIJDBESPARINGSTIPS VOOR FIJNPROEVERS
blz. 10

Recepten

SNELLE SALADES
blz. 14

SNELLE SPREADS
blz. 48

SNEL & LICHT
blz. 50

SNELLE PESTO'S
blz. 88

SNEL & VOEDZAAM
blz. 90

SNELLE SANDWICHES
blz. 128

SNEL & KROKANT
blz. 130

SNELLE SMOOTHIES
blz. 156

SNEL & ZOET
blz. 158

RECEPTENREGISTER
blz. 185

INGREDIËNTENREGISTER
blz. 188

De snelle keuken – gezond genieten

Snel en vegetarisch – zo kook ik heel vaak. Verrast dat je? Had je deze bekentenis niet verwacht van een kookboekenauteur? Welnu, ook bij mij moet het vaak snel gaan, juist omdat voor mijn werk alles om eten draait: nadenken over nieuwe thema's en boeken, schrijven over eten, recepten testen, eten bereiden voor foto's, enzovoort. Het komt regelmatig voor dat ik 's avonds geen zin meer heb om lang in de keuken te staan. Met een drukke baan en een gezin zit er op doordeweekse dagen vaak niets anders op. Maar één ding staat als een paal boven water, ook in de snelle keuken: het moet echt lekker zijn. Waarom zou snel en vegetarisch niet samengaan? Waarom zou je eindeloos groenten snijden, in sauzen roeren, deeg kneden, urenlang peulvruchten en granen weken en koken als het ook anders kan?

De snelle, moderne veggie-keuken heeft veel te bieden: hij kan smakelijk en gezond, verrassend en afwisselend, spannend en ongecompliceerd, voedzaam en licht, en eenvoudig en bijzonder zijn. Saai is hij echt nooit. Eenzijdig? Welnee! Genieten? Zeker weten, altijd! Het enige waar je op bespaart, is tijd.

Veel recepten in dit boek zijn geschikt voor veganisten. En voor wie de vegetarische recepten helemaal zonder dierlijke producten wil maken, zijn er allerlei aanbevelingen bij de recepten.

Dus geniet van de snelle veggie-keuken!

Anne-Katrijn Heber

Een goede planning is het halve werk

Houd je van plannen en vooruitdenken? Mooi, want dat past uitstekend bij de snelle keuken. Ook boodschappen doen kost tijd – tijd die je wellicht liever anders besteedt.

Ben je een spontaan type? Zorg dan voor een slimme voorraad in je keukenkast! Wanneer je trek hebt, pak je uit de voorraadkast en koelkast wat je nodig hebt – en korte tijd later zet je een heerlijk gerecht op tafel.

De tijd dat je 'geen tijd hebt om te koken' is voorbij, want met dit boek kun je na een lange, drukke dag jezelf verwennen met lekker eten. Boodschappen doen is niet langer een obstakel om in een handomdraai iets smakelijks te maken; bovendien vind je in dit boek veel tijdbesparingstips die handig zijn voor het dagelijks koken.

De ideale voorraad ziet er als volgt uit:

In de vriezer en de voorraadkast

In de vriezer liggen doperwten, spinazie, bladerdeeg en besen. In de voorraadkast staan potjes of blikken tomatensaus, gehakte tomaten, tomatenpuree, olijven, kappertjes, geroosterde paprika, artisjokharten en tomaatjes op olie. Veel soorten peulvruchten, zoals bonen, bruine linzen, kikkererwten maar ook maiskorrels kun je kant-en-klaar kopen. Zo bespaar je op week- en kooktijd. Gedroogde rode en gele linzen zijn sowieso in enkele minuten gaar.

Granen

Onmisbaar voor vegetariërs: granen! Gebruik soorten die snel gaar zijn. De eerste plaats wordt gedeeld door snelkookcouscous en bulgur. Maar er zijn nog veel meer pseudo-graansoorten; quinoa, polenta en gierst bijvoorbeeld kook je snel gaar.

Bakproducten

Kant-en-klaar deeg uit het koelvak van de supermarkt is reuze handig. Je hoeft het alleen maar uit te rollen, te beleggen en te bakken – dat bespaart enorm veel tijd! Tortilla's zijn lang houdbaar en multifunctioneel: je kunt ze gebruiken voor gevulde wraps, quesadilla's en zelfs als pizzabodem. Bloemtortilla's of maistortilla's, de keuze is aan jou.

In de koelkast

Het is handig om gnocchi en spätzle op voorraad te hebben in je koelkast. De kwaliteitsverschillen zijn groot; vind uit welke soort jij het lekkerst vindt. Tofoe is er in diverse smaak varianten, maar het mag hoe dan ook niet ontbreken in de koelkast. Chutneys en pesto's kun je ongeopend vaak maandenlang bewaren en ze zijn multi-inzetbaar. Bewaar geopende potjes altijd in de koelkast.

Pasta

De snelle keuken kan niet zonder gedroogde pasta. Zorg ervoor dat je altijd twee tot drie soorten op voorraad hebt.

Kaas

Kaas is een onmisbaar ingrediënt in veel hartige gerechten. Mozzarella, feta, halloumi en harde kaassoorten om te raspen, blijven lang vers. Harde kaassoorten worden echter vaak gemaakt met dierlijk stremsel. Als je dat liever niet wilt, gebruik dan een passend alternatief – veel kaassoorten zijn ook verkrijgbaar met een basis van microbieel (vegetarisch) stremsel.

Groenten

En hoe staat het met verse groenten? Daarvan hebben we veel nodig! Kies groenten die van nature snel gaar zijn als ze moeten worden gekookt. Waarom zou je witte kool lange tijd smoren als spitskool in een paar minuten klaar (en heerlijk zacht) is? Paddenstoelen van de teler vind je in de supermarkt in alle soorten en smaken. De meeste champignonsoorten, maar ook oesterzwammen uit de supermarkt, zijn klaar voor gebruik; een voordeel ten opzichte van paddenstoelen uit de natuur, die je eerst moet schoonvegen. Kleine bladgroenten, zoals rucola en jonge bladspinazie, hoeft je vaak alleen nog te wassen en verdienen daarmee de voorkeur boven bijvoorbeeld veldsla. Vacuümverpakte groenten zijn handig omdat ze al zijn gekookt. Toppers op dit gebied zijn vacuümverpakte gegaarde rode bieten en kastanjes; beide zijn ook als biologisch product verkrijgbaar.

Vooruitdenken

Slim plannen bespaart veel tijd, vooral bij de ingrediënten die je moet koken. Het is een goed idee om een dubbele portie te bereiden van noedels, aardappels en granen. Wat je niet meteen gebruikt, kun je in een vershouddoos in de koelkast 2-3 dagen bewaren. Ideaal om een heerlijke lunchsalade mee te maken.

Tijdbesparingstips voor fijnproevers

De snelle keuken is fijn en handig. Maar om de smaak te bewaren, volgt nu een aantal tips. Zo wordt de snelle veggie-keuken de groene gastronomische keuken!

Peulvruchten en granen

Je hebt trek, maar eet liever niet uit blik? Geen probleem! Week gedroogde peulvruchten of granen en vries ze in porties in. Als je ze nodig hebt, hoef je ze alleen te ontdooien en ze zijn klaar voor gebruik.

De juiste volgorde

De saus is klaar, maar je moet de noedels nog koken? Alle recepten in dit boek zijn opgebouwd volgens de juiste volgorde van handelingen. Als je je aan de recepten houdt, zul je geen last van stress hebben.

Basisdressings en -vinaigrettes

Weerhoudt het maken van een dressing of vinaigrette je ervan om een frisse salade te maken? Dat is niet nodig! Maak een flinke hoeveelheid basisdressing of -vinaigrette en je hebt het bij de hand wanneer nodig. Basisdressings en -vinaigrettes kun je goed afgesloten in een pot of fles wel een week bewaren in de koelkast. Als je hem wilt gebruiken, hoef je alleen nog fijngehakte knoflook, sjalotjes of kruiden toe te voegen.

Groentebouillon

Gebruik je liever geen bouillonblokjes of bouillonpoeder? Kook een grote pan groentebouillon en vries hem in porties in! Zo heb je op elk moment een goede basis voor soepen en stoofschotels bij de hand. Met op tijd laten ontdooien bespaar je tijd.

Handige keukenhulpjes

Duurt groenten fijnsnijden en hakken je te lang? De oplossing hiervoor is je keukenmachine! Met de hulpstukken kun je groenten snel raspen, in schijfjes snijden en mengen. Heb je geen keukenmachine? Gebruik dan een rauwkostrasp – juist bij kleine hoeveelheden is dat een ideaal keukenhulpje. Een kleine foodprocessor en staafmixer maken je uitrusting compleet. Verder heb je nodig: een groot, scherp mes, een schilmesje en een flinke snijplank. Oefening baart kunst, je zult zien dat het steeds makkelijker en sneller gaat.

Verse pesto's

Houd je niet zo van pesto's uit een potje? Neem dan eens een kijkje in het koelvak van de supermarkt! Het aanbod is royaal en deze pesto's smaken hoe dan ook beter dan pesto's die zijn gemaakt met gedroogde kruiden. En er is een nog betere optie: kijk maar eens op bladzijde 88 van dit boek; daar vind je vier heel verschillende pestorecepten. Je kunt de hoeveelheden verdubbelen en wat je niet meteen gebruikt, in een vershouddoos bewaren in de vriezer.

Het nut van organiseren

Wordt jouw keuken tijdens het koken één grote rommel? Om overzicht te houden en alles snel bij de hand te hebben wanneer je het nodig hebt, is het een goed idee om alle ingrediënten klaar te zetten voordat je begint – het liefst ook al afgemeten of afgewogen.



*Snelle
salades*

Rodebietensalade met vijgen en walnoten



Vijgen zijn op hun best tussen juli en november. Ze worden dan volop aangevoerd vanuit de warme landen rond de Middellandse Zee. Uiterlijk kunnen vijgen nogal van elkaar verschillen: de ene keer is de schil groen, dan weer paarsachtig en soms roodbruin – de heerlijke, gezonde vijg is er in vele varianten!

VOOR 2 PERSONEN

250 g vacuümverpakte gekookte rode bieten
3 eetl. balsamicoazijn
2 theel. rodebessengelei
zout
versgemalen zwarte peper
2 eetl. olijfolie
2 eetl. hazelnootolie
3 vijgen
2 eetl. walnoten
1 flinke handvol jonge bladsla

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN

Dep de **rode bieten** droog met keukenpapier, snijd ze in plakjes en leg ze in een kom. Klop de **balsamicoazijn, rodebessengelei, zout, peper, olijven-** en **hazelnootolie** tot een vinaigrette. Schenk de vinaigrette over de bietenplakjes en schep om. ● Was de **vijgen** en snijd ze doormidden of in kwarten. Hak de **walnoten** grof. Was de **slablaadjes**, schud ze droog en scheur ze in stukjes. Schep de vijgen en sla door de bietenplakjes. ● Schik de salade op de borden en bestrooi met walnoten.





*Snel &
licht*

Tomaten-watermeloen- gazpacho

Houd je van ijskoude gazpacho? Vermaal dan wat ijsblokjes en voeg die vlak voor serveren toe aan de soep.

VOOR 2 PERSONEN

1 sjalotje
500 g aromatische, rijpe tomaten
300 g watermeloen
ca. 200 ml groentebouillon
2 eetl. tomatenpuree
1-2 eetl. Pastis (alcoholhoudende anijslikeur, optioneel)
zout
versgemalen zwarte peper
1-2 eetl. citroensap
1-2 takjes basilicum
2 eetl. extra vergine olijfolie
Piment d'Espelette of chilipoeder om te bestrooien

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN

Schil de **sjalotjes** en hak ze fijn. Snijd de **tomaten** aan de onderkant kruislings in, overgiet ze met kokend water en verwijder de velletjes. Halveer de tomaten en verwijder de pitjes. Snijd de schil van de **watermeloen**, verwijder de pitjes en snijd hem in stukken. • Pureer in een grote mengkom met een staafmixer de tomaten en meloen met de **groentebouillon** en de **tomatenpuree**. Je kunt de soep als je wilt ook nog zeven. Voeg eventueel de **Pastis** toe en breng de gazpacho op smaak met **zout, peper** en het **citroensap**. • Was het **basilicum**, schud droog, haal de blaadjes van de takjes en scheur ze in stukjes. Schenk de gazpacho in kommetjes of glazen en bedruppel met **olijfolie**. Serveer de gazpacho met **Piment d'Espelette** en het basilicum.





*Snel &
voedzaam*

Gebakken camembert met gekaramelliseerde appel

Als je wilt dat de kaas optimaal smelt en lekker hartig smaakt, kun je het best een goed gerijpte camembert gebruiken.

VOOR 2 PERSONEN

2 camemberts (elk 125 g) in een doosje
1 rode ui
1 frisure appel
1 flinke eetl. boter
2 theel. verse tijmblaadjes
3 eetl. bloemenhoning
versgemalen zwarte peper
sneetjes baguette of ciabatta, voor erbij

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN EN 12-14 MINUTEN BAKKEN

Verwarm de oven voor tot 200 °C (heteluchtoven 180 °C) ● Verwijder het eventuele plastic van de **camemberts** en leg ze terug in de doosjes (laat het dekseltje eraf). Bak ze op een bakplaat gedurende 12-14 minuten in de voorverwarmde oven; snijd na 7 minuten een kruis in de bovenkant en sla de hoekjes met een lepel naar buiten. ● Verwijder in de tussentijd de schil van de **ui** en snijd hem in dunne schijfjes. Was de **appel**, snijd hem in vieren, verwijder het klokhuis en snijd hem in blokjes. Verhit de **boter** in een pan op middelhoog vuur en bak daarin de appel en ui. Voeg de **tijm** en de **honing** toe en laat alles kort doorwarmen tot de appel en ui gaar en gekaramelliseerd zijn. Breng op smaak met **peper** en neem de pan van het vuur. ● Leg als de camemberts bijna klaar zijn de **sneetjes brood** in de oven en rooster ze goudbruin. ● Neem de camemberts uit de oven en leg ze op borden. Verdeel het gekaramelliseerde appelmengsel over de kaas en leg er geroosterd brood naast om te dippen.





*Snel &
krokant*

Plaattaartjes met tomaat en ricotta

De plakjes bladerdeeg gaan nog iets bevroren de oven in – zo worden ze extra krokant!

VOOR 2 PERSONEN

4 plakjes diepvriesbladerdeeg
2-3 takjes basilicum
250 g ricotta
40 g geraspte Parmezaanse kaas
zout
versgemalen zwarte peper
300 g rode en gele kerstomaatjes
2 eetl. pijnboompitten
1 eetl. basilicumpesto (potje)
2 eetl. olijfolie

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN EN 15 MINUTEN BAKKEN

Verwarm de oven voor tot 200 °C (heteluchtoven 180 °C). Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de bevroren plakjes **bladerdeeg**, met enige afstand ertussen, erop. • Was het **basilicum**, schud droog, haal de blaadjes van de takjes en hak ze fijn. Laat de **ricotta** uitlekken en meng het in een kom met het basilicum en de **Parmezaanse kaas**. Breng de crème op smaak met **zout** en **peper**. • Was de **kerstomaatjes** en halveer ze. Prik met een vork gaatjes in de plakjes bladerdeeg, besmeer ze met de ricottacrème, verdeel de tomaatjes erover en bestrooi ze met de **pijnboompitten**. Bak ze 15 minuten in de voorverwarmde oven tot de plaattaartjes krokant zijn. • Meng in de tussentijd de **pesto** met de **olijfolie**. Leg de hete taartjes op borden en bedruppel ze met de pesto-olijfolie.





*Snel &
zoet*



Peren-esspresso crumble

Deze crumble is extra lekker met een marsepein-yoghurtsaus die je kunt maken terwijl de crumble in de oven staat. Rasp daarvoor 75 gram marsepein grof, doe met 250 ml biologische yoghurt in een mengbeker en pureer met de staafmixer. Je kunt eventueel 1 eetlepel Amaretto (amandellikeur) toevoegen aan de saus.

VOOR 2 PERSONEN

2 theel. espressobonen
 60 g zachte boter
 90 g tarwemeel
 40 g bruine suiker
 1 flinke snuf gemalen kruidnagel
 1 flinke snuf gemalen kardemom
 versgemalen zwarte peper
 1 snufje zout
 2 kleine rijpe peren
 1 eetl. citroensap

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN EN CA. 20 MINUTEN BAKKEN

Verwarm de oven voor tot 200 °C (heteluchtoven 180 °C). Hak voor het kruimeldeeg de **espressobonen** grof. Doe ze in een kom met de **boter**, het **tarwemeel**, 30 gram **bruine suiker**, de **specerijen** en het **zout** en meng het met je handen tot een korrelige substantie. ● Schil de **peren**, snijd ze in vieren, verwijder de pitjes en snijd de kwarten in plakjes. Leg de plakjes peer in twee ovenbestendige gratinvormpjes (Ø 12-15 cm), bedruppel ze met het **citroensap** en bestrooi ze met de resterende bruine suiker. Verdeel het kruimeldeeg erover en bak ze circa 20 minuten in de voorverwarmde oven tot de crumble goudbruin en krokant is. ● Haal de peren-esspresso crumbles uit de oven en geniet.





Snel, sneller, veggie!

Wil je bewust en gezond genieten van eten, maar niet de halve avond in de keuken staan? Anne-Katrin Weber is succesvol auteur van diverse kookboeken en laat je in dit boek met 90 smaakvolle, vegetarische 'quick & easy'-recepten zien hoe dat kan. Heerlijk ongecompliceerde gerechten, die in een handomdraai op tafel staan. Gezonde maaltijden voor elk moment; vooral wanneer je haast hebt. Denk aan pasta met avocadopesto, quinoasalade met bonte bietjes, knapperige pompoen uit de oven met citroenmayonaise, hazelnootpolenta met wortelgroenten, pizza bianca met geitenkaas, pruimentartaart... Dit boek helpt je om deze en nog veel meer heerlijke maaltijden snel te bereiden, inclusief handige tips om tijd te besparen.

Last minute vegetarisch: weinig moeite en maximaal genieten!

ISBN 978-94-6250-216-1



9 789462 502161

www.forteculinaire.nl