



STÉPHANIE DE TURCKHEIM

# VEGGIE WERELDGERECHTEN

FORTE  
CULINAIR

# INLEIDING

In de traditionele keukens van veel landen wordt van oudsher vaak vegetarisch gekookt. De gerechten bestaan uit groenten, peulvruchten en granen en worden subtiel op smaak gebracht met kruiden, specerijen of sausjes en crèmes op basis van tahin, kokosmelk, citroensap, tamarinde of olijfolie. Ze zijn heerlijk, rijk aan smaken, evenwichtig en voedzaam en doen je de afwezigheid van vlees of vis vergeten.

De vegetarische keuken is dus echt wel méér dan alleen een culinaire trend. Hij leidt ons naar talloze, voor ons soms exotische, culturen die ons verrassen met hun originele en lekkere combinaties.

Dit boek is opgedeeld in vijf delen: Noord- en Latijns-Amerika, Europa, Noordwest-Afrika en Midden-Oosten, India en tot slot Azië. Uit al deze windstreken vind je gevarieerde gerechten die kenmerkend zijn voor de verschillende gebieden.

En of je nu Mexicaanse chili sin carne op basis van gedroogde bonen, Algerijnse gerstcouscous, Indiase dahl van rode linzen of Koreaanse bibimbap maakt, alle recepten zijn een sensatie voor je smaakpapillen. Dus trakteer jezelf op een ontdekkingsreis langs de vegetarische wereldkeukens!



# INHOUD

<b>EUROPA</b> . . . . .	9	Maïsoep met toast . . . . .	64	Falafels met pita's en taboulé . . . . .	112	Aubergine masala en citroenrijst uit Kerala	164
Franse gegratineerde uiensoep . . . . .	10	Kruidige thanksgivingsoep met pompoen . . . . .	66	Libanese mezze . . . . .	114	Curry madras met bloemkool . . . . .	166
Œufs en meurette . . . . .	12	Zoete-aardappelgratin met pecannotencrumble . . . . .	68	Dolma's . . . . .	116	Groentekorma . . . . .	168
Pissaladière . . . . .	14	Eggs benedict op Engelse muffins . . . . .	70	Gevulde aubergines . . . . .	118	Palak paneer . . . . .	170
Aardappelgratin uit de Auvergne . . . . .	16	Jambalaya met groenten en cajunkruiden . . . . .	72	Ful medames . . . . .	120	Papad ki sabzi . . . . .	172
Aardappelsalade . . . . .	18	Quesadilla's met tomaat, paprika en pittige guacamole . . . . .	74	Fatteh . . . . .	122	Chole tikki . . . . .	174
Aubergine parmigiana . . . . .	22	Locro - soep met tuinbonen en kaas . . . . .	76	Syrische olijvensalade . . . . .	124	<b>AZIË</b> . . . . .	177
Groentestamppot . . . . .	20	Empanada's met koriander-avocadodip . . . . .	78	Okra met tomaten en rijst met vermicelli . . . . .	126	Gewokte noodles met groenten . . . . .	178
Pizza margherita met rucola . . . . .	24	Arepa's met avocado . . . . .	80	Koshari . . . . .	128	Tjaptjoi . . . . .	180
Risotto met eekhoortjesbrood . . . . .	26	Quinoasalade met koriandersaus en mäiskoekjes . . . . .	82	Met rijst gevulde paprika's . . . . .	130	Salade van sobanoodles met sesam en krokante groenten . . . . .	182
Cannelloni met ricotta en spinazie . . . . .	28	Chili sin carne met tortillachips . . . . .	84	Menemen . . . . .	132	Chinese fondue . . . . .	184
Tortilla . . . . .	30	Salade tex mex . . . . .	86	<b>INDIA</b> . . . . .	135	Groentetempura met rijst . . . . .	186
Caldo verde . . . . .	32	Tacu tacu . . . . .	88	Kachumber-salade met paratha . . . . .	136	Kinugasa don . . . . .	188
Sopa de feijao . . . . .	34	Ceviche van bonen met rode ui en avocado . . . . .	90	Naan met kaas en Indiase wortels . . . . .	138	Gekonfijte aubergines met sesam . . . . .	190
Griekse salade . . . . .	36	<b>NOORDWEST-AFRIKA EN MIDDEN-OOSTEN</b> . . . . .	93	Rode-linzendahl met kerrie en kokosmelk . . . . .	140	Ramen met shiitakes en groenten . . . . .	192
Spanakopita met tzatziki . . . . .	38	Tajine met groenten . . . . .	94	Samosa's met paprikaraita . . . . .	142	Okonomiyaki met Chinese kool . . . . .	194
Broccolisoepp met stilton . . . . .	40	Couscous met 7 groenten . . . . .	96	Pilau met groenten . . . . .	144	Pad thai met groenten . . . . .	196
Pan haggerty . . . . .	42	Vegan shakshuka met brood . . . . .	98	Linzenballetjes met tomatenchutney . . . . .	146	Thaise mangosalade . . . . .	198
Welsh rarebit . . . . .	44	Chorba met witte bonen . . . . .	100	Bhaji met muntraita . . . . .	148	Groene groentecurry . . . . .	200
Pierogi . . . . .	46	Tajine met snijbiet . . . . .	102	Curry van aubergine met chapati's . . . . .	150	Gunmandu met kimchi . . . . .	202
Borsjtsj . . . . .	48	Couscous van gerst met groenten . . . . .	104	Bloemkoolcurry, raita en papadums met komijn . . . . .	152	Spring rolls met groenten . . . . .	204
<b>NOORD- EN LATIJNS AMERIKA</b> . . . . .	51	Brick met ei . . . . .	106	Sambar met Indiase rijst . . . . .	154	Pho . . . . .	206
Koolraapsoep met ahornsiroop en toastjes met champignons . . . . .	52	Lablabi . . . . .	108	Komkommersalade met chapati's . . . . .	156	Bo bun met groenten . . . . .	208
Mac & cheese . . . . .	54	Mechouia-salade . . . . .	110	Curry van tomaat en bosui met witte rijst met kurkuma . . . . .	158	Nasi goreng . . . . .	210
Caesarsalade . . . . .	56			Chana masala . . . . .	160	Gebakken tempé in sojasaus . . . . .	212
Waldorfsalade . . . . .	58			Sri Lankaanse okra-aardappelcurry met pol sambol . . . . .	162	Gadogado . . . . .	214
Coleslaw met kaastosti . . . . .	60					Vega bibimbap . . . . .	216
Luchtige broodpudding met cheddar . . . . .	62					Receptenregister . . . . .	218



**EUROPA**

---

# AUBERGINE PARMIGIANA

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 35 MIN. • RUSTEN: 1 UUR • KOOKTIJD: 50 MIN.

500 g aubergines  
zout en peper  
1 ui  
1 teentje knoflook  
1 bosje basilicum + extra blaadjes  
olijfolie  
700 g passata

1 snufje suiker  
3 eieren  
4 el bloem  
120 g Parmezaanse kaas  
350 g mozzarella

Snijd de aubergines in dunne lange plakken met een mandoline. Leg ze in een vergiet, bestrooi met zout en laat 1 uur uitlekken.

Pel voor de tomatensaus de ui en knoflook en snijd ze fijn. Snijd het basilicum fijn. Verhit een scheut olijfolie in een hapjespan en bak de ui en knoflook glazig. Voeg de passata, suiker en de helft van het basilicum toe, breng op smaak met zout en peper en laat 20 minuten sudderen.

Dep de plakken aubergine droog met keukenpapier. Klop de eieren los in een diep bord. Strooi de bloem op een ander bord. Wentel de plakken aubergine snel door de bloem en dan door het ei. Verhit een scheut olijfolie in een grote koekenpan en bak de aubergine in 8-10 minuten aan beide kanten goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Giet een laagje tomatensaus in een rechthoekige ondiepe ovenschaal. Leg hierop een laag aubergine, schep hier weer een laag tomatensaus op, rasp er Parmezaanse kaas over, beleg met mozzarella en bestrooi met basilicum. Herhaal de lagen tot de ingrediënten op zijn. Eindig met Parmezaanse kaas, mozzarella en basilicum. Bak de parmigiana 20 minuten in de oven, garneer met extra basilicumblaadjes en serveer heet.

# SOPA DE FEIJAO

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 15 MIN. • RUSTEN: 1 UUR • KOOKTIJD: 1.20 UUR  
• VEGAN

*50 g gedroogde zwartoogbonen,  
1 nacht geweekt in water*

*1 ui*

*2 wortels*

*1 knolraap (meiraap)*

*1 aardappel*

*6 blaadjes van knol- of koolraap*

*zout en peper*

*olijfolie*

Spoel de bonen af, doe ze in een grote pan met water en kook ze 5 minuten. Laat afgedekt 30 minuten afkoelen. Spoel ze weer af en herhaal deze stap.

Pel de ui, snijd hem in ringen en doe hem met de bonen in een pan. Voeg 1½ liter water toe, breng aan de kook en laat 30 minuten sudderen.

Schil intussen de wortels, knolraap en aardappel en snijd ze in blokjes. Voeg ze toe aan de ui en bonen en laat nog 30 minuten koken. Voeg de blaadjes van de knol- of koolraap toe en kook nog 10 minuten. Breng op smaak met zout en peper en voeg een straaltje olijfolie toe.





# NOORDWEST- AFRIKA EN MIDDEN-OOSTEN

---

# VEGAN SHAKSHUKA MET BROOD

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 30 MIN. • KOOKTIJD: 20-25 MIN. • VEGAN

1 kg tomaten  
500 g groene paprika's  
3 teentjes knoflook  
1 bosje platte peterselie + 4 el  
fijngesneden  
1 el gemalen komijn

1-2 tl gemalen chilipeper of  
cayennepeper  
zout  
4 el olijfolie  
Marokkaans brood met komijn  
olijven

Rasp de tomaten op een grove rasp. Doe dit boven een kom om het sap op te vangen. Snijd de paprika's in kleine stukjes. Pel de teentjes knoflook en snijd ze fijn. Snijd de peterselie fijn.

Doe alles in een grote (koeken)pan. Bestrooi met de komijn, chilipeper en wat zout en giet de olijfolie erbij. Laat 20-25 minuten sudderen, tot je een dikke saus hebt. Bestrooi met de extra peterselie. Serveer warm of koud met Marokkaans brood en olijven.





# TAJINE MET SNIJBIET

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 20 MIN. • KOOKTIJD: 40-45 MIN • VEGAN

3 bossen snijbiet (à ca. 400 g)  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
3 aardappels  
olijfolie  
1 tl peper  
1 el geraspte gemberwortel

1 el gemalen koriander  
250 g hele tomaten uit blik  
300 g kikkererwten (pot of blik)  
zout en peper  
harissa  
4 el fijngesneden koriander

Snijd de stelen van de snijbiet en snijd ze in 2 of 3 stukken. Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn. Schil de aardappels en snijd ze in plakjes. Verhit wat olijfolie in een pan of tajine en bak de ui en knoflook goudbruin. Voeg de peper, gember en gemalen koriander toe en bak 1 minuut mee. Voeg de aardappels toe. Doe er zoveel water bij dat ze onderstaan, breng aan de kook en laat 10 minuten sudderen.

Voeg de snijbietstelen toe en laat nog 20 minuten sudderen. Voeg de hele tomaten en kikkererwten toe en laat nog 10 minuten sudderen, tot de saus wat is ingedikt en de snijbiet gaar. Breng op smaak met zout en harissa. Besprenkel met een scheutje olijfolie op, bestrooi met de koriander en serveer heet.





INDIA

---

# KACHUMBER-SALADE MET PARATHA

2 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 35 MIN. • RUSTEN: 1 UUR  
• KOOKTIJD: 8 MIN • VEGAN

## Voor de paratha

250 g volkorenmeel  
1 tl zout  
olie

## Voor de salade

2 wortels  
½ komkommer  
½ groene peper  
1 rode ui  
1 bosje koriander  
sap van 1 citroen  
1 tl suiker  
zout

Doe het meel in een kom, voeg het zout en 2 eetlepels olie toe en kneed terwijl je beetje bij beetje wat water toevoegt alles tot een soepel deeg. Vorm er een bol van en laat 1 uur rusten.

Schil de wortels en snijd ze in kleine blokjes. Snijd de komkommer in even grote blokjes. Snijd de halve peper fijn. Pel de ui en snijd hem fijn. Snijd de koriander fijn. Doe alles in een kom. Voeg het citroensap, de suiker en wat zout toe en meng goed. Zet koel weg.

Verdeel het deeg in 4 porties. Rol elke portie uit tot een cirkel. Vouw die in vieren tot een driehoek. Rol de driehoek opnieuw dun uit tot een cirkel. Verhit een droge koekenpan waar de deegcirkel in past en bak elke paratha 1 minuut aan elke kant. Bestrijk ze met olie en bak ze nogmaals 3 minuten aan elke kant. Serveer ze bij de salade.

# NAAN MET KAAS EN INDIASE WORTELS

6 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 35 MIN. • KOOKTIJD: 30 MIN.

## Voor de naan

300 g bloem  
1 zakje bakpoeder  
1 snufje zout  
1 el olie  
125 ml yoghurt  
bakje smeerkaas of roomkaas

## Voor de wortels

500 g wortels  
3 aardappels  
250 g kikkererwten uit blik of pot  
olie  
1 el gemalen komijn  
1 el garam masala  
1 el gemalen kurkuma  
4 el tomatenpuree  
zout  
4 el fijngesneden koriander

Doe voor de naan de bloem, bakpoeder, het zout, de olie en yoghurt in een kom. Kneed terwijl je beetje bij beetje wat water toevoegt alles tot een soepel deeg. Laat 30 minuten op kamertemperatuur rusten.

Schil de wortels en aardappels en snijd ze in blokjes. Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken. Verhit wat olie in een pan voeg de wortels, aardappels en kikkererwten toe. Voeg de komijn, garam masala en kurkuma toe. Schep de groenten goed door de specerijenolie en voeg zoveel water toe dat alles onderstaat. Breng aan de kook en laat op laag vuur 20 minuten sudderen.

Verdeel intussen het deeg voor de naan in 6 bollen. Rol elke bol tot een cirkel met een dikte van circa ½ cm. Besmeer de helft van elke deegcirkel dik met smeer- of roomkaas, vouw de andere helft van het deeg erover en druk de randen goed dicht. Verhit een droge koekenpan en bak de naan 2 minuten aan elke kant. Houd warm.

Voeg de tomatenpuree toe aan de groenten in de pan en laat nog 5 minuten sudderen. Breng op smaak met zout, bestrooi met koriander en serveer heet met de naan.





## 100 VEGETARISCHE GERECHTEN VOOR EEN CULINAIRE WERELDREIS

De reis voert je door Europa langs Franse uiensoep, risotto met eekhoorntjesbrood, tortilla, spanakopita, Welsh rarebit...

door Noord- en Latijns Amerika langs jambalaya met groenten en cajunkruiden, coleslaw met kaastosti, chili sin carne...

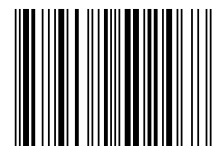
door Noordwest-Afrika en het Midden-Oosten langs tajines en couscous met groenten, falafels met yoghurtsaus, dolma's...

door India langs naan met kaas, rode-linzendahl, curry van aubergines met chapati's...

door Azië langs gewokte noodles met groenten, Chinese fondue, gunmandu met kimchi, pho...

... en langs nog veel meer tussenstops met heerlijke veggie wereldgerechten!

ISBN 978 94 6250 246 8



9 789462 502468 >

www.forteculinair.nl