

Maaltijdsoepen

Warme en koude  
hoofdgerechten

Vandaag eten we  
**VEGA - LEKKER**

vegetarische gerechten

Vega-lekkere  
lunches

Gevarieerde  
ontbijtjes



Vandaag eten we  
**VEGA - LEKKER**

vegetarische gerechten







# Vega - lekker

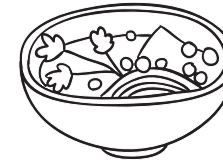
Een dagje zonder, een week geen vis en vlees of helemaal door het leven als vegetariër? Het hoeft echt niet saai te zijn! Met dit kookboek zet jij verrassend lekkere gerechten op tafel die de fanatiekste vleeseter nog versteld doen staan én krijg je alle belangrijke voedingsstoffen binnen.

Er is zoveel meer dan een plak kaas op je boterham leggen of je gehaktbal vervangen door een kant-en-klare vegaburger. Gerechten voor door de week, een brunch, verjaardag of een van de feestdagen. Eten zonder vis en vlees is vega-lekker!





# INHOUD



## Warme hoofdgerechten

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 9  | Linzenstoofschotel                             | 35 | Notenburger met paddenstoelen en quinoa      |
| 10 | Zeewiernoedels met courgettepasta              | 39 | Goedgevulde pannenkoekentaart                |
| 13 | Tofuwrops met rode groenten                    | 41 | Aardappeltortilla met rozemarijn             |
| 14 | Feto met wakame en Chinese kool                | 42 | Udon-noedels met paddenstoelen               |
| 17 | Gefrituurde tofuballetjes                      | 45 | Spaghetti met tuinbonen en doperwtten        |
| 18 | Tempehschuitjes                                | 46 | Dumplings met witte kool, shiitake en gember |
| 21 | Gnocchi met waterkerspesto                     | 49 | Gestoomde tomaten met berglinzen en gierst   |
| 22 | Oosterse wokschotel                            | 51 | Noten-vijgenpizza                            |
| 25 | Lentestamppot met munt en erwtjes              | 52 | Aubergine met buffelmozzarella               |
| 26 | Portobello's met basilicumstamppot             | 57 | Gadogado met edamame                         |
| 29 | Risotto met truffelolie en bloemkoolcrème      | 58 | Snijbietbladeren met linzencurry             |
| 31 | Pittige omeletrolletjes met pandanrijst        | 61 | Bloemkoolpizza met asperges                  |
| 32 | Tortilla met zwarte bonen en gegrilde groenten | 62 | Ovenomelet met kurkuma en champignons        |

## Maaltijdsoepen

- 66 Tomaten-bonensoep met babyboerenkool
- 69 Afrikaanse zoeteaardappelsoep
- 70 Romige preisoep met bonen en hazelnoten
- 73 Pompoensoep met rode linzen
- 75 Japanse noedelsoep met champignons

## Koude hoofdgerechten

- 78 Lizensalade met verse vijgen
- 81 Frisse maaltijdsalade met oosterse dressing
- 84 Hummustortilla's met granaatappel
- 87 Tabouleh-maaltijdsalade
- 88 Bonensalade met taugé en sugarsnaps
- 91 Salade met groene pasta en groenten
- 92 Parelgort met edamame en zeewiersalade
- 95 Vegetarische sushi

## Gevarieerde ontbijtjes

- 101 Boekweit-roggeflensjes met mascarpone
- 102 Kersencrumble met havermout en pitten
- 105 Hangop met granola
- 107 Açaibowl met gezonde topping
- 108 Choco-havermout met noten en fruit
- 111 Lijnzaadcrackers

## Vega-lekkere broodmaaltijden

- 114 Zeewierbrood met zeewierboter
- 117 Tuinbonenspread met avocado en verse dille
- 118 Flatbread met bietenhummus
- 123 Groentefeest
- 124 Linzenburgers met gegrilde paprika
- 127 Groentetempura met verse kruiden



Behalve dat vegetarisch eten dus superlekker is, heeft het eten van minder of geen vis en vlees nog een paar voordelen.

### Milieu

Je helpt het milieu. De productie van een kilo rundvlees staat bijvoorbeeld gelijk aan 3 maanden non-stop douchen. Bovendien help je mee om de CO2-uitstoot te verminderen, voorkom je boskap en ga je overbevissing tegen.

### Dierenwelzijn

Door de grote hoeveelheden vlees die wij consumeren, hebben dieren in de bio-industrie geen fijn leven. Minder of geen vlees eten helpt mee om het dierenwelzijn te verbeteren.

### Gezondheid

Door het eten van geen of minder (rood) vlees heb je minder kans op kanker, een beroerte of diabetes.

### Wereldvoedselverdeling

Voor de productie van 1 kilo vlees is 2 tot 7 kilo voer nodig. Er kan veel meer voedsel verbouwd worden (en eerlijker verdeeld worden over de wereld) als je minder of geen vlees eet.





Zonder vlees is je avondeten maar sober?

Integendeel! Er is een ruime keuze aan gezonde, pure voedingsmiddelen: granen, groenten, fruit, peulvruchten, zeewier, paddenstoelen, zuivel, eieren, noten, zaden en pitten. De vraag is: hoe combineer je al deze lekkere producten tot een verantwoorde maaltijd? Duik in de wereld van de vegetarische maaltijden en verras jezelf met de rijkdom van plantaardige producten, nieuwe combinaties en eindeloze variatiemogelijkheden.

# WARME HOOFDGERECHTEN





# Linzenstoofschotel

## Ingrediënten voor 4 personen

Hak de  
knoflook fijn.

Hak de  
peterselie fijn.

Snijd de bloemkool  
in roosjes.

Kook de linzen  
in 30-45  
minuten gaar.

Snijd de  
koriander fijn.

Snijd de  
abrikozen fijn.

Pel de  
pistachenootjes.



- 1 teentje knoflook
- ½ bosje peterselie
- 100 ml milde olijfolie
- 400 g aardappelpartjes
- 1 bloemkool
- 250 g gedroogde bruine linzen
- 250 ml kokosmelk
- 1 el kerriepoeder
- grofgemalen peper en zeezout
- 200 g gedroogde abrikozen
- 1 bosje verse koriander
- 100 g pistachenoten
- 200 g verse spinazie

## Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng de knoflook, de peterselie en de olijfolie. Schep de kruidenolie door de aardappelpartjes en verdeel alles over de bakplaat. Bak de aardappelpartjes in 25-30 minuten goudbruin in de oven.

Kook de bloemkoolroosjes 5 minuten in water en giet ze af. Voeg de gekookte linzen, de kokosmelk, de kerrie en peper en zeezout toe. Roer de abrikozen, de koriander, de pistachenoten en de spinazie door de linzenstoof. Laat alles 5 minuten op laag vuur sudderen.

## Serveren

Serveer de linzenstoof met de aardappelpartjes.

Lekker met een glas IPA-bier en papadums.





# Tempeschuitjes

Snij de groene peper open en verwijder de zaadjes. Snijd hem heel fijn.

## Ingrediënten voor 8 stuks

1 krop little gem	½ tl kaneel
1 groene peper	1 el bruine suiker
1 grote witte ui	arachide- of olijfolie
4 teentjes knoflook	200 g tempeh
1 tl gemalen korianderzaad	ketjap manis
1 tl gemalen komijn	1 el honing
	1 lente-uitje

Verkruimel de tempeh.

Snij de ui en de knoflook heel fijn.

Snij het lente-uitje in ringetjes.

## Bereiding

Snij de onderkant van de krop little gem en haal de blaadjes voorzichtig van de krop. Was en droog de blaadjes en leg ze op een schaal.

Doe de peper, de ui, de knoflook, het gemalen korianderzaad, de gemalen komijn, de kaneel en de suiker in een vijzel. Wrijf alles fijn. Verhit wat olie in een pan en roerbak de boemboue 10 minuten. Voeg de verkruimelde tempeh, 5 eetlepels ketjap en de honing toe aan de boemboue en bak alles nog 2 minuten goed door.

## Serveren

Vul elk slablad met de gekruide tempeh. Sprenkel enkele druppels ketjap over de tempeh en strooi de ringetjes ui erover.

Servere de schuitjes met witte rijst en partjes limoen.



Tempeh is een oorspronkelijk Javaanse sojakoek. Net als tofu neemt hij de smaak van andere ingrediënten over. Tempeh – rijk aan vitaminen (A en B), vezels en mineralen – is vetarm en cholesterolvrij. Vandaar dat het een populair onderdeel is van vegetarische en veganistische gerechten.

# Eiwitten

**Eiwitten geven stevigheid aan onze cellen. Onze organen hebben ze nodig om goed te functioneren. Ons immuunsysteem kan ook niet zonder. Ze zitten in vlees en vis, maar wacht... die schrappen we nu juist uit ons dieet. Paniek? Welnee, er zijn ook plantaardige en andere dierlijke voedingsmiddelen met veel eiwitten. Dus vervangen maar!**

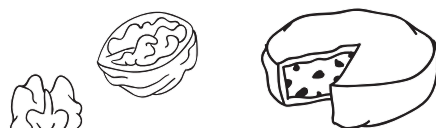
## Waarom zijn eiwitten zo belangrijk?

Eiwitten bestaan uit aminozuren. Ze hebben klinkende namen als leucine, lysine en methionine. Zonder essentiële aminozuren krijg je bijvoorbeeld last van haaruitval, vermoeidheid en een verstoorde hormoonhuishouding. Sommige aminozuren maakt het lichaam zelf aan, maar er zijn essentiële aminozuren die je alleen via voeding binnenkrijgt. En laten die nu net in eiwitten zitten.



## Groenten

Groenten bevatten naast allerlei andere belangrijke voedingsstoffen ook eiwitten. Vooral sperziebonen, spinazie, broccoli, spruitjes, doperwt, avocado en tuinbonen scoren wat dat betreft goed.



## Eiwittoppers

Je haalt eiwitten gemakkelijk uit (jawel) ei, kaas, yoghurt of (karne)melk. Ook granen, soja, noten, zaden, peulvruchten, paddenstoelen en zelfs groenten leveren veel eiwitten.

**Dit zijn vegetarische eiwittoppers**  
(eiwit per 100 gram):

Ei	13 gram
Kaas	23 gram
Halfvolle kwark	12 gram
Rijst, brood, haverhout	7-12 gram
Quinoa (ongekookt)	16 gram
Tofu en tempeh	12 gram
Peulvruchten (gekookt)	7-8 gram
Linzen(gekookt)	8-9 gram
Pinda's en noten	19-26 gram
Zaden en pitten	15-35 gram
Zeewieren	7-28 gram

## Hoeveel eiwitten heb je nodig?

Het Voedingscentrum gaat uit van 0,8 gram per kilogram lichaamsgewicht, dus zo'n 40-65 gram eiwitten per dag. Sport je veel? Dan hebben je spieren voor herstel meer eiwitten nodig. Ziek? Je immuunsysteem kan wat extra eiwitten gebruiken. Vegetariërs en vegans hebben 20 tot 30% extra eiwitten nodig, want plantaardige eiwitten neem je wat minder gemakkelijk op dan dierlijke eiwitten. Eet daarom wat vaker op een dag iets eiwitrijks.



## Kies je momenten

**Met alleen het vervangen van vis of vlees bij het diner doe je jezelf tekort. Verdeel het eten van eiwitten over meer momenten van de dag in plaats van één maaltijd waarin alles moet zitten. Met weinig moeite maak je een ontbijt of lunch eiwitrijk. Een eiwitrijke snack kan natuurlijk altijd: een appel is lekker, maar wordt nog lekkerder én voedzamer met wat pindakaas erop.**



## Timing is alles

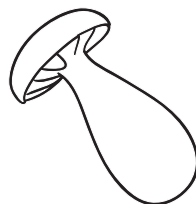
Laat niet te veel of te weinig tijd tussen de eetmomenten. Eet binnen vier uur na je vorige maaltijd weer iets. Zo worden alle voedingsstoffen die je binnenkrijgt het best opgenomen. Dat voorkomt ook weer stevige trek.

## Mealprepping

Het klinkt hip, maar het werkt! Door maaltijden en snacks voor te bereiden, kies je eerder voor iets gezonds dan voor een vette of zoete hap. Vooral als je vaker per dag iets eet, helpt mealprepping je gevarieerd en gezond te eten.



# Udon-noedels met paddenstoelen



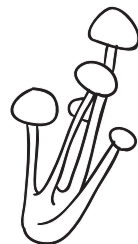
Snijd de knoflook in plakjes.

Ingrediënten voor 2 personen

50 ml zonnebloemolie	200 ml paddenstoelenfond
2 teentjes knoflook	2 anijssterren
200 g shiitake	grofgemalen peper en zeezout
200 g gemengde paddenstoelen	400 g udon-noedels
± 1 cm verse gember	1 lente-ui
1 el bruine suiker	1 bosje koriander
4 el zoete ketjapsaus	sesamololie

Snijd de lente-ui fijn.

Scheur de paddenstoelen in grove stukken.



## Bereiden

Verwarm de olie in een braadpan en fruit de knoflook. Voeg de shiitake en de paddenstoelen toe en bak ze tot ze gaar zijn. Rasp de gember boven de pan. Voeg de bruine suiker, de ketjap, de paddenstoelenfond en de steranijs toe. Breng de saus op smaak met peper en zeezout en laat hem op een laag vuurtje pruttelen.

Kook de udon-noedels gaar in een pan met water. Giet de noedels af.

## Serveren

Schep de noedels in kommen en schep de paddenstoelensaus erover. Garneer het gerecht met lente-ui en verse koriander en druppel er wat sesamololie over.

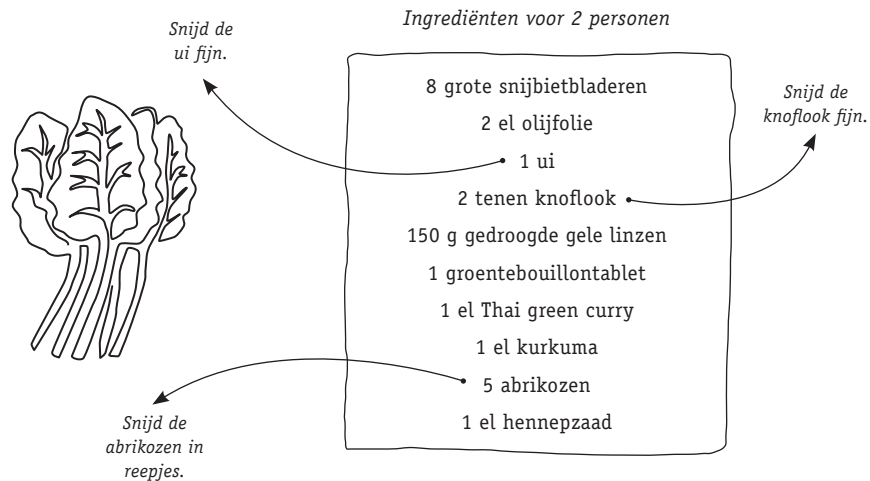
Variatietip: vervang de verse gember door 4 bolletjes gekonfijte gember.



Maak de maaltijd compleet met een portie groene groenten, zoals sugarsnaps, doperwtjes en broccoli of bimi.



# Snijbietbladeren met linzencurry



## Vorbereiden

Leg de snijbietbladeren heel kort in kokend water tot ze net zacht zijn. Laat ze goed uitlekken. Verhit de olijfolie in een pan en bak de ui met de knoflook 2-3 minuten. Schep de linzen erdoor en giet er 500 ml water bij. Verkruimel de boullontablet boven de pan, doe de Thai green curry en de kurkuma erbij en roer goed door. Leg de deksel op de pan en laat het geheel 15 minuten zachtjes pruttelen. Voeg de abrikozen toe en laat alles nog 10 minuten zachtjes koken. Haal de pan van het vuur en roer het hennepzaad erdoor. Dep de snijbietbladeren droog met keukenpapier, vul ze met de curry en vouw ze dicht.

## In de oven

Verwarm de oven voor op 180 °C. Leg de pakketjes op de bakplaat en bak ze 10 minuten in de oven.



*Tip: garneer de currypakketjes met verse koriander en serveer er een frisse salade van kerstomaatjes en een schaaltje yoghurt-komijnsaus bij. Voor de saus meng je 4 eetlepels Turkse yoghurt met 1 à 2 theelepels gemalen komijn en een beetje zout en peper. Ben je een grote eter? Kook er een portie rijst of gierst bij.*



# Linzenburgers met gegrilde paprika



Snij de paprika's in parten.

Ingrediënten voor 4 personen

4 rode puntpaprika's	½ bosje verse koriander
milde olijfolie	½ bosje verse peterselie
grofgemalen peper en zeezout	100 g pistachenoten
250 g linzen uit blik	4 flatbreads
250 g kikkererwten uit blik	100 g aioli
1 teentje knoflook	100 g guacamole*
100 ml extra vergine olijfolie	100 g verse spinazie
1 tl komijnzaad	4 takjes verse munt

Pel de pistachenootjes.

Bak de flatbreads af in de oven.



## Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de paprika's erop. Besprenkel ze met wat olijfolie en strooi er peper en zeezout over. Rooster de paprika 30 minuten in de oven.

Doe de linzen, de kikkererwten, de knoflook, peper en zout, de extra vergine olijfolie, het komijnzaad, de koriander, de peterselie en  $\frac{3}{4}$  van de pistachenoten in een grote kom en pureer alles met de staafmixer. Voeg olijfolie toe als het mengsel te droog is. Is het mengsel te nat, voeg dan zelfrijzend bakmeel toe. Vorm 4 flinke burgers van het beslag. Doe wat milde olijfolie in een koekenpan en bak de burgers in 10 minuten aan beide kanten goudbruin.

## Serveren

Vouw de flatbreads open en besmeer ze met de aioli. Schep hier een flinke lepel guacamole op en beleg de broodjes met de verse spinazie, de munt, de gegrilde paprika en de linzenburgers. Vouw de broodjes dicht en zet ze vast met een prikker.



\* Zo maak je zelf guacamole: snijd 2 avocado's in grove stukken. Rasp de schil van 1 limoen en pers het sap eruit. Pers 1 teentje knoflook uit. Mix de avocado, de rasp en het sap van de limoen en de knoflook met de staafmixer. Breng de guacamole op smaak met peper en zeezout.



## colofon

*Receptuur, styling en fotografie*  
Floor van Dinteren, Floorabella  
Remke Vet

*Tekst*  
Esther de Beer, De Beer Media

*Receptredactie*  
Evelyne Montens, Polyglotte

*Aanvullende beelden*  
Shutterstock.com

*Vormgeving*  
Studio ImageBooks

© 2020 ImageBooks, Veghel  
[www.imagebooks.nl](http://www.imagebooks.nl)  
Alle rechten voorbehouden.





Vandaag eten we  
**VEGA - LEKKER**  
vegetarische gerechten



**Eten zonder vis en vlees is een vega-lekker feestje!**  
Door slim te combineren eet je niet alleen de hele dag door lekker, maar krijg je ook moeiteloos alle benodigde voedingsstoffen binnen.

**Geen ingewikkelde verhalen over eiwitten, vitamines en vezels. In dit kookboek vind je naast heerlijke, inspirerende maaltijden ook praktische tips om gezond(er) te eten.**

Image Books  
9 789463 339667  
© 2020 ImageBooks, Veghel (NL) www.imagebooks.nl  
Member of ImageGroup Holland B.V. 1-2020