

5 INGREDIÄNTEN VEGAN

Voor Carlyne en Mark



Inleiding 6

Houd het simpel 8

Vorraadkast 12

De basics voor je keuken 16

Soep 20

Lunch 52

Diner 90

Zoet 146

Basics 180

Register 215

Dankwoord 222

Inleiding

Er wordt vaak gedacht dat vegan koken heel ingewikkeld is. Dat je er ik weet niet hoeveel ingrediënten voor nodig hebt, dat je er de meest geavanceerde kooktechnieken voor onder de knie moet krijgen en dat je er werkelijk uren voor in de keuken moet doorbrengen. Maar wie heeft daar nou tijd voor (en zin in)? Het laatste wat je wilt doen na een dag hard werken, is een eindeloze ingrediënten- en stappenlijst doorlopen voor een of ander ingewikkeld gerecht, toch? Daarom heb ik dit boek voor je samengesteld met 100 vereenvoudigde, smakelijke, voedzame maaltijden - met een minimale ingrediëntenlijst.

5 ingrediënten vegan laat zien dat je een hele reeks heerlijke maaltijden op tafel kunt zetten met slechts vijf ingrediënten die je allemaal in de (biologische) supermarkt kunt vinden. Sterker nog: hoogstwaarschijnlijk staan de meeste al in je voorraadkast! Om het beste uit de recepten te halen, ben ik er voor het gemak van uitgegaan dat je de volgende drie basisingrediënten wel in huis zult hebben: olie, zeezout en zwarte peper.

In een tijd waarin vegan koken vaak ingewikkeld en tijdrovend lijkt, ga ik proberen om je met mijn recepten een beetje verliefd te laten worden op het bereiden van heerlijke vegan maaltijden. Of je nu veganistisch bent of gewoon zin hebt om een paar vegan recepten uit te proberen: dit boek laat je zien hoe je het beste uit je tijd in de keuken kunt halen,

zonder dat je op zoek hoeft te gaan naar obscure, onuitspreekbare ingrediënten. Onder aan de recepten vind je bovendien nog tips over hoe je het proces zo makkelijk mogelijk, zonder al te veel gedoe, kunt laten verlopen; en ik heb ook nog voor je uitgetest welke recepten je kunt invriezen zonder dat dit afdoet aan hun smaak of textuur.

De recepten zijn onderverdeeld in vijf hoofdstukken: Soep, Lunch, Diner, Zoet en Basics; zo kun je makkelijk recepten vinden waar het hele gezin van kan genieten! Je vertrouwd voelen in de keuken gaat gepaard met het opbouwen van een eigen repertoire van maaltijden die je graag bereidt - en waar je altijd op terug kunt vallen. Het geeft veel voldoening om elke dag weer verse, voedzame gerechten op tafel te kunnen zetten (met af en toe een zoete traktatie natuurlijk!).

Ik ben er heilig van overtuigd dat je voor een goede maaltijd niet meer dan een paar eenvoudige ingrediënten van goede kwaliteit nodig hebt. Koop het beste wat je kunt veroorloven, vooral waar het verse ingrediënten als groenten, fruit en brood betreft, en kies het liefst voor seizoensproducten - voor een maximale smaak.

Houd het zo eenvoudig mogelijk en probeer je verse en houdbare ingrediënten zo te gebruiken dat je elke dag van de week iets gedenkwaardigs op tafel zet.



Tomaten-chilisoep

VOOR 4 PERSONEN

Geschikt om in te vriezen

1 el zonnebloemolie

1 **ui**, grof gehakt

½ tl gedroogde **chilivlokken**

400 g **tomatenblokjes** uit blik

500 ml hete **groentebouillon**
(blz. 212)

mespunt **basterdsuiker**

flinke snuf zeezout en
zwarte peper

Zin in een kom comfortfood? Deze romige tomatensoep bevat een vleugje vurige chilipeper dat je smaakpapillen én buik op koudere dagen verwarmt. Serveer de soep met mijn Zwarte-pepercroustons (blz. 203) voor extra knapperigheid.

Verhit de olie in een grote pan op middelhoog vuur en bak hierin de ui en chilivlokken 3-4 minuten, tot de ui zacht maar niet bruin is.

Voeg de tomatenblokjes, groentebouillon en suiker toe en laat alles 15 minuten sudderen.

Schenk het mengsel in een powerblender (of gebruik een staafmixer) en pureer het helemaal glad en romig. Breng de soep op smaak met een flinke snuf zeezout en zwarte peper.

TIP

Voeg afhankelijk van je smaak nog iets meer of juist iets minder chilivlokken toe.



Bloemkool-mangosalade

VOOR 2 ROYALE
PORTIES

1 **bloemkool**, in roosjes
gebroken

1 el zonnebloemolie

½ tl gemalen **komijn**

1 **mango**, geschild, ontpit en
met een mandoline in linten
geschaafd

2 handenvol **waterkers**

handje **koriander**, grof
gescheurd

snuf zeezout en zwarte peper

Licht gekruide en geroosterde bloemkool, zoete mangolinten, koriander en waterkers worden gecombineerd in deze verfrissende lunch die zowel warm als koud gegeten kan worden, in elk seizoen.

Verwarm de oven voor tot 220 °C en verdeel de bloemkoolroosjes over een bakplaat.

Meng de olie en komijn in een kommetje. Gebruik een bakkwast om de bloemkool met de komijnolie te bestrijken. Bak de bloemkoolroosjes 15-20 minuten in de oven, tot ze goudbruin zijn met knapperige randjes.

Meng ondertussen de mangolinten, waterkers en koriander op een serveerschaal.

Haal de geroosterde bloemkoolroosjes uit de oven en schep ze door de salade. Breng het geheel op smaak met een snuf zeezout en zwarte peper en druppel er wat hete komijnolie, van de bakplaat, over.

TIP

Voeg voor wat extra eiwitten en crunch een handje geroosterd amandelschaafsel toe.



Viskoekjes zonder vis

VOOR CIRCA 10 STUKS

4 **kruimige aardappels**,
geschild en grof gehakt

400 g **jackfruit**, uitgelekt en
afgespoeld

4 el vegan **mayonaise**

2 **bosuien**, (heel) fijngehakt

flinke handvol **bladpeterselie**,
(heel) fijngehakt

flinke snuf zeezout en
zwarte peper

4 el zonnebloemolie

Met deze viskoekjes zonder vis kun je genieten van de smaak en textuur van klassieke viskoekjes - maar dan volledig vegan! Ze zijn vanbuiten goudkleurig en knapperig, en vanbinnen mals en geurig. Het geheim? Ingeblikt jackfruit. Ik serveer deze koekjes met citroenpartjes, om erover uit te knijpen, een lepel ongezoete sojayoghurt en verse, fijngehakte dille.

Breng in een pan water aan de kook en voeg de aardappels toe. Kook ze 20-25 minuten, tot ze zacht zijn. Giet ze af en stamp ze tot een gladde puree. Laat de aardappelpuree een beetje afkoelen.

Verdeel de stukken jackfruit in slierten en gooi alle taaie delen weg. Voeg de slierten toe aan de aardappelpuree, samen met de mayonaise, bosuien en peterselie. Breng het geheel op smaak met een flinke snuf zeezout en zwarte peper en roer alle ingrediënten door elkaar.

Neem hoopjes van het mengsel ter grootte van een eetlepel en vorm er platte burgers van met een doorsnee van circa 5-6 centimeter. Leg ze op een bord en zet ze vervolgens 1 uur in de koelkast (dit helpt om ze steviger te maken, zodat je ze makkelijker kunt bakken).

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan. Bak de burgers op middelhoog vuur in 5 minuten aan één kant goudbruin. Keer ze met behulp van een tang en bak ze nog eens 5 minuten aan de andere kant. Haal ze uit de pan en houd ze warm terwijl je de resterende burgers bakt. Serveer ze lekker warm.

TIP

Bak de viskoekjes zonder vis in verschillende porties (maximaal vier burgers per keer), zodat je pan niet te vol is en je de burgers makkelijk kunt keren en bakken.



Vegan welsh rarebit

VOOR 4 PERSONEN

4 grote **kruimige aardappels**,
schoon geschrobd en goed
gedroogd

1 el zonnebloemolie

4 el vegan **roomkaas**

2 tl scherpe **mosterd**

bosje **bieslook**, fijngenhakt

enkele druppels vegan
worcestersaus (ansjovisvrij)

flinke snuf zeezout en
zwarte peper

Deze aardappels gevuld met welsh rarebit zijn het wachten meer dan waard! Ik bak ze vaak de avond van tevoren, als ik de oven toch al aan heb staan voor mijn avondeten. Maar je kunt ook een slowcooker gebruiken voor de eerste bakbeurt; volg dan mijn recept voor Gepofte aardappels uit de slowcooker (blz. 202).

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Prik de aardappels een paar keer in met een vork en wrijf ze in met de olie. Wikkel ze in aluminiumfolie en bak ze 1½ uur in de oven, tot ze zacht zijn.

Haal ze uit de oven en vouw de folie voorzichtig iets terug. Halveer de aardappels en laat ze afkoelen. Schep het vruchtvlies voorzichtig uit de aardappelhelften en doe dit in een kom; laat wel een laagje vruchtvlies van ongeveer 5 millimeter in de schil achter.

Prak het aardappelvruchtvlies samen met de roomkaas en mosterd in de kom fijn; roer dan de bieslook erdoor. Vul de uitgeholde aardappelhelften met de vulling en leg ze in een met bakpapier beklede braadslede. Bak ze 20 minuten in de oven, tot de bovenkant goudbruin kleurt.

Haal ze uit de oven en sprenkel de worcestersaus erover. Breng ze op smaak met een flinke snuf zeezout en zwarte peper, en garneer het geheel eventueel met nog wat extra gehakte bieslook en bieslookbloemen. Serveer heet.

TIP

Sommige merken worcestersaus bevatten dierlijke ingrediënten, zoals ansjovis. Controleer dus altijd de ingrediënten op de verpakking. Vegan worcestersaus is verkrijgbaar bij (biologische) supermarkten en natuurvoedingswinkels.





Groene groenten en noedels

VOOR 2 ROYALE
PORTIES

1 el zonnebloemolie

1 **rode chilipeper**, zaadjes
verwijderd en fijngehakt

100 g **sugarsnaps**, puntjes
verwijderd en diagonaal
doormidden gesneden

6 grote **cavolo nero**-bladeren,
harde nerven verwijderd en
grof gehakt

300 g kant-en-klare zachte,
eivrije **noedels**

sap van 1 biologische **limoen**

flinke snuf zeezout

Dit heerlijke, eenvoudige noedelgerecht past heel goed als bijgerecht bij de Sticky marmeladetofu (blz. 94), maar je kunt het ook alleen serveren, als licht hoofdgerecht. Je zet deze snelle maaltijd in minder dan 10 minuten op tafel; handig voor die keren dat je heel weinig tijd hebt.

Verhit de olie in een wok op hoog vuur en laat de chilipeper hier een minuut in trekken.

Voeg de sugarsnaps en cavolo nero toe en roerbak de groenten 3-4 minuten.

Doe de noedels in een kom en schenk er een beetje kokend water overheen. Haal ze met een vork los, giet ze af en voeg ze toe aan de wok. Roerbak het geheel nog 2 minuten.

Haal de wok van het vuur, voeg het limoensap toe en roer alles nog eens goed door. Breng het geheel vlak voor het serveren op smaak met een flinke snuf zeezout.

TIP

Vervang het zeezout door 1 eetlepel lichte sojasaus om de smaak nog wat te verdiepen.

Risotto met geroosterde cherrytomaten

VOOR 4 PERSONEN

300 g **cherrytomaten**

2 el zonnebloemolie

2 tenen **knoflook**, geperst

250 g **arborio-risottorijst**

500 g **passata**

800 ml hete **groentebouillon**
(blz. 212)

flinke snuf zeezout en
zwarte peper

Voor mij is dit recept risottoperfectie. Romige arborio-rijst, een vleugje knoflook en zoete geroosterde cherrytomaten - en bovendien klaar in slechts 30 minuten. Serveer de risotto in verwarmde kommen.

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Verdeel de cherrytomaten over een bakblik en sprenkel er 1 eetlepel olie over. Rooster ze 20-25 minuten in de oven.

Maak ondertussen de risotto. Verhit de resterende olie in een grote pan op middelhoog vuur en bak hierin de knoflook 1 minuut, tot hij zacht is en je een heerlijk geurende knoflookolie hebt. Voeg de rijst toe en bak hem 1 minuut mee, tot de randen van de korrels doorzichtig worden.

Meng de passata en de groentebouillon in een grote kom of kan. Schep of schenk een kwart van het bouillonmengsel in de pan. Laat de rijstkorrels de vloeistof volledig opnemen, onder regelmatig roeren, en voeg opnieuw een kwart van het mengsel toe. Ga net zolang door tot alle vloeistof is opgenomen en gebruikt, dit neemt 25-30 minuten in beslag. Haal de pan dan van het vuur.

Haal de geroosterde tomaten uit de oven en roer ze door de risotto. Breng het geheel op smaak met een snuf zeezout en flink wat zwarte peper. Serveer heet.

TIP

Bestrooi de risotto met basilicumblaadjes, als je die bij de hand hebt, voor extra geur en smaak.





Plaattaart met rode biet, ui en tijm

VOOR 4 PERSONEN

1 rol kant-en-klaar, zuivelvrij
bladerdeeg

1 el zonnebloemolie

1 **ui**, in dunne ringen

½ tl verse fijngehakte
tijmblaadjes

300 g vacuümverpakte,
gekookte **rode bietjes** (circa
3 kleine exemplaren), uitgelekt
en in dunne plakken

geraspte schil en sap van
½ biologische **citroen**

flinke snuf zeezout

Bij deze plaattaart wordt de bladerdeegbasis apart van de topping gebakken, voor een fantastisch resultaat elke keer weer (hier geen zompige bodem!). Beleg de bodem pas vlak voor het serveren om ervoor te zorgen dat hij lekker knapperig blijft. Voorgekookte rode bieten zijn een handige manier om zonder rompslomp van deze heerlijke groente te genieten; lekker met tijm en citroen!

Verwarm de oven voor tot 220 °C.

Rol het deeg uit op een bakplaat en vouw de hoeken en randen grofweg om, tot je een opstaande rand van 2 centimeter hebt. Prik met een vork in het midden van het deeg en bak het vervolgens 12-15 minuten in de oven, tot het goudgeel kleurt.

Verhit ondertussen de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de ui 4-5 minuten, tot hij zacht is. Voeg de tijm toe en bak alles nog 1 minuut.

Leg voorzichtig de bietenplakjes in de pan en bak ze zachtjes 4-5 minuten, zonder ze te breken. Haal de pan van het vuur en sprenkel het citroensap over het bietenmengsel.

Haal de bladerdeegbodem uit de oven en verdeel de bietentopping er zorgvuldig over. Voeg voor het serveren nog wat geraspte citroenschil en een flinke snuf zeezout toe.

TIP

Veel merken kant-en-klaar bladerdeeg gebruiken plantaardige olie in plaats van (room)boter, waardoor ze 'per ongeluk' vegan zijn, maar controleer toch altijd de ingrediënten op de verpakking.



Carrotcake-pap

VOOR 2 PERSONEN

80 g **havermout** (grote vlokken)

400 ml **gezoete amandeldrink**

snuf fijn geraspte **nootmuskaat**

1 grote **wortel**, geschild en geraspt

1 el **sultanarozijnen**

In dit droomontbijt vind je alle smaken terug van de klassieke worteltaart; een echte gezinsfavoriet. Strooi er nog wat geroosterde amandelschilfers over voor extra knapperigheid en proteïne, als je wilt.

Doe de havermout, amandeldrink en nootmuskaat in een pan en laat alles op middelhoog vuur 3-4 minuten zachtjes koken, onder regelmatig roeren.

Voeg de geraspte wortel en rozijnen toe, roer goed door en kook alles nog 1 minuut.

Verdeel de pap over twee kommen en voeg eventueel nog wat extra nootmuskaat toe. Serveer meteen.



Watermeloenijsjes

VOOR CIRCA
8 IJSLOLLY'S

1 kleine **watermeloen**,
gehalveerd en pitjes verwijderd

2 **kiwi's**, geschild

1 el **kokosyoghurt**

handje **spinazie**

Deze fruitige ijslolly's zonder suiker zijn een heerlijke zoete traktatie voor jong én oud. Maak ze de dag van tevoren klaar en vries ze 's nachts in, voor een supermakkelijke zomerse verfrissing.

Schep het watermeloenvruchtvlies in een powerblender en pureer het helemaal glad. (Als je een staafmixer gebruikt, verdeel het vruchtvlies dan over een grote pan of kom en pureer het helemaal glad.) Verdeel het mengsel over ijslollyvormpjes - laat daarbij een rand van 2 centimeter vrij - en leg ze ten minste 4 uur in de vriezer.

Pureer de kiwi's, kokosyoghurt en spinazie in een blender glad (of in een kom met een staafmixer).

Haal de ijslolly's uit de vriezer en vul de vormpjes op met het kiwimengsel. Leg de ijslolly's nog 4 uur (of een hele nacht) in de vriezer.

TIP Verdeel de resterende kiwipuree over een ijsblokjesvorm en zet hem in de vriezer. Je kunt deze ijsblokjes toevoegen aan een kan met water voor een heerlijk verfrissende, fruitige drank.