

Vegetarische recepten

menu overzicht

Bolognaise

Rijstschotel met prei met linzen

Aardappelen met Gentse waterzooi

Gemarineerde tofu met Oosterse groenten

Gepofte aardappelsalade met verse spinazie

Groente couscous met aardappelpuree

Groente curry met pompoen, vegebunzer en gepofte aardappel

Linzenschotel Parmentier

Doperwtensfalafel

Gerstkoekjes met prei

Rodekool salade met appel

Kikkererwtencurry

Gevulde paprika's

Stoofseitan

Beleg : lichtere chocopasta

Verschillende bronnen om te raadplegen

<http://www.evavzw.be/recepten>

<http://www.degroenemeisjes.nl/>

<http://www.inhabitots.com/> → vul in zoekfunctie 'vegan'

<https://www.dagenzondervlees.be/>

De foto's van deze gerechten zijn te vinden via :

<http://www.annemiedufromont.com/receptuur.html>

Gerechten : ingrediënten aangegeven voor 4 personen, tenzij anders aangegeven

Bolognaise

Benodigdheden :

2 rode uien (200 g)
2 rode, gele of oranje paprika's (200 g)
1 bakje champignons (250 g)
¼ knolselder (200g)
4 grote wortels (400 g)
2 blikken tomaten
1 jonge courgette
280 g seitan gehakt (90 kcal/persoon)
2 lepels olijfolie
Paprikapoeder, peper, zout, Provençaalse kruiden
100 g pickles
1 tas bouillon
200 g magere geraspte kaas voor 4 personen
Volkoren pasta

Garnituur : verse basilicum

Tip : door minder olie te gebruiken, kan je nog kaas aan het gerecht toevoegen.

Niet vegetarisch : gebruik 300 g filet américain i.p.v. het seitan gehakt

Bereidingswijze :

Versnijd de groenten in decoratieve stukjes. Vb. wortel in rondjes, selder in reepjes, paprika in blokjes. Stoof de ui op een zacht vuurtje in de olie en voeg een beetje bouillon toe indien nodig. Voeg de paprika toe en laat garen. Voeg wortel, selder, courgette één na één toe en laat sudderen. Meng de saus met de seitan, de pickles en de tomaten. Breng op smaak met de kruiden. Laat sudderen
Laat de champignons in een klein pannetje zonder vetstof maar met deksel garen. Voeg deze bij de saus.
Kook de pasta, giet af en werk af met de saus, de kaas en de basilicum.

rijstschotel met prei met linzen

Benodigdheden :

200 g linzen
200 g ongekookte zilvervliesrijst
2 uien
4 stalen prei
¼ kleine knolselder (geschild in repen van 1 cm)
1 grote stronk broccoli of andere seizoen groenten
4 takjes tijm
2 lepels notenolie, 2 lepels wijnazijn
Peper en zout
100 g magere kaas in kleine blokjes versneden
Peterselie, 2 soeplepels
Niet vegetarisch : neem 400 g casselerrib in reepjes i.p.v. de linzen.

Bereiding :

Doe de linzen met het water, de laurier en de tijm in een kleine pan. Breng ze aan de kook en laat ze in 15-20 minuten zachtjes beetgaar koken. Stort ze in een vergiet.

Kook intussen in een andere pan de knolselderijchips in ruim kokend water met zout in 8-12 minuten net gaar. Giet ze af.

Laat een halve tas water koken, voeg een bouillonblokje toe en laat hierin de ui sudderen, voeg de prei toe.

Maak een mengeling van de olie, de azijn, peper en zout.

Vermeng de nog warme linzen (als ze koud zijn zuigen ze de olie niet op) in een schaal met deze vinaigrette. Meng de knolselderij, de uitgelekte rijst en prei met uit erdoor. Proef en voeg zo nodig nog wat peper en zout toe.

Meng om het gerecht direct op te dienen de peterselie en kaas erdoor. Garneer met extra peterselie. Laat het gerecht om het koud te geven afkoelen, proef en voeg zo nodig nog wat azijn toe.

Tip : je kan de linzen ook voor verschillende keren ineens koken en porties invriezen om later te gebruiken.

Niet vegetarisch : meng de rijst onder de vinaigrette ipv de linzen en voeg de casselrip helemaal op het einde bij de bereiding.

Aardappelen met Gentse waterzooi

Benodigheden :

¼ knolselder

3 preistronk

1 ui

4 wortels

1 bussel peterselie

1 bakje kleine champignons

Kervel

Tijm, laurier, rozemarijn.

nootmuskaat

500 ml groentebouillon

Quorn natuur blokjes, 2 doosjes

Instant maiszetmeel

100 g magere kruidenkaas

Bereiding :

Snipper de ui en laat sudderen in een halve tas bouillon samen met het kruidentuiltje. Snij de knolselder in reepjes, de prei in julienne en de wortel in rondjes. Voeg deze groenten één na één toe bij de ui en voeg tijdens de bereiding 2 dl groentebouillon. Laat de groenten sudderen tot ze beetgaar zijn. Voeg de quorn toe en laat sudderen. Verwijder het kruidentuiltje Voeg naar keuze nog meer bouillon toe en bind met het maiszetmeel. Breng op smaak met gesnipperde peterselie en kervel. Roer als afwerking de kruidenkaas onder het gerecht.

Dien op met aardappelpuree met bieslook.

Gemarineerde tofu met Oosterse groenten

Benodigdheden :

200 g blok stevige tofu

Voor de marinade : 6 eetlepels sojasaus
 2 eetlepels sesamololie of olijfolie
 6 eetlepels zoetzure saus
 2 teentjes knoflook, geperst
 40 g (klein stukje) verse gember, fijn gesneden of geraspt
 verse peper

175 g droge couscous

1 lepel olie

2 rode uien

½ Chinese kool,

200 g sojascheuten

1 courgette

1 theelepels kerriepoeder (vb. groene kerrie)

Snuifje Koriander

Peper en zout

Bereidingswijze :

Voor de gemarineerde tofu :

Verwarm de oven voor op 120 graden.

Pers het meeste vocht uit het blok tofu. Mix ondertussen de andere ingrediënten voor de marinade goed door in een kom. Schenk de helft van de marinade in een klein laag bakblik of een ovenschaal. Snijd de tofu in plakjes en leg die in het bakblik. Lepel de rest van de marinade over de plakjes zodat ze bedekt zijn.

Laat dit 20 minuten staan.

Doe het bakblik (inclusief marinade) voor 30-40 minuten in de oven. Je kan de tofu zo uit de bakvorm presenteren en serveren of ze nog even grillen in een grillpan.

Voor de groenten :

Snipper de ui en laat sudderen in 1 eetlepel olie. Voeg eventueel een paar lepels bouillon toe. Roer de kruiden onder de ui.

Versnijdt de kool in reepjes en laat mee sudderen met de ui gedurende 10 min. Snij de courgette eerst overlans in de helft en daarna in fijne plakjes (halve maantjes). Laat enkele minuten mee garen.

Meng op het einde de sojascheuten onder de groenten en laat nog een minuut garen.

Bereid de couscous zoals aangegeven en presenteer deze met de groenten en de tofu.

Gepofte aardappelsalade met verse spinazie

Benodigheden :

Voor de pesto aardappelen

800 g aardappelen
50 g rucolapesto
100 g dressing
100 g yoghurt
100g (1 doos) rucola
Peper/zout
Parmezaanse kaas, 30 g geraspt.
2 teentjes look
1 à 2 soeplepels notenazijn

Voor de groenten

sjalotten, 2 (fijngehakt)
lente-uien, twee (fijngehakt)
bladpeterselie, 2 eetl fijngehakt
bieslook 1 eetl (fijngehakt)
dille, 1 koffielepel fijngehakt
peper, zout
Extra dille en bieslook voor de garnituur
500g verse spinazie
Een krop ijsbergsla
8 eieren

Tip : in plaats van de eieren, kan je ook gebruik maken van vegetarisch beleg in blokjes gesneden, vb. de vegan Weense worstjes van Wheaty

Bereidingswijze :

Voor de pestosaus :

Doe de yoghurt en de dressing in een maatbeker. Was de rucola, snij deze grof en voeg die toe aan de saus. Mix het geheel. Voeg de pesto toe, de geperste teentjes look en de Parmezaanse kaas. Breng op smaak met de azijn, peper en zout.

Pof de aardappelen in de schil in een uur in een oven op 200°C. Laat afkoelen. Pel de aardappelen, versnijdt deze in plakjes en meng ze onder de saus.

Voor de groenten

Spoel de spinazie, laat uitlekken en snij ze in reepjes. Was en reinig de ijsbergsla. Snij ze in reepjes. Pel de sjalot en snipper ze zeer fijn. Meng met zout en peper en de verse tuinkruiden. Voeg de spinazie en de ijsbergsla toe.

Afwerking :

Kook de eieren gaar

Versnijdt 6 eieren tot kleinere stukjes en meng ze onder de aardappelsalade.

Verdeel ijsbergslade en de spinazie over borden, schik er de aardappelsalade bij en bestrooi met de bieslook.

Versnijdt de overgebleven eieren tot plakjes of partjes en garneer er het gerecht mee.

Serveer meteen.

Groentecouscous met aardappelpuree

(bron : het grote vegetarische kookboek)

Benodigheden :

2 kleine uien

3 eetlepels olijfolie

1 theelepel kurkuma

½ tl chilipoeder

2 tl verse geraspte gember

1 pijpje kaneel

2 wortels in dikke plakken

2 pastinaken in dikke plakken

4 dl groentebouillon

300 g pompoen in blokjes

250 g bloemkool in roosjes

1 courgette in dikke plakken

425 g kikkererwten uit blik, uitgelekt

Een paar saffraandraadjes

2 eetlepels verse koriander

2 eetlepels verse snijpeterselie

Voor de aardappelpuree : 800 g aardappelen, melk en een ei, peper en zout, nootmuskaat

Niet vegetarisch : kies voor 400 g kip in reepjes i.p.v. de kikkererwten

Bereidingswijze :

Schil de aardappelen en laat ze koken.

Snij de uien in dunne ringen. Verhit 2 eetlepels olie in een grote pan. Voeg de uien toe en fruit ze in 3 minuten glazig, roer af en toe. Voeg kurkuma, chilipoeder en gember toe.

Bak al roerend nog een minuut.

Voeg het pijpje kaneel, de wortel, pastinaak en bouillon toe.

Breng het mengsel afgedekt aan de kook. Zet het vuur laag en laat de groenten in ca 5 minuten bijna garen.

Voeg pompoen, bloemkool en courgette toe en laat alles nog 10 minuten zacht koken.

Roer kikkererwten, saffraan, koriander en peterselie erdoor.

Laat het mengsel 5 minuten zonder deksel sudderen. Verwijder het pijpje kaneel.

Pureer de aardappelen, voeg melk, ei en kruiden toe.

Niet vegetarisch : voeg de kip in blokjes i.p.v. de kikkererwten toe.

Groente curry met pompoen, vegeburger en gepofte aardappel

Benodigdheden :

Pompoen, 200 g
100 g peultjes
1 wortel
2 uien
2 eetlepels milde currypasta
300 g oesterzwammen
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels olie
800 g aardappelen
4 vegeburgers zonder noten of kaas

Bereidingswijze :

Snij de pompoen in schijfjes, de peultjes schuin doormidden en de wortel in reepjes. Verhit de olie in een pan. Bak de uien hierin in 5 minuten goudgeel. Roer de currypasta erdoor. Voeg de paddenstoelen en de schoongemaakte groenten toe en roerbak alles 1 minuut op hoog vuur. Voeg citroensap toe, haal de pan van het vuur en roer.

Kook de aardappelen en verwarm de vegeburgers in een antikleefpan volgens de bereidingstijd.

Linzenschotel Parmentier

(bron : Dagelijkst kost, Jeroen Meus)

Benodigdheden :

175 g linzen (soort naar keuze)
1 dikke ui
3 stengels selder
2 wortels
2 teentjes look
4 takjes tijm
2 blaadjes laurier
1 takje rozemarijn
250 g tomatenstukjes (blik)
5 dl passata
1 snuifje gerookt (of mild) paprikapoeder
1 snuifje gedroogde oregano
1 snuifje selderzout
1 snuifje cayennepeper (naar smaak)
6 eetlepels paneermeel (of panko)
3 lepels olijfolie
voor de aardappelpuree
800 g aardappelen (loskokend)
1 ei
1 scheutje melk
Nootmuskaat, zout

Bereiding :

voor de groentestoofpot met linzen

Spoel de linzen onder een koude waterstraal. Gebruik naar keuze groene, gele of rode linzen. Pel de ui en snij hem grof. Pel de look en doe de tenen samen met de uien in de beker van de hakmolen. Hak alles fijn, maar maak er geen puree van!

Verhit de olijfolie in een ruime stoofpot. Stoof de gehakte uien met look glazig.

Spoel de selderstengels schoon en schil de wortelen.

Snij beide grof en doe ze in de hakmolen. Hak ze minstens zo fijn als de ui.

Stoof de groentemix mee in de pot met ui en look.

Voeg tijdig een beetje groentebouillon toe indien nodig.

Giet vervolgens de linzen in de pot, roer en doe er tijm, laurier en rozemarijn bij.

Schenk de passata en de blokjes tomaat bij de linzen.

Roer en voeg kort nadien kruiden en specerijen toe. Ik kies voor een snuif gerookt of mild paprikapoeder, oregano, selderijzout en een beetje cayennepeper.

TIP: Je kan de tomatenstukken uit blik ook vervangen door halve kerstomaatjes.

Laat alles ong. 60 minuten pruttelen onder een deksel, op een zacht vuur, tot de linzen zacht zijn.

Proef de groentestoofpot met linzen en kruid indien nodig met extra zout en/of cayennepeper.

De linzen moeten voldoende gaar zijn.

Schep de stoofpot in een ruime ovenschaal of een braadslede.

Strijk het oppervlak glad. (Laat ruimte voor de puree!)

Voor de aardappelpuree

Schil de aardappelen en kook ze gaar in licht gezouten water.

Stamp ze tot puree die je op smaak brengt met wat melk, een eidooier, vers geraspte nootmuskaat en wat zout.

Schep de aardappelpuree bovenop de groenten en strijk opnieuw het oppervlak glad. Strooi er een dun laagje paneermeel (of panko) over. Trek met een vorm strepen in de puree.

Gratineer de schotel onder de ovengrill tot er een goudbruin korstje op ligt en serveer.

Doperwtenfalafel

(bron : chickslovefood)

Info :

Bulgur zijn gestoomde, gedroogde graankorrels. Ze worden erg weinig bewerkt, ze zijn niet 'uitgekleed' zeg maar, nog vol gezonde voedingsstoffen (eiwitten, ijzer, magnesium en koper). Daarnaast bevatten de korrels weinig vet. Een gezonde keuze dus, ik vind ze heerlijk! Deze falafel smaakt fantastisch terwijl ze hartstikke makkelijk om te maken zijn. Je doet namelijk alles in de keukenmachine en laat daarna de oven het werk doen.

Benodigheden (voor 2 personen, ongeveer 15 falafels) :

50 gram bulgur (bijvoorbeeld van Zonnatura)

200 gram diepvrieserwtjes, ontdooid en uitgelekt

1 flinke hand munt

1 flinke hand bladpeterselie

1 wit uitje

1 teen knoflook

2 lepels olie om de falafels te bestrijken

1 afgestreken eetlepel gemalen komijn

1 snuf chilipoeder

1 ei

2 eetlepels speltbloem

een flinke snuf zout en zwarte peper

Voor erbij:

gemengde sla

volkoren pitabroodjes

knoflooksaus (heb ik gemaakt van 3 tenen geperste knoflook, 7 eetlepels Griekse yoghurt, 1 eetlepel Dressing en peper en zout)

Bereidingswijze :

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Doe de bulgur in een kom, overgiet met warm water en laat tien minuten staan.

Doe ondertussen de erwten, de ui en knoflook in stukjes, de munt en de peterselie, het komijnpoeder, het chilipoeder, het ei, de bloem, de peper en het zout in de kom van je keukenmachine. Hak fijn.

Laat de bulgur goed uitlekken, dep droog en doe dan in de kom erbij.

Meng kort totdat het goed verdeeld is, maar je nog wel kleine stukjes ziet.

Maak balletjes ter grootte van een bitterbal van het mengsel en druk ze plat op een met bakpapier bekleed rooster.

Bestrijk de bovenkant met wat olie en bak 15 minuten.

Na vijftien minuten draai je de falafel om, bestrijk je ook deze kant licht met olie en bak je nog vijf minuten.

Klaar! Serveer met de pitabroodjes, sla en knoflooksaus.

Tip : je kan de falafel ook zo kopen en laten sudderen in een pittige tomatensaus. Werk daarna af met seizoen groenten en aardappelen.

Gerstkoekjes met prei

Benodigdheden :

150 g parelgerst
2 preiwitten
20 g vetstof
3 eieren
200 g verse kaas (platte kaas)
60 g bloem
2 eetlepels olie
peper en zout

Bereidingswijze :

Laat een dag van te voren de gerst weken in koud water. Spoel het graan voor gebruik grondig af en laat het uitlekken. Rooster het 4 tot 5 minuten in een droge pan. Voeg viermaal het volume aan water toe. Voeg een snuifje zout toe. Breng aan de kook en laat 45 minuten zachtjes koken.

Maak intussen het prei wit schoon en snijd fijn. Verhit 20 g vetstof in een pan en bak er de prei in gedurende 15 minuten, voeg indien nodig wat water toe.

Meng in een kom de eierdooiers met de kaas en kruid met peper en zout. Voeg de bloem toe, meng alles en voeg de uitgelekte en afgekoelde gerst en prei toe. Klop de eiwitten tot een stevig schuim en spatel dat voorzichtig onder het mengsel.

Verhit de 2 lepels olie in een grote pan. Giet twee tot 3 cirkeltjes beslag erin, strijk het oppervlak lichtjes glad en bak het 6 tot 8 minuten op een heel laag vuur. Keer de koekjes om en bak de andere kant nog 3 tot 4 minuten. Serveer onmiddellijk.

Rodekool salade met appel

(bron <http://www.evavzw.be/recept> Auteur: Philippe Van Den Bulck)

Benodigdheden :

1 kleine rode kool
1 granny smith appel
1 rode ui
2 el appelazijn
2 el koolzaadolie
1 el rietsuiker
100 g veenbessen
1 tl gemalen kruidnagel
1 tl speculaaskruiden
6 el rode wijn
1 el jam van rode bessen
4 takjes dille
zeezout
gemalen peper

Bereiding :

Snipper de rode kool, de rode ui en de granny smithappel heel fijn en meng alles in een kom met de appelazijn, wat peper van de molen en zeezout. Laat alles een uurtje trekken in de koelkast en roer af en toe dooreen.

Breng de veenbessen aan de kook met de bruine suiker, rode wijn, rode bessenjam, kruidnagel en speculaaskruiden en laat zachtjes sudderen tot een compote. Laat afkoelen.

Meng de salade met de koolzaadolie en de veenbessen, schep er wat fijngesnipperde dille onder en breng verder op smaak met peper en zout.

Kikkererwtencurry

bron : Het grote vegetarische kookboek

Benodigheden :

2 uien fijngesneden

4 teentjes knoflook, uit de pers

1 eetl olie

1 tl chilipoeder

Zout en peper

1 tl kurkuma

1 tl paprikapoeder

1 eetl gemalen komijn, 1 eetl gemalen koriander

2 blikjes kikkererwten à 440 g uitgelekt

1 blikje tomaten à 440 g in stukken

1 tl garam masala

Bereiding :

Verhit de olie in een pan. Voeg ui en knoflook toe en fruit ze op middelhoog vuur al roerend glazig.

Voeg chilipoeder, zout, kurkuma, paprikapoeder, komijn en koriander toe. Bak dit al roerend 1 minuut.

Roer de kikkererwten en niet uitgelekte tomaten erdoor. Laat het mengsel afgedekt op laag vuur 20 minuten sudderen, af en toe roeren. Roer de garam masala erdoor. Laat het nog 10 min met deksel sudderen.

Tip : deze curry is ook heerlijk bij chapatti's of naanbrood.

Gevulde paprika's

Benodigheden :

4 rode paprika's

200 g rode quinoa (of de witte versie)

1 ui

2 bakjes champignons

2 teentjes knoflook

1 theelepel tomatenpuree

Max 4 eetlepels olijfolie

1 theelepel gerookte chilivlokken of een snuifje chilipoeder

200 g feta kaas

Bouillon

Verse koriander + korianderpoeder

Zout en peper

Seizoen groenten vb. spinazie

Bereidingswijze:

Verwarm de oven tot 200°C. Halveer de paprika's en reinig ze. Leg de paprika's met de schil naar boven in een ovenschaal en laat ze gedurende 15 minuten garen.

Tip : door de paprika's ondersteboven te leggen drupt het groentevocht meteen in de ovenschaal en blijven de paprika's droog.

Snipper de ui en snij de champignons in plakjes. Stoof de ui in 2 eetlepels olie en voeg daarna de geperste look, de champignons, de chili, zout en peper toe. Sudder gedurende 15 minuten.

Kook de Quinoa zoals aangegeven op de verpakking. Voeg na koken en afgieten de tomatenpuree, zout, peper verse en gedroogde koriander toe naar smaak. Hou een deel van de verse koriander over voor de garnituur. Meng de Quinoa met de champignons. Verkruimel de feta kaas en meng de helft onder de Quinoa. Vul de paprika's met deze mengeling en strooi de rest van de fetakaas erover.

Laat nog even grillen en garneer voor het opdienen met extra koriander.

Tips:

Dit gerecht bevat al groenten, maar er mogen er nog toegevoegd worden. Spinazie past qua kleur prima.

Ga voor de variatie ook eens andere groenten vullen vb. courgette of tomaten. Deze laatste hoeven niet vooraf in de oven te garen.

Doordat de Quinoa rood is, doet die meteen denken aan vlees. De rode versie is ook iets smaakvoller dan de witte.

Stoofseitan

(bron : Jeroen Meus, dagelijkse kost de vegetarische week)

Benodigheden :

400 à 600 g seitan

250 g Parijse champignons

2 uien

1 teentje knoflook

2 flessen bruin bier (bijvoorbeeld Moinette van Dupont)

2 eetlepels perensiroop

2 sneetjes brood

mosterd

boter totaal max 60 g

2 kruidnagels

enkele takjes rozemarijn

enkele takjes tijm

enkele blaadjes laurier

peper en zout

Bereidingswijze :

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Pel en snipper de uien. Kneus en pel de knoflook. Hak hem fijn en plet met een mes. Schil de wortel en snijd hem in kleine stukjes (brunoise). Borstel de champignons schoon en snijd ze in vier.

Smelt een klontje boter in een kookpot en stoof de uien met de knoflook. Doe er de wortelbrunoise bij en laat even meestoven. Voeg er de champignons aan toe.

Snijd of scheur de seitan in blokjes. Smelt een klont boter in een pan en bak de seitanblokjes portie per portie rondom aan.

Doe de gebakken seitan bij de rest van de groenten.

Giet het bier in de kookpot en doe er de perensiroop bij.

Smeer mosterd op het brood en leg de boterhammen met de mosterdkant naar beneden in de pot. Zij zorgen voor de binding van de saus. Kruid met peper, zout en kruidnagels.

TIP: De seitan is gemarineerd in soja en die is van nature zout. Wees dus voorzichtig met het zouten.

Bind de rozemarijn, tijm en laurier samen tot een bouquet garni en leg het in de pot. Zet een deksel op de pot.

Laat het stoofvlees 1,5 tot 2 uur garen in de voorverwarmde oven.

Beleg : lichtere chocopasta

Info : Dit gerecht heb ik uitgewerkt door verschillende recepten te vergelijken en te experimenteren tot een goed resultaat bekomen werd. Ook voor mij was zijden Tofu nieuw, laat het dus geen drempel zijn om te proberen.

Zijden tofu is even zacht als platte kaas maar heeft geen zurigheid. Dus leent dit ingrediënt zich goed als basis voor allerlei gerechten. In de Veganistische keuken wordt Zijden tofu ook gebruikt om chocolademoes te maken.

Benodigheden (191 kcal per 100 g) :

200 g zuiden Tofu

20 à 25 g pure cacao poeder

80 g honing of 60 g fructose

50 g donkere chocolade

1 vol ei en 1 eidooier

Bereidingswijze :

Doe de zijdentofu in een mixbeker en voeg de cacao en de zoetstof toe. Mix het geheel.

Laat de chocolade in een kommetje rustig smelten. Vb. in de microgolfoven. Voeg de losgeklopte eieren toe en het tofumengsel.

Laat de chocopasta opstijven.