



10 supersimpele vegan recepten

STIJN DE KOCK - ELKE AERTS

www.goherbie.be

Recepten: Stijn De Kock

Tekst: Stijn De Kock

Fotografie: Elke Aerts

Vormgeving: Elke Aerts

Disclaimer

Dit e-book biedt informatie over veganistisch koken en recepten op basis van plantaardige producten. Deze recepten zijn geschikt voor personen met een koemelk-allergie. Personen met enigerlei andere allergie (bijvoorbeeld: soja, pinda's, ...) dienen evenwel de ingredientenlijsten grondig te inspecteren.

Deze informatie en recepten in dit ebook mogen in geen geval worden opgevat als handleiding voor een dieet, noch voor een gegarandeerd gezonde levensstijl.

De auteurs kunnen in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor onjuistheid danwel onvolledigheid van de inhoud van dit boek, noch voor het foutief interpreteren ervan door derden.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

www.veganistischkoken.be

Inhoud

Ons verhaal	4
Koffie/amandelsmoothie	6
Knoflooksoep 'detox'	8
Geroosterde pompoen met mozzarisella en pesto	10
Champignonsaus	12
Granola met bosbessen	14
Ratatouille	16
Gierst/boerenkoolsalade	18
Snelle portobello pizza's	20
Romige pasta met cashewmelk en courgette	22
Vegan kaas	24

Hoi! Te gek dat je ons e-book hebt gedownload. We zijn er zeker van dat je er mega-veel plezier aan zal beleven.

Vóór je aan de recepten begint, leek het ons ook handig om onszelf even voor te stellen. Dan weet je in ieder geval het 'wie, wat, hoe en waarom' :)

Over ons

Wij zijn dus Elke en Stijn en samen met ons hondje Snoopy wonen we in Diest (België). Ergens halfweg 2013 begonnen we samen ook ons bedrijf veganistischkoken.be.

Zoals die naam al aangeeft, draait het bij ons om koken en eten. Of beter gezegd; om veganistisch, 100% plantaardig eten.

Kortom; voeding waar geen enkel dier (of ingrediënt van dierlijke oorsprong) aan te pas komt. We genieten simpelweg van alle plantaardige lekkernijen die onze planeet rijk is.

Dat zijn er namelijk heel wat. En het allermooiste is...ze bieden je massa's voordelen!

Waarom plantaardig?

Er zijn – zoals jij misschien al weet – verschillende goeie redenen om op deze manier te eten en te leven. Dierenliefde en dierenwelzijn is alvast een hele goeie, maar ook je persoonlijke gezondheid kan er wel bij varen.

Zelfs op het vlak van milieu en sociale kwesties (o.a. een betere wereldwijde voedselverdeling) kan je zo een positieve bijdrage leveren. Gewoon door je eetgewoonten een tikje aan te passen.

Hoe simpel kan het leven zijn? :)

Een beetje ironie

Natuurlijk is ieder mens anders en dat is zelfs bij ons het geval. Onder ons dak wonen namelijk 1 veganist (Elke) en 2 flexitariërs (Stijn & Snoopy). Met als overeenkomst dat niemand vlees eet en er thuis steevast veganistisch wordt gekookt en gegeten.

Mocht je je afvragen of zoiets kan werken...jazeker! Voor Stijn was het net een uitdaging om lekker plantaardig te koken en daar heeft 'ie zich met veel plezier (en succes) op gestort.

Het resultaat van onze gezamenlijke passies zie je dus terug in veganistischkoken.be; onze ebooks, online workshops én onze online ledenomgeving Goherbie.be.

Ons doel is dan ook erg simpel; jou op een bijzonder unieke en smakelijke manier inspireren tot een (meer) plantaardig leven. Op je eigen tempo en zonder (voor)oordelen.

Dit e-book is alvast een goed begin :)

Smakelijk!

Zo, genoeg achter de schermen...tijd voor een blik in onze keuken! In dit e-book vind je recepten voor zowat elk uur van de dag dus je zal alvast niet verhongeren. Genieten des te meer!

Veel (kook)plezier en tot snel,

Elke, Stijn & Snoopy





**Dit recept komt
uit het e-book
*Vegan Ontbijt & Lunch***

> Meer info

Koffie/amandelsmoothie

Ingrediënten

- 60 ml koude koffie
- 150 ml amandelmelk
- 1/2 banaan – bevroren
- 1/2 tl maca poeder
- 1 tl chiazaad
- paar druppels
vanille extract

Bereiding

- Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde massa.
- Voeg indien nodig extra amandelmelk of water toe.





Dit recept komt
uit het e-book
Vegan Ontbijt & Lunch

[> Meer info](#)

Knoflooksoep 'detox'

Ingrediënten

- 1 hele bol knoflook
(bruto: +/- 70 gram)
- 2 sjalotjes
- 1 grote of 2 kleine
aardappels
- 1 L groentebouillon
- 1 tl kipkruiden
- 2 takjes verse tijm
- 2 blaadjes laurier
- zout en peper
- 4 el soja- of haverroom
(optioneel)

Bereiding

- Bereiding
- Pel en snipper de sjalotjes en de knoflook. Schil de
aardappel(s) en snij ze in kleine blokjes.
- Breng de groentebouillon met de kipkruiden aan de
kook in een pot of steelpan.
- Neem een andere pot en verhit daarin een scheutje
olijfolie. Fruit de ui en knoflook op een matig
vuur gedurende 3 minuten. Roer regelmatig om
aanbranden te voorkomen. Voeg indien nodig een
scheutje water toe.
- Doe de aardappels en blaadjes laurier erbij. Rits de
takjes tijm en voeg de blaadjes toe. Laat opnieuw
stoven gedurende 5 minuten.
- Giet vervolgens de hete bouillon erbij en laat afgedekt
10 minuten sudderen op een matig vuur. Laat kort
afkoelen.
- Mix de soep met behulp van een staafmixer en giet ze
door een zeef (het beetje pulp dat overblijft kan je nog
in een stoofpotje gebruiken).
- Kruid de soep af naar smaak met peper en zout.
Roer er eventueel de soja- of haverroom doorheen.

TIP

Je kan deze soep zowel warm als koud eten. Deze soep is 'detox' omdat knoflook je immuunsysteem een ware boost geeft en het als een natuurlijk antibioticum werkt. Gebruik goede, grote en sappige knoflook. Niet de chinese importknoflook die je meestal tegenkomt.



Geroosterde pompoen met mozzarisella en pesto

Ingrediënten

- 1 pompoen - pitten verwijderd en in halve maantjes gesneden
- 2 handjes verse peterselie
- 1 handje verse munt
- +/- 50 ml olijfolie + extra voor de pompoen
- 1/2 mozzarisella - in dunne plakjes gesneden
- peper en zeezout

Bereiding

- Verwarm de oven (grillstand) voor tot 220°C
- Doe de pompoenmaantjes in een schaal. Overgiet met olijfolie en kruid flink af met peper en zeezout. Meng alles goed door elkaar en zet +/- 15 minuten in de oven.
- Doe de peterselie en munt in de blender. Zet 'm aan en voeg ondertussen langzaam olijfolie toe tot je een gladde, vloeibare pesto hebt. Voeg eventueel extra olijfolie en/of water toe als de pesto nog te dik is. Kruid de pesto bij met een vleugje zout en peper.
- Leg de schijfjes mozzarisella na 15 minuten op de pompoenmaantjes en bak nog 5 minuten langer*.
- Serveer de pompoen/mozzarisella op een bord en besprenkel met de pesto. Opdienen en aanvallen!

*Elke oven is anders dus controleer regelmatig of de pompoen nog niet (te) gaar is. Gebruik hiervoor een mes met een scherp en dun lemmet. Als de uiteinden zwart beginnen te blakeren, is het meestal sowieso in orde ☺



Dit recept komt
uit het e-book
Vegan sauzen

[> Meer info](#)

Champignonsaus

Ingrediënten

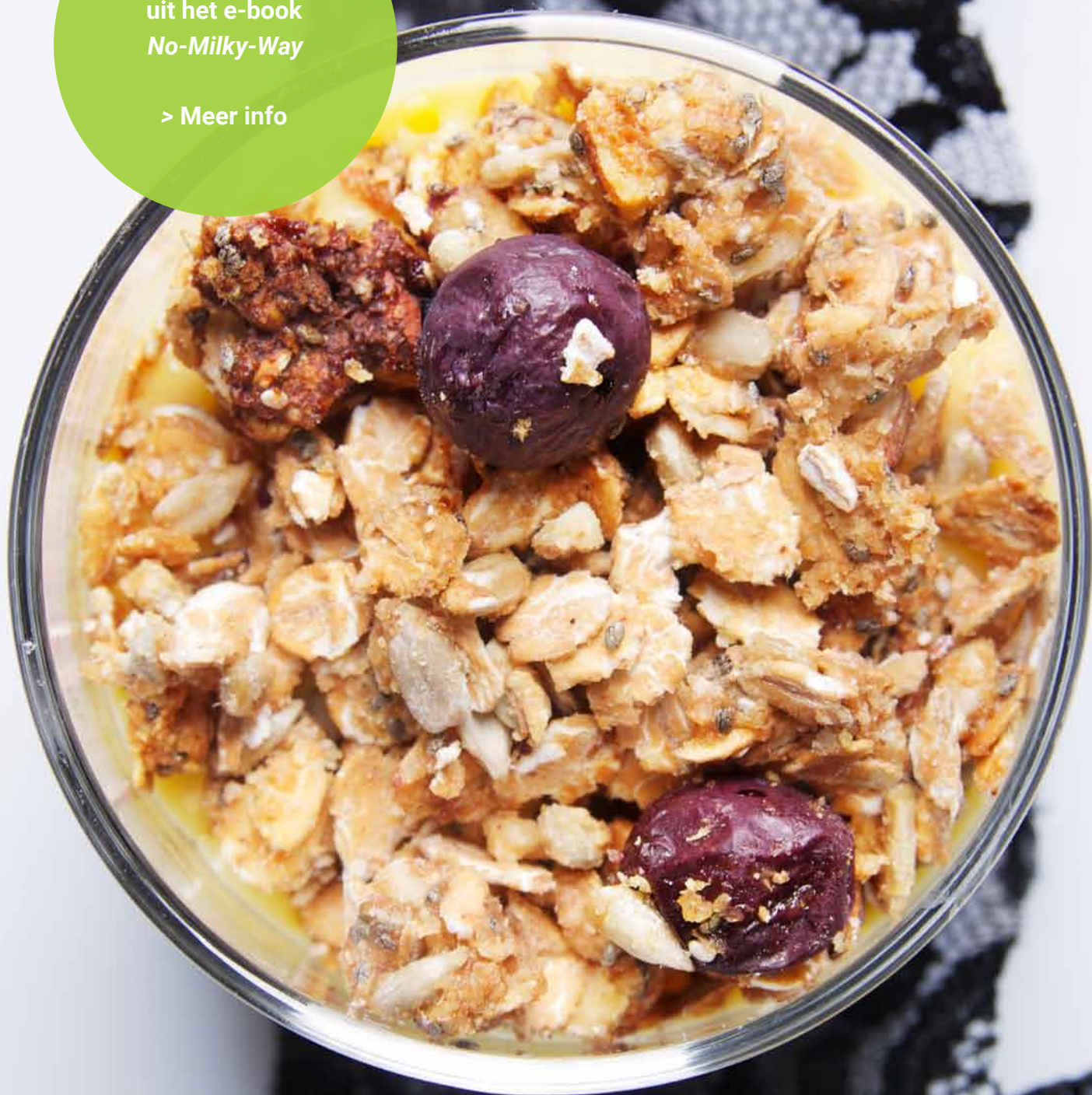
- 250 ml sojaroom
- 250 gram champignons
- olijfolie
- 3 el tamari (of een andere sojasaus)
- wat gesnipperde peterselie
- peper

Bereiding

- Reinig de champignons grondig met een borsteltje. Gebruik geen water. Snij ze in schijfjes of in 4 delen.
- Verhit de olijfolie in een pan op hoog vuur. Voeg de champignons toe en bak ze al roerend op een paar minuten tijd mooi bruin. Blus met de tamari en voeg er vervolgens de sojaroom aan toe. Zet het vuur lager.
- Kruid de saus met peper en laat ze een tijdje inkoken tot de gewenste dikte. Roer regelmatig zodat de saus niet aanbrandt.
- Roer vlak voor het serveren de gesnipperde peterselie door de saus.

Dit recept komt
uit het e-book
No-Milky-Way

> Meer info



Granola met bosbessen

Ingrediënten

Droge ingrediënten

- 150 gram speltvlokken (of havermout)
- 100 gram speltmeel of havermeel
- 1 tl kaneel
- snufje zeezout
- 2 el chia zaden
- 4 el zonnebloempitten
- 50 gram fijngehakte amandelen

Natte ingrediënten

- 1 el amandelpasta (of andere notenpasta)
- 120 gram agavesiroop + 2el extra
- 2 tl amandelextract
- 2 tl vanille-extract
- 45 gram blauwe bessen

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Meng alle droge ingrediënten in een kom. Doe hetzelfde met de natte ingrediënten (uitgezonderd de blauwe bessen), en voeg de twee tenslotte samen. Roer alles goed door elkaar.
- Lepel er de blauwe bessen en de extra agavesiroop doorheen.
- Strijk de granola uit op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Laat ca. 15 bakken.

Tip

- Eet als ontbijt met plantaardige yoghurt
- Mix 1 mango met 150 gram plantaardige yoghurt en eet deze samen met de granola. (zie foto)
- Als je er repen van maakt, geschikt als tussendoortje.



Dit recept komt uit
het Goherbie e-book
Eenpansstoofpotjes

Ratatouille

Ingrediënten

- 2 rode uien – gepeld en gesnipperd
- 4 teentjes knoflook - gepeld en gesnipperd
- 2 aubergines – in grote stukken of schijfjes van 1/2 cm dik.
- 2 courgettes - in grote stukken of schijfjes van 1/2 cm dik.
- 1 rode paprika – zaadlijsten verwijderd en in grove stukken
- 6 tomaten – Ontveld en in grove stukken gesneden
- 1 el tomatenpuree
- 1/2 potje verse basilicum + extra om te garneren
- 3 takjes verse tijm – geritst
- 500 ml tomatensap
- 1 el balsamicoazijn
- 1 el citroensap
- peper en zout
- 2 el olijfolie + extra indien nodig

Bereiding

- Verhit 2 el olijfolie in een pot en roerbak daarin de ui, knoflook en tijm op matig vuur gedurende 10 minuten.
- Voeg de paprika, courgette en aubergine toe en roerbak opnieuw gedurende +/- 5 minuten (of tot de groenten zacht zijn maar nog niet helemaal gaar). Voeg tijdens het bakken indien nodig extra olijfolie toe.
- Doe de tomaten en tomatenpuree erbij en meng goed door mekaar. Doe de balsamico erbij en kruid royaal af met zout en peper.
- Dek de pan af en laat 30-35 sudderen op een matig vuur. Roer er vervolgens de basilicum en het citroensap doorheen en kruid – indien nodig – bij met peper en zout.
- Werk af met wat extra blaadjes basilicum en serveer meteen.

Tip

- Deze ratatouille is sowieso een rijke, behoorlijk complete maaltijd. Mis je toch wat 'bite', dan volstaat een dikke snee bruin brood of eventueel wat rijst. Ook heel lekker met quinoa trouwens..



A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant green salad. The salad consists of finely chopped green leafy vegetables, likely kale or spinach, mixed with chickpeas, diced avocado, and small pieces of toasted nuts. Several large, bright red tomato wedges are placed around the edges of the bowl. The background is a blurred wooden surface.

Dit recept komt uit
het Goherbie e-book
Maaltijdsalades

Gierst/boerenkoolsalade

Ingrediënten

Salade

- 300 gram boerenkool
- 150 g gierst
- 300 ml groentebouillon
- 2 tomaten – in 4 vieren
- peper en zout
- scheutje azijn
- peper en zout – naar smaak
- 2 el fijngehakte pistachenoten
- 2 rijpe tomaten – in partjes
- 1 royale el chiazaadjes (optioneel)

Dressing

- 50 g cashewnoten – min. 1/2 uur geweekt in koud water
- 1 el pistache noten - min. 1/2 uur geweekt in koud water
- 60 ml water (of meer naar wens)
- 1/2 tl zout
- 1 tl kerriepoeder
- mespuntje pili-pili
- 1 tl tamari
- handvol peterselie

Bereiding

Salade

- Breng een grote pan licht gezouten water met een scheutje azijn aan de kook. Zet het vuur meteen uit en blancheer de boerenkool gedurende 3 minuten. Giet af, spoel de kool met ijskoud water en laat uitlekken.
- Breng de groentebouillon aan de kook. Doe de gierst erbij en draai het vuur lager. Kook de gierst gaar in 10 minuten op een matig vuur. Laat afkoelen en kruid naar smaak met peper en zout.

Dressing

- Doe de geweekte cashewnoten en alle overige ingrediënten in de blender. Mix tot een gladde massa

Afwerking

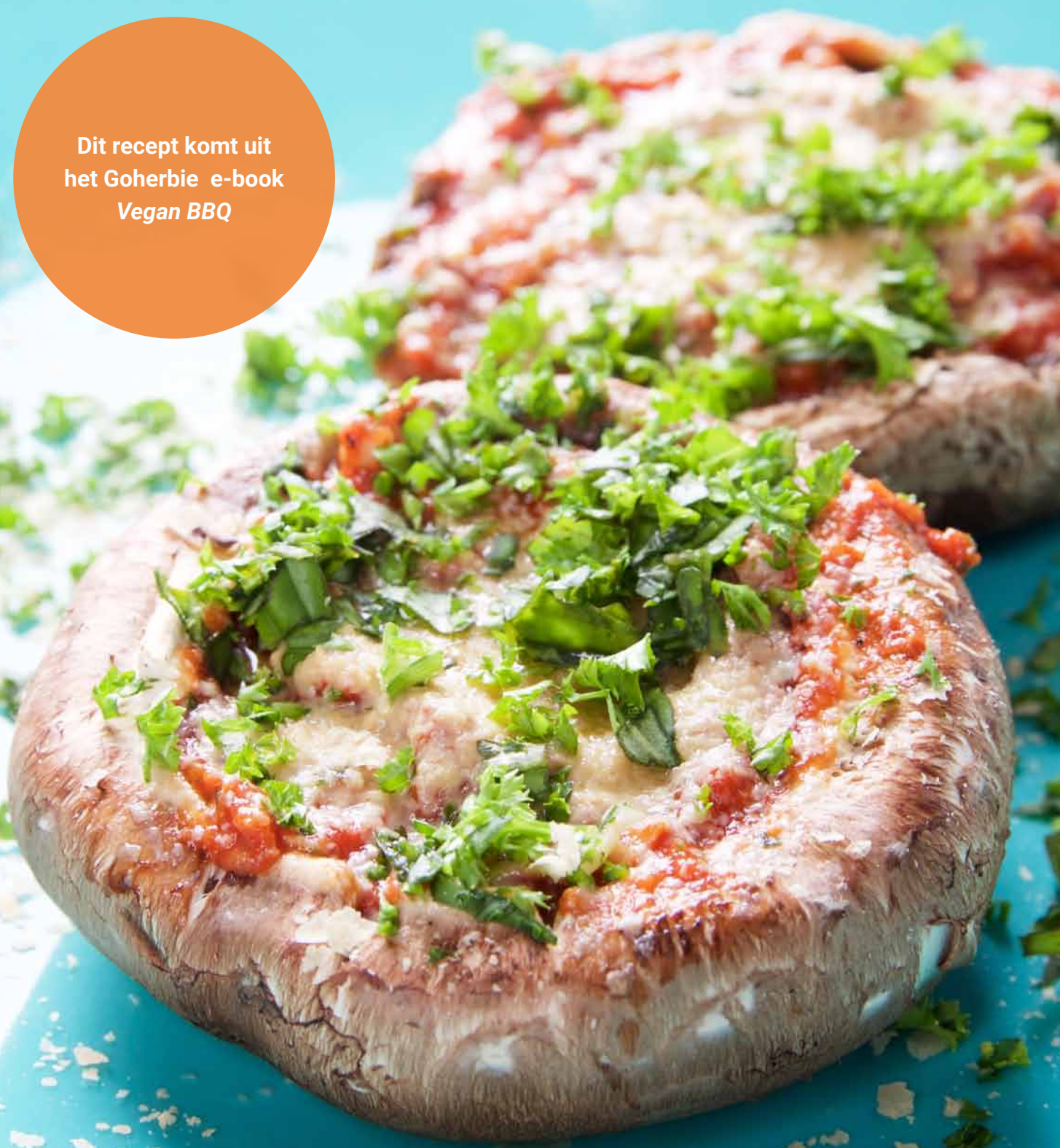
Meng de gierst en boerenkool door elkaar en schep een deel van de dressing erdoor. Kruid – indien nodig - bij met peper, zout en kerrie. Werk af met de gehakte pistachenootjes, partjes tomaat en chiazaad. Serveer de rest van de dressing erbij.

Tip

geen boerenkool? Verse spinazie is een prima alternatief. Gebruik eveneens 300 gram maar laat de spinazie gewoon slinken. Een andere optie is simpelweg veldsla. Ook heel lekker :)

Als bijgerecht: 2 personen
Als hoofdgerecht: 1 persoon

Dit recept komt uit
het Goherbie e-book
Vegan BBQ



Snelle portobello pizza's

Ingrediënten

- 4 portobello's
- 1 el tomatenpuree
- 3 el passata
- 1/2 rode ui – gepeld en gesnipperd
- 4 schijfjes tomaat - 1/2 cm dik
- 2 teentjes knoflook - geperst
- 1 tl kappertjes – uitgelekt en fijngehakt
- 6 blaadjes basilicum
- 1/2 tl gedroogde oregano
- 1/2 tl tijm
- 4 afgestreken el gistvlokken (of gemalen Wilmersburger kaas)
- versgemalen zwarte peper en zout

Bereiding

- Maak de portobello's schoon met een borsteltje of stukje keukenpapier. Verwijder het steeltje.
- Doe alle overige ingrediënten – uitgezonderd de gistvlokken en schijfjes tomaat – in de blender en mix tot een gladde saus. Voeg eventueel wat water toe als de saus te dik is. Kruid af naar smaak met peper en zout (uitkijken met zout want kappertjes zijn behoorlijk sterk).
- Verdeel de saus over de bodem van de portobello's. Leg op elk een schijfje tomaat en bestrooi met de gistvlokken.
- Rooster de portobello pizza's op de barbecue gedurende +/- 10 minuten. Serveer ze meteen.

Tip

Wanneer je het type barbecue met deksel hebt...super! Gewoon afsluiten en 5 minuten volstaat dan. Een andere mogelijkheid is om de portobello's te verpakken in aluminiumfolie.



Dit recept komt uit
het Goherbie e-book
*Aan de slag met
plantaardige melk*

Romige pasta met cashewmelk en courgette

Ingrediënten

- 250 gram pasta naar keuze (bijv.: penne, spirelli, macaroni, ...)
- 1 ui - gepeld en gesnipperd
- 180 ml groentebouillon
- 250 ml cashewmelk (ongezoet)
- 1 flinke el tomatenpuree
- 3 el tomatenpassata
- 1 grote courgette - gehalveerd en vervolgens in dunne halve maantjes
- 2 el olijfolie
- 1 el vers gesnipperde peterselie + extra om te garneren
- 2 kl gedroogde oregano
- 2 kl gedroogde basilicum
- 1 kl gedroogde tijm
- 1 kl gedroogde rozemarijn
- 1/4 tl cayennepeper

Bereiding

- Kook de pasta (beet)gaar volgens de instructies op de verpakking. Giet af, spoel grondig met koud water en laat uitlekken.
- Verhit de olijfolie in een pot en fruit daarin de ui tot die zacht is. Voeg de courgette toe en overgiet met de groentebouillon. Laat 5 minuten sudderen op laag vuur (of tot de courgette helemaal zacht is). Controleer regelmatig om aanbranden te voorkomen. Voeg indien nodig extra water toe.
- Voeg de kruiden en tomatenpuree toe en meng goed door mekaar. Doe de cashewmelk en passata erbij en laat al roerend en op matig vuur indikken tot een gladde saus.
- Meng de pasta onder de saus en warm kort door. Kruid af naar smaak met peper en zout en bestrooi de borden met extra peterselie. Serveer de pasta meteen.



Vegan kaas

Ingrediënten

- 100 gram cashewnoten - 1 uur geweekt in lauwwarm water
- 3 el gistvlokken
- 1 el limoensap of appelazijn
- 1 teentje knoflook - geperst
- 1 kl agave
- 1 kl maïszetmeel (maïzena)
- 2 x 120 ml water
- 1 kl agar agar
- 1 tl zout
- versgemalen zwarte peper
- Extra benodigdheden: een Ramequin schaal + olijf- of kokosolie om in te vetten.

Bereiding

- Doe de geweekte cashewnoten samen met de gistvlokken, het zout, limoensap, maïszetmeel, knoflook, agave en 120 ml water in de blender. Meng tot een gladde massa.
- Breng de rest van het water met de agar agar in een pannetje aan de kook. Doe het kaasmengsel bij de agar agar en laat al roerend indikken tot een gladde saus. 1 minuut op matig vuur volstaat.
- Vet het Ramequin schaal in met de olie. Schep het mengsel erin en plaats minstens 2 uur in de koelkast. Stort de kaas voorzichtig uit op een bordje en garneer eventueel met gehakte nootjes. Serveer meteen.

Tip

Mega lekker met een handje walnoten.

www.veganistischkoken.be



Strong food
for a
Soft world

www.goherbie.be