

# Vegetarisch kookboek

Steven Speek

28 oktober 2016

## Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>Hoofdgerechten</b>	<b>2</b>
	Tahoe met ketjap . . . . .	3
	Tabbouleh . . . . .	4
	Vegetarische hutspot . . . . .	5
	Linzenpaté . . . . .	6
	Noten burgers met avocado-aioli . . . . .	7
	Turkse bonen salade . . . . .	8
<b>2</b>	<b>Bijgerechten</b>	<b>9</b>
	Knoflook champignons . . . . .	10
<b>3</b>	<b>Soepen</b>	<b>11</b>
	Knolselderijsoep . . . . .	12
<b>4</b>	<b>Salades</b>	<b>13</b>
	Appel komkommer salade . . . . .	14
	Rucola met tomaat . . . . .	15
	Roedjak . . . . .	16
<b>5</b>	<b>Sauzen</b>	<b>17</b>
	Vinegrette . . . . .	18

# 1 Hoofdgerechten

# Tahoe met ketjap

🕒 1 h  
 👤 2 personen  
 📖 Studentenkookboek, Bert van Essen

## Bereiding

- 1 Snijd de tahoe in blokjes of balkjes van 1 cm. Wrijf ze in met wat zout. Sprenkel de citroen erover en laat dit minstens 10 minuten staan.
- 2 Zet de rijst op.
- 3 Snipper de ui en de knoflook.
- 4 Verhit de olie in een koekepan en bak de tahoe snel bruin. Neem ze uit de pan en laat ze in een vergiet uitlekken.
- 5 Bak in de zelfde olie de ui en knoflook glazig en goudgeel. Voeg de sambal, ketjap en zout toe. Was de taugé en bak dat even mee. Voeg eventueel wat water toe als de saus te dik wordt. Voeg de tahoe weer toe en je kunt opdienen.

## Ingrediënten

klein blok	tahoe (biologisch)
200 g	zilvervlies rijst
1/2	citroen
2el	olie
een kleine	ui
3 teentjes	knoflook
2tl	sambal
3el	ketjap
200g	taugé
	zout

Hier past goed Roedjak bij. Met iets zoets als toetje is het dan een hele maaltijd.

# Tabbouleh

🕒 1/2 h  
👤 2 personen

Dit gerecht vraagt vanwege de avocado planning. Deze moet enkele dagen tot een week voor het maken worden aangeschaft.





## Bereiding

- 1 Doe een scheut olijfolie bij de de couscous. Wel dit met 150 ml kokend water en laat haar vijf minuten staan.
- 2 Snijd de tomaten en de helft van de komkommer in blokjes. Knip koriander fijn. Snijd de avocado klein. Meng dit alles door de couscous met peper en zout.
- 3 Voor het sausje rasp je de overgebleven komkommer. Knijp de 2 tenen knoflook erdoorheen, yoghurt en citroen erbij en op smaak brengen met peper en zout.
- 4 Serveer de tabbouleh, de komkommer-saus en de shoarmakruiden los van elkaar.

## Ingrediënten

150 ml	couscous
1	komkommer
2	tomaten
1	avocado
1 zakje	gesneden rauwkost
1 bos	koriander
2 tenen	knoflook
1/2 beker	yoghurt
1/2	citroen
	peper en zout
	olijfolie
zakje	shoarmakruiden;

# Vegetarische hutspot

-  3/4 h
-  20 min koken, 10 min grillen
-  2 personen
-  Zusanova

## Bereiding

- 1 Schil de aardappelen en de wortelen snijd ze in gelijke stukken. De uien in ringen snijden. Hak de koriander fijn.
- 2 Kook de aardappelen met de wortel en zonder de ui in 20 minuten gaar. Doe er een beetje zout bij.
- 3 Fruit de uiringen in de olie.
- 4 Giet de aardappelen met de wortelen af. Stamp de ui, de sambal en gembersiroop door het aardappel mengsel.
- 5 Schep dit mengsel in de een ovenschaal. Verdeel de plakken geitenkaas over de hutspot. Druppel nog wat gembersiroop op de geitenkaas. Grill dit net zolang tot de geitenkaas een licht bruine gloed krijgt.
- 6 Serveer de schotel met de gehakte koriander.

## Ingrediënten

- 500 g aardappelen
- 500 g winterpeen of wortelen
- 2 grote uien
- 1.5 el gembersiroop
- 0.5 el sambal
- 200 g geitenkaas in plakken
- half bosje koriander
- 1 el plantaardige olie
- zout

# Linzenpaté

🕒 1 1/2 h  
 📺 75 m, 🔥 175 °C 👤, Level 2 🔪  
 👤 4 personen  
 📄 Lekker gezond vegetarisch

## Bereiding



- 1 Pureer de helft van de linzen, van de tomaatjes en van de basilicum met de eidooiers, yoghurt en pesto in de keukenmachine.
- 2 Snijd de resterende tomaatjes en basilicum in stukjes en schep deze samen met de resterende linzen, de lente-uitjes, olijven en Provençaalse kruiden door de linzenpuree. Breng op smaak met peper en zout.
- 3 Schep de puree in een ingevet cakeblik. Zet het cakeblik in een met heet water gevulde grote schaal 75 minuten in de oven.
- 4 Zet de rijst op. Als ze klaar is en giet je de rijst af en laat haar staan met de deksel op de pan.
- 5 Laat de paté 10 minuten in de vorm afkoelen en stort hem eruit. Snijd hem in plakken.

## Ingrediënten

800 g linzen  
 6 zongedroogde  
 tomaatjes op  
 olie  
 6 blaadjes basilicum  
 3 eidooiers  
 1 dl yoghurt  
 2 el groene pesto  
 3 lente-uitjes in  
 ringetjes  
 75 g zwarte olijven  
 zonder pit in  
 plakjes  
 1 el Provençaalse  
 kruiden  
 zout, peper  
 200 g rijst

Lekker met rucola en tomaten salade.

# Noten burgers met avocado-aioli

 1 h  
 4 personen

## Bereiding

- 1 Spoel de kidneybonen af in een zeef. Laat goed uitlekken.
- 2 Pel en schil de knoflook en ui. Doe de ui, 1 teen knoflook, cashewnoten, pecannoten, kastanjechampignons, ketchup, sambal oelek, pindakaas, het ei, de kidneybonen en havermout in een keukenmachine. Voeg wat peper en zout toe. Maal kort met de pulseknop. Het is fijn als er nog structuur in de substantie zit.
- 3 Verdeel het mengsel in 4 hamburgers en laat minimaal 1 uur in de koelkast opstijven. Voordat je de hamburgers barbecueet kun je ze het beste 6 minuten in 4 eetlepels olijfolie voorgaren in de pan.
- 4 Halveer de avocado en verwijder de pit. Haal het vruchtvlees er met een lepel uit en leg in een diepe kom. Pers de limoen uit. Voeg de mayonaise, het limoensap en de andere teen knoflook toe aan het avocadovruchtvlees. Breng op smaak met zout en peper en pureer glad met een staafmixer.
- 5 Gril de vegaburgers 2 minuten op de bbq of in de oven. Serveer met de avocado-aioli en wat brood.

## Ingrediënten

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 75 g cashewnoten
- 75 g pecannoten
- 50 g kastanjechampignons
- 1 el ketchup
- 1 tl sambal oelek
- 1 el pindakaas
- 1 Stokbrood
- 1 ei
- 70 g kidneybonen
- 80 g havermout
- 4 el olijfolie
- 1 rijpe avocado
- 1 limoen
- 2 el mayonaise
- zout en peper

# Turkse bonen salade

👉 30 m  
© 2 personen

## Bereiding

- 1 Kook de eieren hard. Snipper het sjalotje.
- 2

## Ingrediënten

300 g witte bonen  
1 citroen  
of  
4 el azijn  
1 teentje knoflook  
1 sjalotje  
3 el fijngehakte  
tuinkruiden,  
zoals peterselie,  
munt, dille  
2 eieren  
5 el olijfolie  
paar cherrytomaatjes  
of  
1 kleine paprika  
zout en peper



## 2 Bijgerechten

# Knoflook champignons

 20 m  
 6 personen

## Bereiding



- 1 Maak de champignons schoon en snijd de steeltjes er af. Snijd hele grote champignons in vieren.
- 2 Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en knijp hierin de knoflook uit met een knoflookpers. Laat het ongeveer 30 seconden fruiten.
- 3 Voeg de champignons toe en zet het vuur hoog. Roer de champignons regelmatig om totdat de champignons alle olie uit de pan hebben opgezogen.
- 4 Zet het vuur laag en wacht tot de champignons vocht vrij laten. Zet dan het vuur weer hoog en en bak ze gedurende 4-5 minuten al roerend tot al het vocht is verdampt.
- 5 Snijd de citroen in 8 partjes. Knijp 1 partje uit boven de pan met champignons en breng het geheel op smaak met zout en peper.
- 6 Roer de peterselie er door en bak deze kort mee om laag vuur.
- 7 Schep de champignons in een bakje of schaaltje samen met het overgebleven bakvocht. Serveer de overige citroenpartjes er los bij.

## Ingrediënten

450 g champignons  
 5 el groene olijfolie  
 2 teentjes knoflook  
 4 el verse gehakte peterselie  
 1 citroen  
 zout en peper

## 3 Soepen

# Knolselderijsoep

 1 h  
 3 - 4 personen

## Bereiding




- 1 Schil de knolselderij en snijd hem in blokjes. Pel en plet de knoflook. Hak de walnoten.
- 2 Smelt boter met olie in een grote pan, voeg knolselderij, takjes tijm en knoflook toe. Bak dit mengsel 10 minuten.
- 3 Voeg laurier en bouillon toe, laat 20 minuten koken, tot de selderij zacht is. Verwijder de laurier.
- 4 Rooster walnoten in een pan.
- 5 Mix de soep glad in een blender. Roer de room door de soep.
- 6 Bestrooi de soep met noten en tijmblaadjes.

## Ingrediënten

20 g	boter
1 el	olijfolie
1	knolselderij
5 takjes	tijm
3 tenen	knoflook
1 blaadje	laurier
1 l	groente bouillon
50 g	walnoten
200 ml	kookroom
	zout en peper

## 4 Salades

# Appel komkommer salade

 20 m  
 4 personen  
 Gerbina van Hurk

## Bereiding

- 1 Appels wassen en in kleine stukjes snijden.
- 2 Was de komkommer. Snijd hem in de lengte in vieren. Verwijder de zaadlijsten. En snijd ze in kleine stukjes net zo groot als de appel stukjes. Meng de appel en de komkommer. Besprekel met een beetje citroen tegen het verkleuren van de appel.
- 3 Snijd de bosuitjes in ringetjes en meng ze door de salade.
- 4 Voor de dressing meng je de citroen, peper. Houd je van zoet doe er honing bij. Doe de yoghurt bij de dressing en knip de verse dille er doorheen.
- 5 Net voor het opdienen schep je de dressing door de salade.

## Ingrediënten

1	komkommer
2	appels
halve	citroen
2	bosuitjes
1/2 bakje	verse dille
4 el	yoghurt
1 lepeltje	honing
	peper

## Rucola met tomaat

👉 10 m  
👤 4 personen

### Bereiding




- 1 Snijd de gewone tomaten klein en voeg ze met de ui bij de rucola.
- 2 Maak een vinegrette en serveer deze bij de salade.

### Ingrediënten

1 zakje	rucola
1 grote of 2 kleine	tomaten
1/4	fijn gesnipperde ui

Lekker met Vinegrette.

# Roedjak

 1/2 h  
 2 personen  
 Studentenkookboek, Bert van Essen

## Bereiding

- 1 Maak in een kom een sausje van de sambal, de suiker, het citroensap, de ketjap en zout naar smaak.
- 2 Schil de appel en de peer, verwijder de klokhuizen en snijd ze in blokjes. Voeg de saus toe en schep het meteen door elkaar.
- 3 Snijd de komkommer in blokjes, schep deze met uitgelekt blikje ananas door de rest van het fruit.

## Ingrediënten

1tl sambal  
1el bruine suiker  
1/2 citroen  
1/2el ketjap  
1 handappel  
1 handpeer  
1/2 komkommer  
1 blikje ananas  
zout



## 5 Sauzen

# Vinegrette



5 m



4 - 6 personen

## Bereiding

- 1 Voeg de afgemeten ingrediënten in een kommetje bijeen. En roer het goed.
- 2 Voeg zout en peper naar smaak toe.

## Ingrediënten

3 el olijfolie  
2 el mosterd  
1 el azijn  
1 el suiker of  
gembersiroop  
zout en peper