



# Inhoudsopgave

---

INLEIDING .....	6
TOPPINGS .....	8
<i>Soepen</i> .....	13
<i>Dals en curry's</i> .....	45
<i>Gezinsfavorieten</i> .....	77
<i>Rijst, pasta en granen</i> .....	109
<i>Warme salades en bijgerechten</i> .....	141
<i>Desserts</i> .....	173
REGISTER .....	211



DEZE STEVIGE SOEP IS EEN GEWELDIGE MANIER OM KINDEREN KENNIS TE LATEN MAKEN MET GROENTEN ZOALS BLEEKSELDERIJ, DIE DOOR LANGZAAM TE KOKEN ZACHTER EN MILDER VAN SMAAK WORDT. MAAK DE SOEP VEGANISTISCH DOOR DE PARMEZAANSE KAAS TE VERVANGEN DOOR GEROOSTERDE POMPOEN- EN ZONNEBLOEMPITTEN.

# Minestrone

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN  
VOORBEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN  
BEREIDINGSTIJD 5 UUR EN 30 MINUTEN

- 2 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 knoflooktenen, geperst
- 2 bleekselderijstengels, in dunne plakjes gesneden
- 2 wortels, in de lengte gehalveerd en in dunne plakjes gesneden
- kleine handvol basilicum, de blaadjes geplukt, de steeltjes fijngehakt
- 400 g tomatenblokjes (uit blik)
- 800 g cannellini-bonen (uit blik), afgegoten en afgespoeld
- 1,25 l groentebouillon
- 100 g spaghetti, in stukken met een lengte van ongeveer 3 cm gebroken
- 2 courgettes, in de lengte in vieren gesneden en in dunne plakjes gesneden
- 35 g fijngeraspte Parmezaanse kaas, om erbij te serveren

Meng de olijfolie met de ui, knoflook, bleekselderij, wortel, de gehakte basilicumsteeltjes (niet de blaadjes), tomatenblokjes, cannellini-bonen en groentebouillon in de slowcooker en voeg zeezout en versgemalen zwarte peper naar smaak toe. Roer voorzichtig en kook de groenten en de bonen 5 uur op de lage stand.

Voeg de spaghetti en de courgette toe en kook de soep nog 30 minuten of tot de pasta en de groenten gaar zijn.

Server de soep, bestrooid met de geraspte Parmezaanse kaas en de basilicumblaadjes. Laat deze soep niet te lang staan na de bereiding, omdat de pasta dan te gaar wordt.



PANEER IS EEN KAAS DIE VEEL VOORKOMT IN DE KEUKEN VAN ZUIDOOST-AZIË EN IN HET BIJZONDER IN INDIASE GERECHTEN. DE KOKOSMELK IN DEZE CURRY IS OPTIONEEL – DOOR DE TOEVOEGING VAN KOKOSMELK WORDT DE CURRY EEN BEETJE ROMIGER.

## Indiase curry met paneer, bloemkool en doperwten

VOOR 4 PERSONEN  
VOORBEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN  
BEREIDINGSTIJD 3 UUR EN 15 MINUTEN

- 2 el plantaardige olie
- 1 ui, gehalveerd en in dunne halve ringen gesneden
- 2 knoflooktenen, geperst of fijngehakt
- 1 el fijngeraspte gemberwortel
- 2 tl garam masala
- 2 el milde Indiase currypasta, zoals rogan josh
- 1 kleine bloemkool (400 tot 500 g), in roosjes gesneden
- 200 g paneer, in blokjes gesneden (zie TIP)
- 165 ml kokosmelk (optioneel)
- 200 g diepvriesdoperwten, ontdooid
- 2 el krokante zaden- en notenmix (zie pag. 9), geroosterde pompoenpitten of cashewnoten, om erbij te serveren (optioneel)
- basmatirijst, om erbij te serveren

Verhit de plantaardige olie in de inzetpan van de slowcooker of een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui, knoflook en gember 5 minuten. Bak de garam masala en de Indiase currypasta 2 minuten mee tot de geur vrijkomt.

Haal de pan van het vuur en voeg 250 ml water toe aan de specerijen. Roer met een houten lepel, schraap over de bodem van de pan om aanbaksels los te krijgen van de bodem. Zet de pan terug in de slowcooker of schenk het specerijenmengsel in de slowcooker.

Voeg de bloemkool toe. Breng de groente op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper en kook op de lage stand 2 uur.

Voeg de paneer en de kokosmelk, als je die gebruikt, toe en kook de curry 1 uur.

Roer de doperwten door de curry. Kook de curry nog 15 minuten en bereid intussen de basmatirijst.

Bestrooi de curry met krokante zaden- en notenmix of een topping naar keuze en serveer met de basmatirijst.

**TIP** Paneer is verkrijgbaar bij de grotere supermarkt, bij de toko en de natuurvoedingswinkel.



DE NOORD-AFRIKAANSE CHERMOULA – VAAK GEBRUIKT BIJ VLEES EN VIS – VOEGT EEN PITTIGE NOOT TOE AAN DE EENVOUDIGE GEKOOKTE WORTELGROENTEN IN DEZE TAJINE. GESERVEERD MET QUINOA OF COUSCOUS IS HET EEN LICHTE, MAAR VERWARMENDE MAALTIJD VOOR LATER OP DE AVOND.

## Chermoula-tajine met wortelgroenten

VOOR 4 PERSONEN  
VOORBEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN  
BEREIDINGSTIJD 3 UUR

- 1 kleine knolselderij, in stukken van 4 cm gesneden
- 1 bos radijsjes (ongeveer 300 g), de grote gehalveerd
- 1 bos mini rode bieten (ongeveer 500 g), geschild, de grote gehalveerd
- 1 bos miniwortels (ongeveer 300 g), geschraapt, laat een stuk loof van 2 cm aan de bovenkant zitten

Meng alle ingrediënten voor de chermoula met 80 ml water in de slowcooker. Roer alles goed door en breng op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper.

Voeg de knolselderij, radijsjes en rode bieten toe en hussel zodat alle groenten zijn bedekt met de specerijen en kruiden. Kook de groenten 1 uur op de hoge stand en voeg dan de wortels toe. Kook de groenten nog 2 uur of tot ze gaar zijn. Controleer de smaak en serveer.

### Chermoula

- 60 ml extra vierge olijfolie
- 2 knoflooktenen, fijngehakt
- 2 tl fijngeraspte gemberwortel
- 1 grote rode ui, grofgeraspt
- ½ tl chilivlokken
- ½ tl kurkuma
- 1½ tl komijnpoeder
- 4 el fijngehakte bladpeterselie
- 4 el fijngehakte korianderblaadjes
- 3 el fijngehakte ingelegde citroenschil (verkrijgbaar bij Midden-Oosterse supermarkten)
- kleine pluk saffraandraadjes, in 1 el heet water geweekt

HOEWEL EEN STROGANOFF OORSPRONKELIJK MET VLEES WORDT BEREID, IS DEZE STEVIGE VEGETARISCHE VERSIE MISSCHIEN WEL LEKKERDER. NEEM INDIEN MOGELIJK PADDENSTOELLEN DIE RIJK AAN SMAAK ZIJN, ZOALS DE PORTOBELLO.

# Stroganoff van gemengde paddenstoelen

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN

BEREIDINGSTIJD 3 UUR EN 10 MINUTEN

600 g gemengde paddenstoelen, zoals kastanje-champignons, portobello's of vergelijkbare paddenstoelen

2 el olijfolie

20 g boter

2 sjalotten of 1 kleine ui, gesnipperd

2 knoflooktenen, geperst of fijngehakt

2 tl milde paprikapoeder

2 el bloem

250 ml groentebouillon

2 el tomatenpuree

250 ml crème fraîche of zure room

pasta (brede linten zijn het best), gestoomde rijst of aardappelpuree, om erbij te serveren

2 el grofgehakte bladpeterselie

Halveer de kleine paddenstoelen of snijd ze in vieren en snijd de grotere exemplaren in hapklare stukken.

Verhit de olijfolie en de boter in de inzetpan van de slowcooker of in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de sjalotten, knoflook en het milde paprikapoeder 2 minuten. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze 3 tot 4 minuten tot ze zacht zijn. Bak de bloem 2 minuten mee.

Zet de inzetpan, als je die gebruikt, terug in de slowcooker, of schep het paddenstoelenmengsel uit de koekenpan in de slowcooker. Schenk de groentebouillon erbij en voeg de tomatenpuree en de crème fraîche toe. Voeg zeezout en versgemalen zwarte peper naar smaak toe en roer alles goed door elkaar. Kook de paddenstoelen 3 uur op de lage stand.

Schep de stroganoff op de pasta naar keuze, gestoomde rijst of aardappelpuree en bestrooi met bladpeterselie.



DIT GROENTEGERECHT IS OOK HEERLIJK MET VERKRUIMELDE FETA BOVENOP.  
WIL JE DIT GERECHT VEGANISTISCH MAKEN? VERVANG DAN DE BOTER  
IN DE COUSCOUS DOOR 2 EETLEPELS OLIJFOLIE.

# Gesmoorde wortelgroenten met kikkererwten en couscous

VOOR 6 PERSONEN

VOORBEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN

BEREIDINGSTIJD 3 UUR EN 5 MINUTEN

400 g bloemkool, in grote roosjes gesneden

1 grote desirée-aardappel (of een ander aardappelras dat voor alle doeleinden is te gebruiken), geschild, in stukken van 3 cm gesneden

1 zoete aardappel, geschild en in stukken van 3 cm gesneden

1 grote rode biet, geschild en in partjes van 2 cm gesneden

2 wortels, in de lengte gehalveerd en in stukken van 3 cm gesneden

1 knoflookbol, de tenen losgehaald en gepeld  
fijngeraspte schil en het sap van 1 onbespoten citroen

60 ml extra vierge olijfolie

500 ml groentebouillon

400 g kikkererwten (uit blik), afgegoten en afgespoeld

240 g kortkokende couscous

40 g zachte boter, in klontjes

4 el muntblaadjes, gescheurd

4 el korianderblaadjes, grofgehakt

25 g amandelschaafsel, geroosterd

Meng de bloemkool, aardappel, zoete aardappel, rode biet en wortel in de slowcooker. Voeg de knoflooktenen en citroenrasp toe. Schenk de olijfolie en de groentebouillon erbij. Breng op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper en roer alles voorzichtig door. Leg het deksel op de pan en kook de groenten 2 uur en 30 minuten op de hoge stand.

Roer de kikkererwten erdoor, leg het deksel op de pan en kook de kikkererwten 30 minuten mee of tot de groenten beetgaar zijn.

Schenk voorzichtig het kookvocht in een grote kom en meet 310 ml af. Vul het indien nodig aan met extra bouillon of water. Zet de slowcooker op de lage stand, leg het deksel op de pan en laat de groenten nog koken terwijl je de couscous bereidt.

Breng het kookvocht aan de kook in een steelpan. Haal de pan van het vuur, voeg het citroensap en de couscous toe en roer 20 seconden met een vork. Leg een deksel op de pan en laat de couscous in 5 minuten zachter worden. Zet de pan op laag vuur. Voeg de zachte boter toe aan de couscous en blijf met een vork de couscousskorrels van elkaar losmaken tot de boter is gesmolten en opgenomen door de couscous.

Schep de couscous en de helft van de muntblaadjes en de korianderblaadjes in de slowcooker en meng alles voorzichtig door elkaar. Schep de groenten met couscous op een groot bord, bestrooi de couscous met de overgebleven munt- en korianderblaadjes en geroosterde amandelen en serveer.

**TIP** Voor vleeseters: dit groentegerecht past goed bij gegrild of geroosterd vlees.



GEFERMENTEERDE ZWARTE (SOJA)BONEN KUN JE VINDEN BIJ DE TOKO EN GROTERE SUPERMARKTEN. HUN PRIKKELENDE ZOUTE SMAAK PEPT DEZE WORTELGROENTEN OP.

# Pastinaak en wortel met zwarte bonensaus

VOOR 4 PERSONEN  
VOORBEREIDINGSTIJD 5 MINUTEN  
BEREIDINGSTIJD 2 UUR

- 1 el sesamolie
- 80 ml Chinese rijstwijn
- 2 el gefermenteerde zwarte (soja)bonen, afgespoeld en grofgehakt
- 2 el fijngeraspte gemberwortel
- 1½ tl zwarte peperkorrels, grofgemalen
- 2 knoflooktenen, geperst
- 1 tl rietsuiker
- 1 el tamari of lichte sojasaus
- 1 el moutazijn
- 3 pastinaken, in de lengte in vieren gesneden, harde kernen verwijderd
- 4 wortels, in stukken gesneden
- lente-ui, in ringen gesneden en gestoomde rijst, om erbij te serveren

Meng de sesamolie en de Chinese rijstwijn met de zwarte (soja)bonen, gember, zwarte peper, knoflook, rietsuiker, tamari, moutazijn en 3 el water in de slowcooker.

Voeg de pastinaak en de wortel toe en hussel ze om ze te omhullen met de vloeistof. Kook de wortelgroenten 2 uur op de hoge stand, of tot ze gaar zijn.

Serveer met lente-ui en gestoomde rijst.



DEZE GLUTENVRIJE CAKE IS GEMAAKT IN EEN SLOWCOOKER MET EEN INHOUD VAN 5,5 LITER. ALS JOUW SLOWCOOKER EEN GROTERE OF KLEINERE INHOUD HEEFT, KAN DE BEREIDINGSTIJD AFWIJKEN DUS HOUD JE CAKE TIJDENS HET LAATSTE UUR GOED IN DE GATEN.

# Sinaasappel-maanzaadcake

VOOR 8 PERSONEN  
VOORBEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN  
BEREIDINGSTIJD 3 UUR (+ 30 MINUTEN WACHTTIJD)

olijfolie, om in te vetten

200 g amandelmeel

120 g quinoameel

2½ tl bakpoeder

4 el maanzaad

fijngeraspte schil en het sap van 2 onbespoten sinaasappels (je hebt 250 ml nodig)

125 ml milde olijfolie, plus extra om in te vetten

130 g Griekse yoghurt

185 ml honing

1 tl vanille-extract

3 eieren, losgeklopt

## *Gekonfijte sinaasappel met siroop*

sap van 1 grote sinaasappel

4 el honing

1 grote onbespoten sinaasappel, in dunne schijfjes gesneden

Vet de slowcooker in met milde olijfolie en bekleed hem met bakpapier. Leg een schone theedoek op het werkblad en plaats het deksel van de slowcooker met de knop naar boven op de theedoek. Pak de vier punten van de theedoek en trek ze omhoog. Maak ze met een touwtje of elastiek vast rond de knop. Dit is om de condens te absorberen zodat die niet op de cake kan lekken tijdens de bereiding.

Meng het amandelmeel met het quinoameel, bakpoeder en maanzaad in een grote kom. Klop in een andere kom de sinaasappelrasp en het sinaasappelsap door de milde olijfolie, Griekse yoghurt, honing, het vanille-extract en de eieren. Klop het yoghurtmengsel geleidelijk door het amandelmeelmengsel.

Schenk het cakebeslag in de slowcooker en bereid de cake in 3 uur op de lage stand, of tot een prikker die in het midden wordt gestoken er schoon uit komt. Zet de slowcooker uit maar laat de cake er nog 30 minuten in staan.

Maak intussen de gekonfijte sinaasappel met siroop. Breng het sinaasappelsap en de honing in een kleine steelpan aan de kook en draai het vuur tot middellaag. Voeg de sinaasappelschijfjes toe en kook ze 5 minuten aan iedere kant tot de schijfjes slinken en karamelliseren.

Haal de sinaasappel-maanzaadcake voorzichtig uit de slowcooker en schep de gekonfijte sinaasappel met siroop op de bovenkant van de cake.







WIE KAN DEZE KLASSIEKE KLEVERIGE DADELPUDDING WEERSTAAN? JE HEBT EEN KLEINE SLOWCOOKER MET EEN INHOUD VAN MAXIMAAL 4 LITER NODIG OM DEZE VERRUKKELIJKE VERLEIDING TE MAKEN.

# Kleverige dadelpudding

VOOR 8 PERSONEN  
VOORBEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN (+ 20 MINUTEN WEKEN)  
BEREIDINGSTIJD 3 UUR

1 tl natriumbicarbonaat of zuiveringszout  
80 g boter, plus extra om in te vetten  
80 g kokosbloesemsuiker  
80 ml ahornsiroop  
80 ml milde olijfolie  
2 eieren  
225 g zelfrijzend bakmeel  
vanille-ijs, om erbij te serveren

## Karamelsaus

125 ml ahornsiroop  
80 g kokosbloesemsuiker  
100 g boter  
¼ tl zout

Vet de slowcooker in met boter en bekleed hem met bakpapier. Schep de dadels in een hittebestendige kom en voeg het natriumbicarbonaat toe. Schenk hier 375 ml kokend water op en laat de dadels 20 minuten weken.

Gebruik een elektrische mixer om de boter, kokosbloesemsuiker en ahornsiroop lichtgekleurd en dik te kloppen. Mix de milde olijfolie door het beslag en voeg de eieren een voor een toe. Mix het beslag goed na iedere toevoeging. Spatel eerst het dadelmengsel en dan het zelfrijzend bakmeel voorzichtig door het beslag. Spatel tot het beslag net samenhangt. Schep het beslag in de slowcooker en bereid de dadelpudding in 3 uur op de lage stand.

Verwarm, om de karamelsaus te maken, de ahornsiroop en de kokosbloesemsuiker in een kleine steelpan op middellaag vuur en roer tot de suiker is opgelost. Voeg de boter en het zout toe en roer zodat de boter kan smelten. Draai het vuur lager zodra de boter is gesmolten en kook de karamelsaus 5 minuten tot hij iets dikker is geworden.

Haal voorzichtig de pudding uit de slowcooker en serveer met de karamelsaus en het vanille-ijs.