

Lekker
vegetarisch



Lekker vegetarisch

MARTIN KINTRUP

MET FOTO'S VAN MICHAEL WISSING

SNEL, MAKKELIJK EN INTERNATIONAAL

Simplify
Life

OM HET GEMAKKELIJK TE MAKEN

- 8 Snelle ingrediënten – echt vegetarisch
- 10 Snel keukengerei
- 11 Flink gekruid – van klassiek tot exotisch

VOOR DE KLEINE TREK

- 14 De snelle 4 voor de kleine trek
- 16 4 x snelle hapjes
- 18 Turks brood met haloumi
- 20 4 x snelle wraps
- 22 Gebakken bindsla
- 24 4 x snelle salade
- 26 Couscoussalade
- 28 Bonte pastasalade
- 30 4 x snelle roomsoepen

MOEDERS KEUKEN

- 34 De snelle 4 uit moeders keuken
- 36 Kaasspätzle met spinazie
- 38 Groenteschotel met croutons
- 40 Zuurkoolschotel met gerookte tofoe
- 42 4 x snelle hartige pannenkoekjes
- 44 4 x snelle puree en groente
- 46 Spätzleschotel met spruitjes
- 48 Prei-perentaart
- 50 Tarwe-groenteschotel
- 52 4 x snelle vulling voor gepofte aardappelen

ITALIAANS

- 56 De snelle 4 voor Italiaans kookplezier
- 58 Risotto met courgette en walnoten
- 60 Groentepizza
- 62 Gnocchi met rucolaboter
- 64 4 x snelle pasta
- 66 Tortellinigratin
- 68 4 x snelle pastasauzen
- 70 Tortellini-groentesoep
- 72 Saffraanpolenta met tomaten en prei
- 74 Gegratineerde polenta



AZIATISCH

- 78 De snelle 4 voor de Aziatische keuken
- 80 Kokossoep met zoete aardappel
- 82 Vietnamese noedelsoep met tofoe
- 84 Aziatische spaghetti
- 86 Thaise mihoensalade
- 88 4 x snel gewokt
- 90 4 x snelle curry's
- 92 Erwtenpilav met sinaasappelboter
- 94 Linzental met abrikozen

GRILLEN

- 98 De snelle 4 voor zomerse barbecuepret
- 100 Haloumburgers
- 102 4 x snelle barbecuesauzen
- 104 Gevulde tofoe
- 106 Polentarepen met paddenstoelen
- 108 4 x snelle gerechten uit aluminiumfolie
- 110 Salade met gegrilde ananas
- 112 4 x snelle deegslakjes

ZoETIGHEID

- 116 De snelle 4 voor zoetwaren
- 118 4 x snelle zoete klassiekers
- 120 Bosvruchten-yoghurtijs met chocolade
- 122 4 x snelle kwarkdesserts
- 124 Frambozen-chocotaartjes
- 126 Griesmeelsoufflé met perziken
- 128 4 x snelle crumbles
- 130 Amandel-marsepeinbrownies

SNELLE MENU'S

- 132 Het mediterrane flitsmenu
- 133 Het zomerse cross-overmenu
- 134 Het najaarsgenietersmenu
- 135 Het spontane romantische menu

- 138 Register

141 BOODSCHAPPENLIJSTJE



EINDELIJK EENS SNEL AAN TAFEL

Even lekker gemakkelijk: dat willen vegetariërs ook wel eens! Niet zo gek, want in het dagelijks leven ligt stress overal op de loer – maar in de keuken heeft die stress niets te zoeken!

Om in de **vegetarische keuken** daadwerkelijk **snel** te werk te kunnen gaan, moet je soms een beetje vals spelen; met groente erbij moet er nu eenmaal geschild, gesnipperd en geraspt worden. Daarom gebruiken we overwegend **‘zorgarme’** groentesoorten, en diepvriesproducten als verse groente te veel werk zou opleveren.

Behalve groente zijn ook alle andere ingrediënten **gemakkelijk en vlug te bereiden**. Gelukkig zijn er in de supermarkt tegenwoordig tal van snelle producten verkrijgbaar en daarvan maken we dan ook gretig gebruik. Of het nu gaat om instantpolenta, -couscous, verse pasta of voorgegaarde rijst, voor ons is één ding echt belangrijk: alle producten zijn bij voorkeur **biologisch** en vrij van smaakstoffen. Dan is de snelle keuken ook nog eens **gezond, voedzaam en evenwichtig**.



Ook bij het boodschappen doen moet gemak vooropstaan. De ingrediënten die we in dit boek gebruiken, zijn bij vrijwel **elke supermarkt** verkrijgbaar en niet duur.

Gemakkelijk koken betekent ook **tijd besparen** – geen enkel recept vergt meer dan 30 minuten bereiding, de meeste zet je zelfs in **10-20 minuten** op tafel. Enkele gerechten moeten na een korte voorbereidingstijd in de oven of een tijdje koelen, maar dan hoeft er verder niets aan te doen.

Dat de **vegetarische keuken** arbeidsintensiever zou zijn dan de niet-vegetarische, is echt een vooroordeel en de recepten in dit boek bewijzen dat. Daarom: **aan de slag!**





OM HET GEMAKKELIJK TE MAKEN

SNELLE INGREDIËNTEN...

... maken koken een stuk leuker. Heel praktisch zijn producten ...

... uit het vriesvak: ideale groenten zijn bijvoorbeeld erwten, spinazie of soepgroenten. Verder zijn er nog kruiden, bladerdeeg, bosvruchten en ijs.

... uit pot of blik: koks met weinig tijd grijpen naar kappertjes, olijven, artisjokharten, paprika en pepers. Jams, chutneys en sauzen zijn snelle smaakmakers. Voorgekookte peulvruchten en fruit als abrikozen uit pot of blik besparen ook veel tijd.

... van de groenteafdeling: kant-en-klare jonge spinazie is panklaar. Sla in een zak hoeft alleen nog maar omgespoeld en droog geslingerd te worden, of soms is hij zelfs al gewassen. Prei heb je zo op het fornuis als je hem eerst snijdt en dan pas wast. Biologische komkommers, courgettes en tomaten hoef je alleen maar even af te spoelen. Ook champignons en shiitakes bereid je in een mum van tijd.

... uit het koelvak: verse pasta en gnocchi, blader- en pizzadeeg... ideaal voor vegetariërs die snel willen! Verder vind je hier toefoe in verschillende smaken, kruidenboter en geraspte kazen.



ECHT VEGETARISCH...

... zijn tal van producten in de supermarkt. Ze zijn alleen niet altijd in een oogopslag te herkennen. Geschikte levensmiddelen voor vegetariërs zijn...

... kaassoorten met plantaardig of microbieel stremsel: hiertoe behoren bijvoorbeeld de harde Italiaanse kaas Montello, de beste vervanger van de van oudsher met dierlijk stremsel bereide Parmezaanse kaas en Grana Padano. Ook van andere kazen, zoals feta, mozzarella, geitenkaas, belegen kaas en blauwschimmelkaas, zijn vegetarische varianten verkrijgbaar. De meeste kwark- en roomkaassoorten (zie ook 'producten zonder gelatine') worden niet met dierlijk stremsel bereid. Maar pas op! Er bestaat geen verklaringplicht. Als je zeker wilt weten of en wat voor stremsel er is gebruikt, vraag het dan na bij de producent of kaasboer of kijk voor kaasvervangers op www.veggiedeli.nl.

... producten zonder gelatine: gelukkig worden de meeste zurige melkproducten gebonden met aangezuurde melkbacteriën. Informeer wel altijd even bij de winkel of op het internet voordat je kwark, yoghurt en dergelijke koopt. Voor een steviger consistentie wordt namelijk vaak gelatine gebruikt, gemaakt van dierlijk bindweefsel en beenderen. Het wordt soms ook gebruikt bij de vervaardiging van sappen en azijn. Strikte vegetariërs kunnen ook in dit geval bij de producent of op internet naar informatie zoeken.

... agaragar: het ideale vegetarische alternatief voor gelatine. Dit uit zee-algen gewonnen poeder is ook nog eens veel praktischer, omdat het veel sneller bindt.



COUSCOUSSALADE

Tabouleh maar dan anders – én net zo snel!

VOOR 2 PERSONEN

100 g couscous
1 tl groentebouillonpoeder
1 tl gedroogde dille
zout | peper
1 kleine krop radicchio
2 el olie
3 el sinaasappelsap
1 el wittewijnazijn
2 tl honing
100 g pitloze druiven
100 g gerookte tofoe
½ bakje tuinkers

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN
PER PERSOON: 450 KCAL

1 Meng de couscous met het bouillonpoeder en de dille in een kom en voeg zout en peper toe. Giet er 1,8 dl kokend water over en laat het geheel 8 minuten afgedekt wellen.

2 Was ondertussen de radicchio, verwijder de harde stronk en snijd de bladeren in repen. Doe de radicchio samen met 1 el olie, het sinaasappelsap, de azijn, honing en 1 snufje zout in een kom, meng alles goed en laat het trekken.

3 Was de druiven en snijd ze eventueel doormidden. Snijd de tofoe in blokjes en bak ze in de resterende olie rondom lichtbruin.

4 Haal de couscous los met een vork en doe hem samen met de druiven en tofoe bij de radicchio. Schep alles om en breng op smaak met zout en peper. Knip de tuinkers af en strooi hem over de salade.

LEKKER MET:

tomatencrostini (blz. 16), Turks brood met haloumi (blz. 18) of haloumiburgers (blz. 100)

