

VEGA

# INHOUD



Aubergine en courgette 10

Biet 42

Kool 64

Balletjes 90

Groene bonen 110

Paddenstoelen 118

Peulvruchten 134

Eieren 160

Bladgroenten 168

Tomaat en paprika 180

Pompoen en zoete aardappel 200

Ui, prei, venkel en asperge 214

Winterknollen 240

Register 250



Groenten vormen de basis van mijn vegetarische maaltijden. Daarnaast vind je her en der door het boek allerlei gerechten die heerlijk zijn om ermee te combineren. Geitenlabneh, zelfgemaakt flatbread en gerookte buffelmozzarella zijn er voor de vegetarische borrel. Krokante krieltjes met citroen en gegratineerde artisjokken met olijvenmayonaise zijn perfect om een maaltijd feestelijk uit te breiden. Voor één, meer of alle dagen, voor de dagelijkse maaltijd en voor etentjes met gasten: ik hoop je volop nieuwe inspiratie te geven om lekker te eten zonder vlees of vis.

**JANNEKE**

Eenvoud siert: deze aubergines gaan in hun geheel in de oven. Uit de oven worden ze getopt met luchtig geklopte geitenkaas; op smaak gebracht met tabasco, tijm en maanzaad. Lekker met gebakken aardappeltjes of bulgur.

## GEPOFTE AUBERGINE

met geklopte geitenkaas en maanzaad

### VOOR 4 PERSONEN

4 aubergines  
2 eetlepels olijfolie  
200 gram zachte geiten-  
roomkaas  
2-3 takjes tijm  
tabasco  
½ theelepel maanzaad  
- bakplaat, evt. mixer

**VERWARM** de oven voor tot 200 °C. Kerf de aubergines 3-4 keer over de lengte in. Leg ze op de bakplaat en besprenkel ze met de olijfolie.

**POF** de aubergines in de voorverwarmde oven in 45-50 minuten gaar, tot de punt van een scherp mes makkelijk door het vruchtvlees glijdt.

**KLOP** intussen met de mixer of garde de geitenkaas romig. Ris de blaadjes van de takjes tijm.

**LEG** de aubergines op een bord, druk op beide uiteinden zodat de inkepingen iets openen en schep er de geitenkaascrème in. Druppel er wat tabasco over en bestrooi met de tijmblaadjes en het maanzaad.

Bereiden: 15 minuten

Oven: 45 minuten





**BIET-DUMPLINGS**

met bosui



**GEMARINEERDE BIETJES**

met limoen, korianderzaad en yoghurt





Zelfgemaakte paddenstoelenragout is altijd lekker in een pasteitje of op toast. Maar onder zo'n knapperig deegdeksel is ragout extra feestelijk. Kies een mix van paddenstoelen die je lekker vindt. Ik gebruik graag kastanjehampignons, koningsoesterzwammen, shiitakes en mooie bundelzwammetjes.

## PADDENSTOELENRAGOUT

met riesling

### VOOR 4 PERSONEN

5 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)  
 2 sjalotten  
 750 gram gemengde paddenstoelen  
 100 gram roomboter  
 75 gram bloem  
 200 ml droge riesling (wijn)  
 400 ml slagroom  
 250 ml groente- of paddenstoelenfond  
 2 takjes peterselie  
 2 tenen knoflook  
 1 eidooier  
 - ovenschaal (18 x 28 cm of 24 cm doorsnede)

**VERWARM** de oven voor tot 200 °C. Laat de deegplakjes op kamertemperatuur ontdooien.

**SNIPPER** de sjalotten. Veeg de paddenstoelen schoon en snijd ze in stukjes. Smelt in een koekenpan 25 gram boter. Fruit de sjalot 1 minuut. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze 6 minuten mee.

**SMELT** intussen in een sauspan de resterende 75 gram boter. Voeg de bloem toe en bak 1 minuut, zonder te kleuren.

**DRAAI** het vuur laag. Voeg langzaam, al kloppend met een garde, de wijn toe en vervolgens de slagroom en fond. Klop tot een gladde, gebonden saus. Laat de saus 3 minuten zachtjes koken. Hak de peterselie fijn.

**RASP** of pers de knoflook boven de paddenstoelen en bak nog 1 minuut. Schenk de roomsaus erbij en breng de ragout op smaak met de peterselie, zout en peper.

**STAPEL** de deegplakjes op en rol ze uit tot een lap die rondom 2 cm groter is dan de ovenschaal.

**SCHEP** de paddenstoelenragout in de ovenschaal. Bestrijk de rand van de schaal met eidooier. Leg de deeglap op de schaal en druk goed aan. Bestrijk het deeg dun met eidooier.

**ZET** de schaal 20-25 minuten in het midden van de voorverwarmde oven, tot het deeg goudbruin en krokant is.

Bereiden: 40 minuten

Oven: 30 minuten



Artisjokken koken vraagt een halfuurtje, maar je kunt dat prima van tevoren doen. Ook het olijvenkruim en de olijvenmayonaise kun je al eerder maken. Deze artisjokken kun je als voorgerecht serveren, maar met een salade en brood of gebakken krieltjes zijn ze ook een heerlijk hoofdgerecht.

## KROKANTE ARTISJOKKEN

met olijvenmayonaise

### VOOR 4 PERSONEN

2 artisjokken  
sap van 1 citroen  
2 sneden wit casinobrood  
1 theelepel olijfolie  
150 gram knoflookolijven  
50 gram mayonaise  
1 takje peterselie  
- staafmixer met hakmolen,  
bakplaat

**HALVEER** de artisjokken in de lengte. Verwijder het hooi en de binnenste bladeren. Kook de artisjokhelften in water met het citroensap in ongeveer 30 minuten gaar; een blaadje van de artisjok trek je dan gemakkelijk los.

**MAAL** de sneden brood (met korst) in de hakmolen met de olijfolie en 50 gram knoflookolijven fijn. Voeg zout naar smaak toe.

**PUREER** met de staafmixer 100 gram knoflookolijven met de mayonaise en 1 eetlepel water tot een lobbige mayonaise.

**VERWARM** de oven voor tot 200 °C. Laat de artisjokken goed uitlekken. Leg ze op de bolle kant op de bakplaat. Verdeel het olijvenkruim erover.

**BAK** de artisjokken 15-20 minuten in de oven, tot het broodkruim goudbruin en krokant is. Hak de peterselie fijn.

**LEG** de gegratineerde artisjokhelften op 4 borden, bestrooi met de peterselie en serveer met de olijvenmayonaise.

Vorbereiden: 45 minuten

Oven: 15-20 minuten

