

Libelle

Koken  
zonder vlees

WWW.LANNOO.COM

Registreer je op onze website en we sturen je geregeld een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en interessante, exclusieve aanbiedingen.

'*Libelle Koken zonder vlees*' is een samenwerking van Lannoo en Roularta Media Group.

#### COLOFON

**Coverbeeld:** Isopix

**Tekst en recepten:** archief Libelle

**Foto's recepten:** Karl Bruninx, Bram Debaenst, Wout Hendrickx, Tom Swalens; Isopix

**Coördinatie:** Christel Mertens

**Eindredactie:** Double Dutch

**Ontwerp en vormgeving:** Sofie Moons

Als je opmerkingen of vragen hebt, kun je contact opnemen met onze redactie: [redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019

D/2019/45/443

ISBN 978 94 014 5692 0

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

Libelle

Koken  
**zonder  
vlees**

79 VEGETARISCHE RECEPTEN  
VOOR ELKE DAG



## INTRO

Het is goed voor je gezondheid, je portemonnee én onze planeet. Meer argumenten heb je toch niet nodig om af en toe een vegetarisch dagje in te plannen?

Dat koken zonder vlees of vis niet saai, moeilijk of ingewikkeld hoeft te zijn, dat bewijzen de 79 recepten uit dit kookboek.

Met een extra portie groenten en wat creativiteit, kom je al een heel eind. Je kunt ze verwerken in een stoofpotje, een pasta, een hartige taart... Voeg er wat eieren of heerlijke kaas aan toe, lekker makkelijk. Maar ook granen en peulvruchten, noten en pitten zorgen mee voor een evenwichtige, lekkere en gezonde maaltijd. En natuurlijk hebben we ook aandacht voor vleesvervangers als tofu, tempé en seitan, die met de juiste bereidingswijze dat geliefde stukje vlees helemaal doen vergeten.

Ga dus aan de slag met onze 79 heerlijk uitgebalanceerde suggesties en geniet van al die dagen zonder vlees!

## INHOUD

- 10** Wat je moet weten over koken zonder vlees

### SOEPEN & SALADES

- 18** Oosterse noedelsoep met een gekookt eitje  
**20** Mexicaanse maaltijdsoep  
**21** Zomerse aardappelminestrone  
**22** Bloemkool met appel, kikkererwten en avocado  
**23** Kruidige couscoussalade met granaatappelpitjes  
**24** Groene asperges met courgette en spinazie  
**26** Salade met feta, zoete aardappel en kikkererwten  
**27** Rode biet met pompelmoes en gorgonzola

### AARDAPPELEN, GROENTEN EN PEULVRUCHTEN

- 30** Puree met boschampignons, truffel en gepocheerd ei  
**31** Falafel met waterkerspuree en gebakken appeltjes  
**32** Zoetzure preirolletjes met pastinaakpuree  
**34** Broccolifritters met gepocheerd ei en avocado-aioli  
**36** Rösti met yoghurt-limoendip en een gemengde salade  
**38** Spruitjes met dadels en rode ui  
**39** Babyworteltjes met linzen en Wensleydalekaas  
**40** Libanese kaasballtjes met aubergine-halloumipakketjes  
**42** Bloemkoolpizza met groene asperges en spinaziepesto  
**44** Broccolinitaart met feta  
**45** Tarte tatin met witloof en feta  
**46** Havermoutmuffins met spinazie, noten en geitenkaas  
**48** Zuiderse ratatouille met krokante filodeegkorst  
**50** Moussaka van zoete aardappel met kikkererwten en courgette  
**52** Tian met groene en gele courgette  
**53** Filodeegbakjes met gegrilde pompoen en feta  
**54** Gratin van koolrabi met groenkool en notencrumble  
**56** Courgettelasagne met boerenkool en ricotta  
**58** Gegratineerde courgettecannelloni  
**59** Hachis parmentier van kikkererwten  
**60** Groentelasagne van koolrabi en ricotta  
**62** Zomergroenten met graantjes  
**63** Tian van tomaat, aubergine en courgette  
**64** Hartige taart van artisjok  
**66** Spaanse tortilla met aardappels en asperges  
**67** Britse 'bubble and squeak'  
**68** Shakshuka uit het Midden-Oosten  
**70** Courgetti met groene groenten  
**71** Oosterse salade van groentespaghetti  
**72** Groene curry met zoete aardappel en macadiannoten  
**74** Wok van courgetti broccoli en paprika  
**76** Zoete-aardappeltortilla met zwarte bonen en een yoghurtsausje











## INHOUD

### PASTA & PIZZA

- 80 Gevulde cannelloni met truffelsaus
- 82 Cannelloni met spinazie en wittebonensaus
- 83 Aardappelpizza met zongedroogde tomaatjes
- 84 Lasagne met aubergine en parmezaan
- 86 Pastaschotel met bloemkool, tijm en parmezaan
- 87 Griekse pastasalade met feta
- 88 Pappardelle met spinazie en pompoen
- 90 Lasagne met pompoen, savooikool en cottagecheese
- 91 Bucatini met groenten en pesto
- 92 Lasagne van boschampionns met boerenkool en truffel

### RIJST, GRANEN & CO

- 96 Quinoasalade met zuring, cashewnoten en granaatappel
- 98 Salade van parelcouscous met warme linzenballetjes
- 100 Pompoenrisotto met geitenkaas
- 102 Portobello's met quinoasalade en avocado
- 103 Paprika gevuld met quinoa, burrata en kerstomaat
- 104 Quinoa met gestoofde groenten
- 105 Pilav met aubergine, yoghurt en pistachenoten

### BURGERS & WRAPS

- 108 Rodebietenburgers met gegrilde halloumi en tahindressing
- 110 Bonenburgers met kruidenyoghurt

- 112 Falafelburgers met bulgur, paprika en tomatensalsa
- 113 Zwartebonenburgers
- 114 Kikkererwten-quinoaburgers met avocadofrietjes
- 116 Wraps met kruidenkaas en groenten
- 117 Chiliwraps met zoete aardappel en avocado

### TOFU, SEITAN, TEMPÉ & CO

- 120 Spaghetti bolognese met tempé
- 122 Cannelloni met spinazie champignons en pittige tomatensaus
- 124 Quornballetjes met spaghetti en tomatensaus
- 125 Gevulde pompoentjes met tempé en kerstomaten
- 126 Pittige goulash van seitan
- 128 Seitan goulash met paddenstoelen
- 130 Glutenvrije tofurolletjes met schuimige saffraansaus
- 132 Ragout van seitan met zilveruitjes en rode wijn
- 133 Curry van seitan met kikkererwten, tomaten en rijst
- 134 Rijstnoedels met tofu en shiitake
- 135 Kokoscurry met tempé en pinda's
- 136 Wok met wortel, bloemkool en quorn
- 138 Springrolls met gegrilde asperges
- 139 Pad thai met tofu
- 140 Boeddha bowl met quinoa en tempé van lupine
- 142 Index

## Puree met boschchampignons, truffel en gepocheerd ei

4 personen • 35 minuten

• 600 g bloemige aardappelen • 600 g boschchampignons • 1 teentje knoflook • 1 sjalot • 2 el peterselie, gehakt • melk • 4 eieren • 2 el wittewijnazijn • 1 el truffelolie • 1 klontje boter • peper en zout

**1** Kook de aardappelen gaar in gezouten water. Stamp en meng met melk,

boter, peper en zout tot een smeuije puree.

**2** Pel en snipper de knoflook en de sjalot. Fruit de champignons, de sjalot en de knoflook aan in wat boter. Voeg de peterselie en de truffelolie toe.

**3** Meng de champignons voorzichtig met de puree, en bewaar er enkele voor de afwerking.

**4** Breng water aan de kook met de wittewijnazijn. Breek een ei in een kopje. Maak met een garde een draai-beweging in het water en laat het ei in het midden van de draaikolk glijden. Zet het vuur zachter en pocheer het ei 3 à 4 minuten. Doe hetzelfde met de overige eieren.

**5** Serveer de puree en werk af met de resterende champignons en een eitje.





# Falafel met waterkerspuree en gebakken appeltjes

4 personen • 45 minuten

• 2 zoetzure appels • 800 g bloemige aardappelen • 1 bosje waterkers • 100 ml lauwe melk • 1 ei • ½ kl kaneel • 1 kl bruine suiker • 2 el olijfolie • peper en zout

**VOOR DE FALAFEL** • 400 g kikkererwten, uit blik, gespoeld en uitgelekt • 1 ui, gesnipperd • 1 teentje knoflook, geperst • 4 takjes peterselie, gehakt • 4 takjes koriander, gehakt • 2 eieren, losgeklopt • 100 g bloem • 1 kl komijnpoeder • 1 kl korianderpoeder • panko

**1** Maak de falafel. Mix de kikkererwten met 1 losgeklopt ei en de rest van de ingrediënten, behalve de panko en het tweede ei, tot een glad mengsel. Kruid met peper en zout. Rol er balletjes van en zet een uur in de diepvries.

**2** Schil de aardappelen en kook gaar in lichtgezouten water. Giet af en pureer met de melk, het ei en wat olijfolie. Schep er de waterkers door en kruid met peper en zout.

**3** Spoel de appels en snijd in partjes. Bak met de suiker en kaneel goudbruin en beetgaar in wat olijfolie.

**4** Klop het resterende ei los in een kommetje; doe de panko in een ander kommetje. Haal de falafelballetjes eerst door het ei en dan door de panko. Bak goudbruin in een bodempje hete olijfolie. Verdeel de puree en de balletjes over de borden en schep er de appeltjes bij. Serveer meteen.



# Havermoutmuffins

*met spinazie, noten en geitenkaas*

**12 stuks**

• **15 minuten**

**+ 20 minuten in  
de oven**

- 75 g havermout
- 250 g geslonken spinazie
- 125 g pecannoten
- 30 g zachte geitenkaas
- 150 ml magere yoghurt
- 3 eieren
- 30 g geraspte pecorino
- 75 g maïszetmeel
- 2,5 kl bakpoeder
- 1 snufje zeezout
- 1 snufje nootmuskaat
- 75 ml olijfolie

**1** Verwarm de oven voor op 180 °C. Maal de havermout tot fijn meel in de keukenmachine. Roer het maïszetmeel door het havermoutmeel. Doe er het bakpoeder, het zeezout en de nootmuskaat bij en meng. Doe de yoghurt bij de droge ingrediënten en roer goed. Voeg er de olijfolie aan toe en meng. Voeg er als laatste de eieren en de spinazie aan toe en meng alles tot een glad beslag.

**2** Hak de pecannoten grof. Schep nu de pecannoten en de pecorino door het beslag, maar houd van beide ingrediënten een beetje opzij voor later.

**3** Maak zelf muffinvormpjes van bakpapier of gebruik een muffinbakblik. Schep met een soeplepel in elk vormpje wat beslag tot ze tot de rand gevuld zijn. Verdeel de geitenkaas in vlokjes over de muffins. Bestrooi met de rest van de noten en de pecorino.

**4** Bak de muffins in de oven in zo'n 20 minuten mooi bruin. Prik er met een prikker in. Als die droog blijft, zijn ze gaar.



