



Vegan voor
Merel
Wildschut **iedereen**

FONTAINE UITGEVERS

Voorwoord door Milouska Meulens	7
Inleiding	9
Ontbijt	
Kruidige ontbijtcake	16
Scones	18
Lemon curd	21
Groene smoothie	22
Mango lassi	26
Sesam-koffieshake	28
Ontbijtshake met haverhout	31
Wentelteefjes	32
Overnight oats met kokos en frambozen	35
Granola	36
Lunch	
Hartige scones met vegan kaas	40
Pastasalade met een Griekse twist	42
Herfstige salade met parelcouscous	44
Pita's met oesterzwammenshoarma en knoflooksaus	47
Bloemkoolsoep	48
Kikkererwtensoepp met spinazie en abrikozen	52
Panzanella	54
Salade met papadums	57
Plaattaart met zoete aardappel en gekaramelliseerde rode ui	58
Sandwiches met zuurkool en boerenkool	60
Diner	
Rodelinzensoep	64
Gnocchi uit de oven	66
Chili sin carne	69
Drunken noodles	70
Fried rice met gemarineerde tempeh	72
Taco's met pulled jackfruit en salsa verde	74
Pinda-tomatencurry	77
Pompoenrisotto met paddenstoelen	78
Pasta met broccolipesto en tomaatjes uit de oven	82

Loaded sweet potato fries	85
Mais-aardappelsoep	86
Kokosrijst met groenten	88
Frietje vegan stoof	91
DIY kruidenmixen	92
Ovenschotel met spruitjes	94

Borrelen

Crackers van tortilla's	98
Wittebonendip	101
Ingemaakte rode uien	102
Kruidige geroosterde noten uit de oven	104
Vegan feta	108
Filodeegrolletjes met spinazie en vegan feta	110
Mais met misoboter van de grill	113
Falafel uit de oven	114
Dumplings	116
Crostini met ricotta en peer	119

Bakken

American cookies	122
Ijskoffie met kardemom	124
Sesamkoekjes	127
Cranberrycrumble met cashewnotensaus	128
Wortelcake	130
Chocolademilkshakes	132
Brownietaart met speculoosfrosting	136
Mokkabroodjes	138
Tulband met kokos en limoen	140
Muffins met blauwe bessen	143
Klassieke appeltaart	144

Dankwoord

Register	149
	155





Voorwoord door Milouska

Dat ik geen dieren meer at, vond wijlen mijn vader geestig en curieus. Een modieuze deformatie die je als rechtgeaard Curaçaose oploopt in westerse landen, als je niet op je tellen let dan. Het zou wel overwaaien, dacht hij. Ik zou zijn kookkunsten nog wel gaan missen.

Dat ik helemaal geen dierlijke producten meer wilde eten, vond hij een ernstige zaak. Daar begreep hij werkelijk niks van. 'Maar wat eet je dán?' wilde hij bezorgd en bedroefd weten. Ik mompelde iets over bonen, noten en soja en hij schudde zijn hoofd in ongeloof en teleurstelling. Zijn dochter. Veganist.

Kon ik maar terug in de tijd, met dit kookboek van Merel in handen. Dan zou ik hem gerust kunnen stellen. Hem laten zien dat ik gezond en goed eten zonder poespas nog even belangrijk vind als vroeger. Hem laten proeven wat er allemaal mogelijk is als je aardig wil zijn voor mens en dier, voor natuur en milieu, voor lijf en leden. Hem al bladerend lekker maken. 'Wat ik dan wel eet, pap? Kijk maar!'

Zeker in de eerste jaren van veganistisch eten, heb ik zo veel gehad aan het blog De Groene Meisjes. Via die site leerde ik geklutste eieren namaken, pasta pesto en allerlei zoete lekkernijen. Mijn kinderen kwamen met steeds grotere uitdagingen: traktaties voor op school, macaroni met kaas, wentelteefjes. Ik vond voor al onze lievelingsgerechten een plantaardig alternatief. We hoefden dus niks te missen vanwege mijn voornemen om louter plantaardig te eten. Integendeel!

Nieuwe favorieten deden hun intrede in mijn keuken. En al lukt het mij inmiddels ook best zonder souffleur, een beetje inspiratie en variatie kan iedereen van tijd tot tijd gebruiken. Ook, of juist, als je maar een enkele keer per week een vegan maaltijd op tafel wil zetten. Hoe fijn, dat er nu een kookboek is met toppers uit het blog en nieuw werk.

Van de foto's ga je al watertanden, de recepten zijn verre van ingewikkeld en je kookt je geen rib uit je lijf met dure ingrediënten. Maar wat ik als perfectionist het mooist vind aan dit boek, is de boodschap die Merel al een decennium lang predikt: je hoeft niet meteen een activistische purist te zijn die alleen nog maar 100% plantaardig eet. (Af en toe) veganistisch eten is heerlijk voor iedereen. Ook voor jou!





Inleiding

Dit kookboek komt uit in het jaar waarin mijn blog De Groene Meisjes tien jaar bestaat. Ik kan me geen mooiere bekroning van tien jaar werk bedenken; een fysiek boek met mijn favoriete recepten, in jouw keuken. Een bijzonder en tastbaar project na al die jaren van online opereren.

Ik krijg vaak vragen over wat er in tien jaar vegan eten allemaal is veranderd. Nou, een heleboel. En het was allemaal erg positief. Er verschenen ontelbare plantaardige producten in de supermarkten en met name in de grotere steden kun je nu op iedere hoek van de straat een vegan maaltijd krijgen. Dit is het grootste verschil met tien jaar geleden: ik heb het gevoel dat ik niet meer hoeft te verdedigen dat vegan eten minstens net zo lekker is als niet vegan eten. Dat zien de meeste mensen gelukkig inmiddels zelf in.

Wat ik nog wel af en toe moet uitleggen, is dat vegan eten niet moeilijk en ook niet alleen voor rijke mensen is. En dat werden dus de uitgangspunten voor dit boek: ik wil dat vegan eten voor iedereen is. In dit boek moesten de recepten makkelijk zijn, met betaalbare ingrediënten die je bij de super op de hoek, de Aziatische of Turkse winkel of op de markt kunt krijgen. Ik wilde een kookboek maken voor mensen die fulltime plantaardig eten, maar ook voor mensen die dat misschien één keer per week doen. Voor schoonouders die veganistisch willen koken voor hun schoonzoon en voor mensen die hun vegan vrienden niet meer durven uit te nodigen voor een etentje, omdat ze niet weten wat ze dan moeten koken.

Wat ik zelf soms lastig vind aan kookboeken is dat ik ingrediënten moet kopen die ik maar voor één recept nodig heb, en daarna nooit meer. Dat resulteert steevast in keukenkastjes vol potjes en pakjes met restjes die nooit opgebruikt worden. Ik zou niet willen bijdragen aan voedselverspilling én ik wil niet dat je geld weggooit, dus daar houd ik in mijn recepten rekening mee. Laat ik je een pot tahin kopen, dan bied ik je meerdere recepten met tahin aan, zodat de pot leeg is aan het einde van de week.

Merels Heilige Middelen

Er zijn een paar producten waarvan ik denk dat je ze standaard in huis zou moeten hebben. Neem dit lijstje de volgende keer als je boodschappen gaat doen mee – je gaat jezelf er echt blij mee maken en ik beloof je: alles gaat op!

Boodschappen lijstje:

- tahin (sesampasta en de beste basis voor sausjes)
- vegan mayonaise
- een pakje kookroom op basis van haver of soja
- een pak (ongezoete) amandelmelk (ideaal voor bakken en ontbijtjes)
- appelmoes (een geweldige eivervanger in bakrecepten)
- baksoda
- alle specerijen die je maar lekker lijken (hier kun je mixen mee maken en zo oneindig variëren)
- tofu naturel (tel eens hoeveel recepten met tofu er in dit boek staan!)
- kant-en-klaar dumplingdeeg (te koop bij de Aziatische supermarkt en perfect om restjes groenten in te verwerken)
- kant-en-klaar plantaardig bladerdeeg
- kokosmelk
- gedroogde linzen
- witte en zwarte bonen uit blik

En natuurlijk, maar dat heb je misschien al lang en breed in huis: knoflook, uien, rijst, noedels en pasta zonder ei, aardappels, linzen en bonen, groenten en fruit.

Keukenbenodigdheden

Verder zijn er een aantal keukenartikelen die ik bijna dagelijks gebruik en die het koken een stuk makkelijker (en dus leuker) maken. Dat zijn:

- een hakmolentje of een (kleine) keukenmachine
- een blender of een staafmixer
- een braadslede
- een bakplaat en bakpapier
- een stoommandje (te koop bij de Aziatische supermarkt)
- glazen (weck-)potten en flesjes

Misschien ben je nieuw in de wereld van plantaardig koken en moet je nog even wennen aan het idee én de producten. Dat snap ik helemaal. In het begin had ik de neiging om mijn maaltijden heel letterlijk te willen vervangen. Een diner van aardappel, vlees en groenten werd een diner van aardappel, kant-en-klare vleesvervanger (zoals een burger of wokstukjes) en groenten. Dat kán natuurlijk wel, en dat is soms ook hartstikke lekker, maar het wordt op den duur misschien een beetje saai. Er is zoveel méér lekkers te maken en ik hoop dat dit boek dat bewijst.

Ik beloof je dat het de moeite waard is om te experimenteren met ingrediënten die je misschien nog nooit eerder hebt gekocht of gebruikt. Zo had ik voordat ik begon met plantaardig koken nog nooit iets met linzen gemaakt. Ik had werkelijk geen idee hoe ik die moest bereiden. Daarnaast waren er nog een heleboel andere producten die ik jarenlang links had laten liggen in de supermarkt; er ging een wereld voor me open. Ik ontdek nog altijd nieuwe dingen en dat is precies wat vegan koken zo leuk maakt.

Heb je na, of naast, dit kookboek het gevoel dat je meer inspiratie kunt gebruiken óf heb je ergens hulp of advies bij nodig? Schroom niet om me op te zoeken via mijn blog (degroenemeisjes.nl) of via Instagram (@merelwildschut). Ik maak dagelijks tijd vrij om vragen te beantwoorden, dus stel ze gerust! Ook vind ik het erg leuk om te zien wanneer je mijn recepten kookt, dus foto's delen mag áltijd.

Heel veel kookplezier gewenst!

Lieve groeten,

Merel Wildschut



Scones

Aline is niet alleen de allerbeste fotograaf, ze bleek ook de Queen of Scones te zijn. Vorig jaar, toen we nét in onze eerste corona-lockdown zaten, maakte Aline dit recept voor mijn blog. Het werd een instant hit! Ik heb de scones zelf inmiddels ook ontelbare keren gebakken en ze worden iedere keer weer heerlijk. Serveer de scones met de lemon curd van bladzijde 21!

 40 minuten

Voor 12 scones

**500 g zelfrijzend
bakmeel**

1 theel. zout

16 g bakpoeder

**3 flinke eetl. witte
basterdsuiker**

**100 g kokosolie,
hoeft niet gesmolten**

**320 ml ongezoete
amandelmelk**

Wat ga je doen?

1. Verwarm de oven voor op 210 °C.
2. Meng het bakmeel, zout, bakpoeder en de basterdsuiker in een grote kom.
3. Kneed de kokosolie door het mengsel. De kokosolie hoeft niet helemaal opgelost te worden; er mogen gerust wat stukjes achter blijven in het mengsel.
4. Voeg de amandelmelk toe en kneed met je handen tot een deeg. Kneed niet te lang door, want daarmee verliest je deeg de luchtigheid die scones nodig hebben. Het deeg mag er rommelig uitzien.
5. Zet de kom met het deeg 15 minuten in de koelkast. Zo krijgt het deeg wat meer stevigheid.
6. Bestrooi je aanrecht met wat bloem. Stort hierop het deeg en rol uit met een deegroller. Steek vervolgens 10-12 rondjes uit. Dit kun je bijvoorbeeld met een drinkglas met een dunne rand doen of met een uitsteekring.
7. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel de scones over de bakplaat en laat er genoeg ruimte tussen.
8. Zet de bakplaat in de oven en bak de scones 15 minuten. Wanneer je scones goudbruin aan de buitenkant zijn, zijn ze klaar!





Pita's met oesterzwammenshoarma en knoflooksaus

Als je net als ik een liefhebber van (veel) saus bent, dan is dat eigenlijk al reden genoeg om dit recept te maken. En als je dan toch bezig bent, zou ik je zeker aanraden om de shoarma van oesterzwammen erbij te maken. Ik ben iedere keer weer verbaasd hoe oesterzwammen in een 'vleesachtig' product veranderen als je ze marineert en bakt.

 15 minuten

Voor 2 porties

**250 g oesterzwammen,
in reepjes**

1 eetl. olijfolie

**1 flinke eetl. shoarma-
kruiden**

2 pita's

**1 kleine rode ui,
in dunne ringen**

50 g verse bladspinazie

voor de knoflooksaus

3 eetl. vegan mayonaise

**2 eetl. ongezoete soja-
yoghurt**

1 teen knoflook, geraspt

2 theel. citroensap

**5 g verse bieslook,
in kleine stukjes geknipt**

Wat ga je doen?

1. Marineer eerst de oesterzwammen. Doe de reepjes in een kom, besprenkel met olijfolie en strooi de shoarmakruiden erover. Schep goed door, zodat de kruiden goed verdeeld worden. Zet apart.
2. Roer alle ingrediënten voor de knoflooksaus door elkaar in een kommetje. Zet apart.
3. Bak de pita's af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpannetje en bak de oesterzwammen samen met de uienringen 5 minuten.
5. Snijd de pita's doormidden en vul deze met (veel!) saus, bladspinazie en het oesterzwammen-uienmengsel. Vooruit, doe er nog wat extra saus op. Wees nooit te zuinig met saus.

Bloemkoolsoep

Deze soep heb ik al ontelbare keren gemaakt en iedere keer ben ik weer verbaasd over hoe lekker zacht en romig hij wordt. Het is de perfecte lunchsoep in de herfst en winter. Geniet er (extra) van op een koude dag!

 25 minuten

Voor 4 porties

1 eetl. olijfolie
1 ui, gesnipperd
3 tenen knoflook, fijngesneden
3 middelgrote aardappels, in blokjes
1 middelgrote bloemkool, in roosjes
zout en peper
500 ml ongezoete amandelmelk
500 ml groentebouillon
75 g pompoenpitten snuf gerookt paprika-poeder, ter garnering
4 takjes verse salie

Wat ga je doen?

1. Verhit de olijfolie in een soeppan en bak de ui tot hij glazig wordt.
2. Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut mee.
3. Doe de aardappelblokjes en bloemkoolroosjes erbij en bak nog 1 minuut. Voeg wat zout en peper toe.
4. Voeg de amandelmelk en de groentebouillon toe en breng aan de kook. Doe het deksel op de pan en laat 15 minuten zachtjes koken totdat de bloemkool en aardappel gaar zijn.
5. Rooster de pompoenpitten in een droog koekenpannetje.
6. Gebruik een staafmixer om de soep te pureren. Is de soep nog te dun? Zet hem dan nog even op het vuur om een beetje in te koken. Breng zo nodig op smaak met wat extra zout en peper.
7. Verdeel de soep over 4 kommen en garneer met paprika-poeder, salie en de pompoenpitten.



groene
meisjes
favoriet

Je kunt de salieblaadjes ook een paar minuten frituren in een koekenpan met een eetlepel olie. Op die manier krijgen ze nóg meer smaak. Let op: frituur de blaadjes niet te lang, want dan worden ze bitter.

Gnocchi uit de oven

Een tip van mij aan jou: zorg dat je altijd een pak gnocchi in huis hebt. Met deze pastasoort (het zijn balletjes van aardappeldeeg) kan je alle kanten op. Deze ovenschotel smaakt eigenlijk met alle groenten goed. Voel je dus vrij om te experimenteren met andere ingrediënten die je nog in je groentela hebt liggen.

 40 minuten

Voor 4 porties

800 g gnocchi

1 liter water, gekookt

2 eetl. olijfolie

zout en peper

2 rode uien, in ringen

**4 tenen knoflook,
in plakjes**

**1 rode paprika,
in grove stukken**

**1 gele paprika,
in grove stukken**

**1 oranje paprika,
in grove stukken**

**250 g cherrytomaatjes,
gehalveerd**

**15 g vers basilicum,
steeltje fijn gesneden,
blaadjes gescheurd**

Wat ga je doen?

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Doe de gnocchi in een grote kom en giet er het gekookte water overheen om ze kort voor te garen. Na 3 minuten kun je de gnocchi afgieten.
3. Stort de gnocchi in een licht met olie ingevette braadslee of op een bakplaat bekleed met bakpapier. Sprenkel de olijfolie erover en breng op smaak met zout en peper.
4. Verdeel alle overige ingrediënten behalve het basilicum over de gnocchi. Schep goed door elkaar.
5. Zet de braadslee of bakplaat in de oven en bak de gnocchi en groenten 30 minuten.
6. Bestrooi eventueel met wat extra zout en peper en garneer met lekker veel basilicumblaadjes.



Filodeegrolletjes met spinazie en vegan feta

 35 minuten

Voor 8-10 filodeegrolletjes

3 eetl. olijfolie

1 sjalotje, gesnipperd

2 tenen knoflook, geperst

300 g bladspinazie

250 g zelfgemaakte

vegan feta (zie

blz. 108), verkruimeld

zout en peper

170 ml ongezoete

plantaardige melk

**1 pakje filodeeg uit de
diepvries**

4 eetl. sesamzaadjes

voor de yoghurt dip

150 ml ongezoete

plantaardige yoghurt

(bijvoorbeeld kokos- of

sojayoghurt)

sap van ½ citroen

snuf zout en peper

Wat ga je doen?

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan of wok. Bak hierin het sjalotje en de knoflook totdat het sjalotje glazig is geworden.
3. Voeg beetje bij beetje de spinazie toe en laat de spinazie garen en slinken.
4. Voeg de feta toe en bak mee. Breng op smaak met zout en peper.
5. Mix de plantaardige melk met 2 eetlepels olijfolie.
6. Leg het filodeeg uit op de bakplaat. Let op: het deeg scheurt erg snel, dus doe het voorzichtig.
7. Bestrijk het deeg met de plantaardige melk.
8. Schep op ieder vel filodeeg 2 eetlepels van de spinazie-fetamix, in de lengte en dicht bij de rand, en rol het deeg voorzichtig op tot een sigaarvorm.
9. Bestrijk de rolletjes met het restant van de plantaardige melk en strooi er sesamzaadjes overheen.
10. Zet 15-20 minuten in de oven. Houd de rolletjes goed in de gaten: je wilt niet dat ze aanbranden! De rolletjes zijn klaar als ze mooi goudbruin zijn.
11. Maak intussen de yoghurt dip. Roer de ingrediënten door elkaar. Dan is de dip klaar wanneer de rolletjes warm en knapperig uit de oven komen!



Haal het pakje filodeeg een halfuur voordat je de rolletjes gaat maken uit de vriezer en laat ontdooien.

Wortelcake

 50 minuten

Voor 1 cake
(ca. 8 plakken)

230 g bloem
1 theel. baking soda
1 theel. bakpoeder
300 ml water
180 g rozijnen
220 g dadels, in stukjes
1 theel. gemalen piment
2 winterpenen, geschild
5 eetl. walnoten, fijngehakt
85 ml appelsap

voor de botercrème
250 g ongezouten plantaardige roomboter, op kamertemperatuur
250 g poedersuiker
1 theel. vanillearoma

Wat ga je doen?

1. Verwarm de oven voor op 190 °C. Vet een cakevorm in of bekleed hem met bakpapier.
2. Zeef de bloem boven een grote kom. Voeg de baking soda en het bakpoeder toe en roer door.
3. Giet het water in een steelpan en doe er de rozijnen, dadels en de piment bij. Breng zachtjes aan de kook en laat 5 minuten pruttelen tot het grootste gedeelte van het water is verdampt.
4. Rasp ondertussen de winterpenen en doe deze in een (andere) kom. Voeg de walnoten en het appelsap toe. Roer door.
5. Voeg de rozijnen, dadels en het water uit het pannetje toe. Roer goed door en laat afkoelen.
6. Voeg de droge ingrediëntenmix (bloem, bakpoeder en baking soda) toe en schep het geheel goed door, tot alles gemengd is. Voelt het beslag te droog aan? Voeg dan een extra scheut appelsap toe.
7. Stort het beslag in de cakevorm. Zet 45 minuten in de oven.
8. Maak de botercrème: klop de plantaardige boter los met een mixer. Dit duurt ongeveer 3 minuten. Voeg de poedersuiker, het vanillearoma en 2 theelepels water beetje bij beetje toe en blijf een minuut of 5 mixen.
9. Check of de cake gaar is door een satéprikker in het midden van de cake te steken. Komt de prikker er droog uit, dan is je cake gaar.
10. Laat de wortelcake eerst compleet afkoelen, voordat je de botercrème erop smeert.



Je kunt deze wortelcake wat meer pit geven door in plaats van of naast piment, kardemom of five spices te gebruiken. Ook kun je noten kiezen die je lekker vindt; hazelnoten, amandelen of macadamianoten zouden het ook goed doen in deze cake!