

JANNEKE VREUGDENHIL

WE  GROENTE

KOOKBOEK VOOR VEGA'S, VEGANS
& ANDERE GROENTEGEKKEN

FONTAINE UITGEVERS

INHOUD

| | |
|---------------------------------|-----|
| VOORWOORD | 7 |
| STARTEN OF SHAREN | 13 |
| WIE WIL ER SOEP? | 37 |
| SNEL IETS OP TAFEL | 61 |
| FAMILIEFAVORIETEN | 83 |
| VOOR ERBIJ | 109 |
| RESTJESDAG | 137 |
| SALADES VOOR ALLE SEIZOENEN | 161 |
| ONTBIJT, BRUNCH, LUNCH, BRINNER | 187 |
| BORRELVOER | 213 |
| SNOEPGROENTE | 239 |
| EEN PAAR BASISRECEPTEN | 253 |
| WOORD VAN DANK | 273 |
| REGISTER | 274 |



FRITTERS MET EEN FRIS WATERKERSSAUSJE

Groentekoekjes? Groentepannenkoekjes? Groenteburgers misschien? Of groenteflapjes? Groentebeignets? Echt een goed Nederlands woord voor dit gerecht kan ik niet bedenken, dus dan maar op z'n Engels. De structuur van deze fritters is licht (er gaat maar heel weinig bloem in), de smaak is warm en kruidig (dankzij de specerijenmix) en het sausje is echt verslavend lekker, zo fris en pittig tegelijk.

Om eerlijk te zijn maak ik van dat sausje altijd meteen een dubbele hoeveelheid, zodat ik nog wat over houd: fijn bij gepofte of gebakken (zoete) aardappels en om rauwkost in te dippen.

Doe de wortel, pastinaak, courgette en prei in een vergiet en meng er anderhalve theelepel grof zout door. Laat een halfuur staan. Knijp vervolgens met schone handen zo veel mogelijk vocht uit de groenten. Doe dit beetje bij beetje en doe de uitgeknepen groente daarna in een grote kom. Meng er alle andere ingrediënten door, behalve de olie.

Pureer alle ingrediënten voor het sausje en maak op smaak met zout en peper. (Houd eventueel een paar blaadjes waterkers achter en gebruik die als garnering.)

Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan – liefst eentje met antiaanbaklaag. Maak met je handen kleine burgertjes (6-7 centimeter diameter) van het groentemengsel en bak ze in ongeveer 2 minuten per kant gaar en bruin.

Houd de fritters die al klaar zijn warm onder aluminiumfolie terwijl je de rest bakt. Serveer met de waterkerssaus.

voor 6-8 personen

voor de fritters

- 300 g winterwortel, grof geraspt
- 300 g pastinaak, grof geraspt
- 300 g courgette, grof geraspt
- 200 g prei, in dunne ringetjes
- 1½ tl grof zout
- 1½ tl gedroogde oregano
- 1½ tl gemalen komijn
- 1 tl pimentón
- 1 tl grof gemalen zwarte peper
- een flinke snuf cayennepeper
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- zest van 2 limoenen
- 3 el bloem
- 3 eieren
- olijfolie

voor het sausje

- 100 ml mayonaise
- 100 ml crème fraîche
- sap van 1 limoen
- 1 (klein) teentje knoflook, fijngesneden
- ½-1 groene chilipeper, zonder zaadlijsten, fijngesneden
- 30 g waterkers



DE WONDERBAARLIJKE BLOEMKOOLPIZZA MARGHERITA

Een paar jaar geleden dook hij voor het eerst op: de bloemkoolpizzabodem. Het fenomeen was vooral populair onder paleo-, keto- en andere (di)eters: mensen die proberen zo weinig mogelijk koolhydraten te nuttigen. Ik vond het zo'n wonderbaarlijk idee dat ik het meteen uitprobeerde. En wauw, het klopte, je kunt echt een lekkere pizza maken van bloemkool.

Essentieel in dit recept is dat je de gestoomde kool ontzettend goed uitknijpt. Da's best een beetje een rotklus kan ik je vertellen, maar het moet! Ik heb het een keer wat slordiger gedaan en toen werd mijn pizzabodem ook meteen zompig. Terwijl het idee nu juist is dat je echt een knapperige bodem creëert. Je moet, zeg maar, een stuk bloemkoolpizza uit je hand kunnen eten zonder dat het afbrokkelt.

Breng een grote (stoom)pan met water aan de kook. Maal de bloemkool tot fijne korrels in de keukenmachine. Doe de gemalen bloemkool in een stoommandje of vergiet en hang dit boven het kokende water. Leg er een deksel op en stoom de bloemkool 3-4 minuten. De korrels moeten niet heel gaar worden maar wel wat zachter. Stort de gestoomde bloemkool in een schone theedoek of een stuk kaasdoek en laat even afkoelen.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Draai het doek met de gestoomde bloemkool erin dicht en wring er zo veel mogelijk water uit. Ga door tot je een soort pasta overhoudt die op het oog wel wat weg heeft van marsepein. Doe de uitgeknepen bloemkool in een kom. Voeg de parmezaan toe. Snijd 75 g mozzarella in piepkleine blokjes en voeg toe, net als de knoflook, oregano, een halve theelepel fijn zeezout, flink wat zwarte peper en de eieren. Kneed met schone handen goed door elkaar.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en spreid hierop de bloemkoolmassa uit. Druk goed aan en schuif 10 minuten in het midden van de oven, tot de pizzabodem stevig en iets gekleurd is.

Bestrijk de pizza met tomatensaus. Snijd de rest van de mozzarella in blokjes of plakjes en beleg de pizza daarmee. Schuif hem nogmaals 5-10 minuten in de oven, tot de bodem goed gaar is en de kaas gesmolten. Haal de pizza uit de oven en laat een paar minuten rusten. Strooi de basilicumblaadjes of rucola erover en besprenkel tot slot met wat olijfolie.

voor 2-3 personen

- 1 kilo bloemkool (gewicht zonder bladeren, maar inclusief stronk, die je dus gewoon meemaakt), in grote stukken
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas
- 2 bollen mozzarella (à 125 g)
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1½ tl gedroogde oregano
- 2 eieren
- 1 portie zomer- of wintertomatensaus (zie pag. 261 of 263)
- olijfolie
- een handje verse basilicumblaadjes of rucola





MAAK-JE-GROENTELA-LEEG-CURRY

Een curry is het ultieme gerecht om je groentela in leeg te kieperen. Of het nu een halve courgette is, een handvol verschrompelde worteltjes, een netje vergeten spruiten of een verweesde broccolisteel, met behulp van een paar goedgekozen specerijen blaas je er zo weer nieuw leven in. Als je wilt kun je op het laatst zelfs een restje gare groenten toevoegen, maar doe dat alleen als ze zijn bereid zonder al te veel (sterke) smaakmakers. Een curry moet ook weer geen kermis worden.



voor 4 personen

- 2 el arachideolie of ghee (zie pag. 259)
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 5 cm gemberwortel, fijngesneden
- 2 tl gemalen kurkuma
- 2 tl (zoet) paprikapoeder
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen koriander
- 3 kruidnagels, fijngewreven in een vijzel
- ¼-½ tl chilivlokken
- 1 blik (à 400 ml) gepelde tomaten
- 750 g groenten naar keuze, zo nodig in dobbelstenen gesneden
- 125 ml crème fraîche
- ½ tl garam masala
- sap van 1-2 limoenen
- een handje vers korianderblad (of bladselderij, of peterselie), grofgesneden

Verwarm de arachideolie of ghee in een ruime pan, voeg de ui en een snufje zout toe en laat rustig 10 minuten fruiten. Voeg de knoflook en gember toe en fruit een paar minuten mee. Voeg dan de kurkuma, paprikapoeder, komijn, koriander, kruidnagel, chili en veel versgemalen peper toe en fruit nog even tot de specerijen flink gaan geuren. Doe de tomaten erbij en voeg een half blik water toe. Voeg nog een snuf zout toe en breng aan de kook. Draai het vuur dan weer laag en laat de saus 10 minuten pruttelen.

Doe de groenten erbij. Begin met de groenten die het langst nodig hebben, zoals pompoen, zoete aardappel, (tuin)boontjes, spruiten, bloemkool, broccoli. Dan groenten die sneller gaar zijn, zoals aubergine, courgette, paprika en doperwtten. En tot slot groenten die nauwelijks of geen garing nodig hebben, zoals spinazie, raapstelen en taugé.

Roer op het laatst de crème fraîche en garam masala door de curry. Proef en maak het gerecht verder op smaak met zout, peper en limoen-sap. Bestrooi voor het serveren met de groene kruiden.



CARROT-BANANACAKE

Wortels werden al in de Middeleeuwen gebruikt als zoetmiddel in gebak en desserts. Suiker bestond destijds nog niet, maar ook andere zoetstoffen, zoals honing, waren schaars en duur. Best slim van die Middeleeuwenaren. Behalve natuurlijk zoet, geven wortels ook extra vocht, en dat zorgt nu precies voor de vochtige, malse structuur die worteltjestaart zo aantrekkelijk maakt. In dit recept gaat ook nog banaan, en wie weleens een bananenbrood bakt weet wat dat betekent: een nóg malsere cake. En had ik al gezegd dat hij belachelijk makkelijk is om te maken?

voor 1 taart

- 4 eieren
- 250 g suiker
- 250 ml zonnebloemolie
- 175 g grof geraspte wortel
- 225 g geprakte banaan
- 2 tl gemberpoeder
- 2 tl kaneel
- 250 g bloem
- 3 tl bakpoeder

voor het glazuur

- 300 g naturel roomkaas
- 175 g poedersuiker
- zest van 1½ citroen

verder

- 2 kleine springvormen (18 cm), ingevet met olie en bestoven met bloem

Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe de eieren, suiker, olie, wortel, banaan, het gemberpoeder, de kaneel en een halve theelepel zout in een kom. Roer kort door elkaar. Zeef de bloem en het bakpoeder erboven en roer met een spatel tot alles goed gemengd is.

Verdeel het beslag over de springvormen en bak ze in 40-45 minuten gaar (steek ter controle een satéprikker in het midden; als-ie er schoon uit komt, zijn de cakes gaar).

Laat de cakes 10 minuten afkoelen in de vorm, verwijder dan de rand en laat verder afkoelen.

Mix voor het glazuur de roomkaas met de poedersuiker en het grootste deel van de citroenzest. Zet het een uurtje in de koelkast om op te stijven.

Bestrijk de bovenkant van een van de cakes met de helft van het glazuur. Leg de tweede cake erbovenop en bestrijk deze met de rest. Bestrooi met het laatste beetje citroenzest.