

The Green Kitchen

Heerlijke en gezonde vegetarische recepten voor elke dag

David Frenkiel & Luise Vindahl

Inhoud

V = veganistisch recept

GV = glutenvrij recept

iv	<i>Voorwoord</i>
vi	<i>Inleiding</i>
6	In onze voorraadkast
14	Een gezond begin
21	Basismethodes
33	De ochtend
61	Lichte maaltijden
91	Om mee te nemen
111	Familiedinertjes
155	Hapjes
181	Drankjes
205	Toetjes & tussendoortjes
239	<i>Register</i>
248	<i>Tack. Tak. Dank je wel!</i>
249	<i>Over de auteurs</i>

Een gezond begin

Toen Elsa was geboren, werd eten nog belangrijker voor ons. We wisten al vanaf het begin dat we wilden dat ze dezelfde dingen zou eten als wij. Toen we net met dit boek begonnen, was een van de plannen dat we een hoofdstuk met kindereten zouden opnemen maar hoe meer we het bespraken, des te meer we ons realiseerden dat Elsa eigenlijk al vanaf haar eerste hapjes met ons meeat. En dat werkte, dus in plaats van je recepten te geven voor speciaal kindereten, geven we je gewoon onze beste tips voor hoe je je kinderen vanaf de eerste hapjes gezond kunt voeden. Deze tips deden het goed voor ons en voor Elsa, dus hopelijk hebben jullie er ook iets aan.





Banaan- kokos- pannen- koekjes zonder bloem

Voor 10 pannenkoekjes

GV

Deze pannenkoekjes zijn niets minder dan een familietraditie. We bakken er altijd een hele stapel van als we brunchen. We maken ze al jaren en hebben het recept aan het grootste deel van onze familie en vrienden gegeven. En we hoorden dat zij het ook weer hebben verspreid. De pannenkoekjes hebben een lekkere fruitsmaak en zijn eenvoudig en snel te maken. Wat ook handig is, is dat je maar een paar ingrediënten nodig hebt, dat ze wel glutenvrij maar nog steeds dik en vullend zijn. Ook kun je ze als snelle snack tussendoor eten en zijn ze perfect na het sporten.

3 rijpe bananen
6 eieren, licht losgeklopt
50 g gedroogde kokosrasp, plus extra voor eroverheen
150 g bosbessen (vers of ontdooid)
½ tl kaneel, voor eroverheen
2 tl kokosolie, om in te bakken
2 el ahornsiroop of volle yoghurt, voor eroverheen (als je wilt)

Prak de bananen fijn met een vork. Doe ze in een middelgrote mengkom en klop de eieren en kokos erdoor. Voeg de bosbessen toe (bewaar er een paar voor eroverheen) en roer erdoor. Verhit de kokosolie op middelhoog vuur in een koekenpan van 25 cm met antiaanbaklaag. Schep er 2-3 eetlepels van het beslag in voor elke pannenkoek. Je kunt er 3-4 pannenkoeken tegelijk in bakken. Keer ze voorzichtig met een spatel om als de bovenkant niet vloeibaar meer is en ze aan de onderkant goudkleurig zijn – dit duurt ongeveer 2 minuten. Bak de andere kant 1 minuut. Stapel de pannenkoeken op en strooi de achtergehouden bosbessen erover. In het weekend besprenkelen we ze met wat ahornsiroop of yoghurt en strooien we er extra kokosrasp overheen.

Kruiden- pistache- falafel uit de oven

Voor ongeveer 24 falafels

We zijn gek op falafel, maar begrijpen niet waarom er altijd van die vette gefrituurde balletjes van worden gemaakt. Hoewel fastfood op zijn tijd best lekker kan zijn, houden wij meer van lichtere maaltijden. Dus hebben we onze eigen versie gemaakt en hebben we daarbij wat veranderingen aangebracht. Om te beginnen: deze balletjes zitten vol verse kruiden en pistachenoten, waardoor de falafel een heerlijke kleur, smaak en textuur krijgt. We zijn nooit een fan geweest van gefrituurd eten en daarom bakken we onze falafel in de oven. Ten slotte wikkelen we ze in dunne, knapperige koolbladeren in plaats van in pitabrood. Probeer het. We beloven dat je nog nooit falafel hebt gegeten die je achteraf zo'n goed gevoel geeft.

OPDIENEN MET

1 kool
240 ml raita (zie blz. 89)
1 handje druiven, gehalveerd
50 g zonnebloempitten, geroosterd
groene slablaadjes
verse kruiden

FALAFEL

8 takjes munt, alleen de blaadjes
8 takjes peterselie, alleen de blaadjes
240 g pistachenoten, gepeld
400 g kikkererwten, gekookt of uit blik
2 tenen knoflook
½ kleine ui
3 el extra vergine olijfolie
1 tl komijnpoeder
1 el boekweitmeel (of andere glutenvrije meel)
1 tl bakpoeder

CASHEWNOTENDRESSING

6 el cashewnotenspread (of andere notenspread, zie blz. 27)
6 el koolzaadolie
3 el citroensap
snufje zout

TOMATEN-CHILISALSA

3 tomaten, in blokjes
½ rode chilipeper, ontpit en fijngesneden
1 teen knoflook, fijngesneden
3 el olijfolie
2 tl oregano, fijngesneden
zout en versgemalen zwarte peper

VOOR DE FALAFEL

Verwarm de oven voor op 190 °C (gasstand 5).

Doe de kruiden in de foodprocessor en zet deze ongeveer 30 seconden aan. Voeg de pistachenoten toe en zet aan tot ze goed vermengd zijn. Voeg de rest van de falafelingrediënten toe en zet ongeveer een minuut aan. Stop een keer om de zijanten van de kom naar onderen te schrapen, als dat nodig is. Probeer de textuur wel iets grof te houden. Schep de pasta uit de kom en vorm er met je handen 24 balletjes van. Leg ze op een bakplaat die met bakpapier bedekt is en zet 15 minuten in de oven. Keer ze elke 5 minuten zodat ze rondom bruinen.

VOOR DE CASHEWNOTENDRESSING

Klop alle ingrediënten in een kommetje door elkaar tot ze goed vermengd zijn.

VOOR DE TOMATEN-CHILISALSA

Doe alles in een kom en schep om. Breng op smaak met zout en peper. Zet 30 minuten in de koelkast om de smaak goed te laten ontwikkelen.

SAMENSTELLEN

Zet de kool op zijn kop en snijd het hart er met een scherp mesje uit. Spoel de kool af onder de koude kraan en trek voorzichtig een voor een de buitenste bladeren los. Dep ze droog met keukenpapier. Maak alle bijgerechten klaar, doe ze in kommetjes en zet ze op tafel zodat iedereen zijn eigen wrap kan samenstellen.



Om mee te nemen

Aardbei- gazpacho

600 g verse aardbeien, kroontjes eraf, gehalveerd
500 g watermeloen, ontzaad, in blokjes van 2,5 cm
1 rode paprika, ontzaad, in blokjes
2 kleine lente-uitjes, gehalveerd
15 muntblaadjes
sap van ½ citroen
1 stengel bleekselderij
4 druppels tabasco (of meer, naar smaak)

Voor 4-6



Het idee van een koude soep staat ons erg aan en hoewel we een klassieke gazpacho waarderen, maken we zelf liever deze wat zoetere versie. In plaats van zurige tomaten zit deze soep boordevol fruit. Dat brengen we in balans met ui, bleekselderij, munt en een paar druppels tabasco.

Doe alle ingrediënten in een blender of foodprocessor. Laat draaien tot je een soep hebt, proef deze en voeg extra zout, peper of citroensap toe als dat nodig is. Bewaar in een grote fles in de koelkast. Als je de soep meeneemt naar een picknick, doe dan vlak voor je weggaat een paar ijsklontjes in de fles, zodat de soep goed koud blijft. Neem een paar glazen mee om de soep uit te drinken.





In onze woonkamer staat een heel mooie, grote eettafel. Ik kreeg 'm van mijn moeder en ik geloof dat zij 'm van haar vader kreeg. Hij is van hout, waarschijnlijk meer dan 100 jaar oud, met krassen en kringen van etentjes uit het verleden. We houden echt van onze tafel. Helaas heb ik het gevoel dat dat niet wederzijds is omdat we er nooit aan eten. Soms komen we dichtbij, als we er een bord eten op zetten om dat voor ons blog te fotograferen. Of we gebruiken de tafel als we de administratie bijwerken of Elsa's speelgoed opruimen. Ik realiseer me wat een belediging dat moet zijn voor een tafel met zo'n geschiedenis, maar zo zijn de dingen nu eenmaal gelopen. Hoeveel ik ook van die tafel houd, het is gewoon eenvoudiger om in de keuken te eten, dicht bij onze potten, pannen, peper en zout.

De enige keren dat we onze tafel wel gebruiken is als we vrienden of familie te eten hebben. Dan zetten we 'm vol borden, bestek en glazen (we gebruiken nooit een tafellaken, de krassen op het tafelblad horen er juist bij). We dimmen het licht in de huiskamer en zetten een cd van Nina Simone op. Als ik later die avond luister naar het gezellige geklets en de eetgeluiden, glazen die proosten en stoelen die over de vloer schrapen, denk ik altijd: Dit moeten we vaker doen. En waarschijnlijk denkt onze tafel hetzelfde.

De gerechten in dit hoofdstuk zijn vullend genoeg voor zowel vegetariërs als vleeseters. Hoewel we het niet met opzet hebben gedaan, vind je hier recepten terug uit Zweden, Marokko, Italië, Frankrijk, India en Japan. Dus of het nu een verjaardagsfeestje van je zus is, de vriendenclub van je zoon of je beste vrienden die komen eten: we hopen dat je hier iets vindt wat je ze voor gaat zetten.

David

Hamburgers van portobello & perzik

6 portobello's
6 perziken
6 volkoren hamburgerbroodjes
100 g verse erwtenkiemen
5 kleine tomaatjes, in plakken
5 kleine lente-uitjes, in ringen
klein handje tijmblaadjes

MARINADE

60 ml extra vergine olijfolie
2 takjes rozemarijn (snijd van het ene de naaldjes fijn en gebruik het andere als kwastje)

1 el tijmblaadjes, fijngesneden
2 tenen knoflook, fijngesneden
sap van ½ citroen
zeezout en versgemalen zwarte peper

GUACAMOLE

4 rijpe avocado's, gehalveerd, ontpit en geschild
3 kleine tomaten
1 handvol bladpeterselie
1 teen knoflook
½ citroen
2 el extra vergine olijfolie

Voor 8 wraps



Hoewel we door de jaren verschillende versies van vegetarische bonenburgers, koekjes en beignets hebben gemaakt, gaat er eigenlijk niets boven een gegrilde portobello paddenstoelenburger. Het is de eenvoudigste, meest natuurlijke en lekkerste vulling die je tussen een hamburgerbroodje kunt stoppen. Ze zijn groot, een beetje taai en lijken eigenlijk best op een echte hamburger. Als je ze bakt komt het vocht vrij en worden ze belevaars smakvol en sappig.

We maken onze burgers graag af met geprakte avocado, verse tomaat, erwtenkiemen en een fruitige salsa. Hier hebben we de salsa vervangen door perziken die samen met de paddenstoelen worden gegrild. Dien op met onze Pittige groentesprietjes (zie blz. 178) en wat zelfgemaakte appelketchup (zie blz. 30).

Veeg de portobello's schoon met keukenpapier of een theedoek; gebruik een beetje water als dat nodig is. Snijd de stammetjes af en gooi deze weg. Dep ze droog. Snijd de perziken doormidden en haal de pitten eruit.

Maak de guacamole: snijd de avocado's, tomaten en peterselie grof. Doe ze in een kommetje met de knoflook, knijp de citroen erboven uit en prak alles met een vork. Alles moet goed vermengd zijn maar er moeten nog wel wat stukjes in zitten. Zet weg.

Maak nu de marinade: schenk de olijfolie in een schaal. Doe de fijngesneden rozemarijn, tijm, knoflook en het verse citroensap erbij en roer door elkaar. Voeg zout en peper naar smaak toe. Kwast de paddenstoelen en perziken met behulp van het andere takje rozemarijn in met de marinade.

Verhit de grillpan voor en grill de paddenstoelen en perziken ongeveer 3-4 minuten aan elke kant, op hoog vuur. Of leg ze op de barbecue. Gebruik het takje rozemarijn om er tijdens het grillen wat extra marinade overheen te kwasten.

Snijd de broodjes doormidden en rooster ze lichtjes op de grill. Als ze klaar zijn, schep je een grote klodder guacamole op de onderste helft van het broodje, voeg je erwtenkiemen, tomaten, lente-ui, tijm, een paddenstoel en twee halve perziken toe. Leg de andere helft van het broodje erop en houd alles met een satéprikker op zijn plek.



A close-up photograph of a child's hand reaching into a cardboard egg carton. The carton is filled with white eggs. The child's hand is positioned over one of the eggs, with fingers slightly curled. The carton is made of light brown cardboard and has several circular holes. The background is a grey, textured surface, possibly a table or floor. A white rectangular box with the text 'Hapjes' is overlaid on the right side of the image.

Hapjes

Chocolade- bramen- milkshake

15 verse bramen (ontdooit als ze bevroren zijn)
2 bevroren bananen (of verse bananen en 2 ijsblokjes)
250 ml kokosmelk
120 ml amandelmelk of melk naar keus
3 el cacao poeder
1 el cacao nibs (stukjes cacaoboon) (als je wilt)
1 el notenspread (zie blz. 27)

Voor 2 glazen



We konden dit boek niet schrijven zonder een recept voor een milkshake. Dat zou gewoon niet goed voelen. Deze chocoladeversie is gemaakt met kokosmelk, waarvan de shake een rijke, romige textuur krijgt. We maken graag milkshakes en smoothies in laagjes. Ze zien er mooier uit en zorgen voor een interessantere drinkervaring omdat je de afzonderlijke smaken een voor een proeft bij het opdrinken. Bramen en chocolade zijn een hemelse combinatie, maar met frambozen wordt de shake ook erg lekker.

Verdeel de bramen over twee glazen. Kneus ze iets op de bodem van het glas. Dit kun je met een stamper doen of het uiteinde van een deegroller. Doe de rest van de ingrediënten in de blender en zet deze op de hoogste stand tot je een schuimend geheel hebt. Schenk voorzichtig in de glazen, waarbij je ervoor zorgt dat de bramen onder in het glas blijven liggen, en dien meteen op.

Tip: We schillen en snijden rijpe bananen vaak om ze vervolgens in te vriezen. Perfect voor door een smoothie en je hebt geen extra ijs nodig.



Bevroren aardbeien- cheesecake op een zonnebloem- pittenbodemp

Voor 8-10

GV

Ik denk niet dat we deze taart aan iemand hebben voorgezet die er niet onmiddellijk fan van is geworden. Daarom is dit een van de recepten waar we altijd weer op terugvallen. We maakten 'm eerst met een notenbodem, maar de laatste tijd steeds vaker met deze zonnebloempitten. De taart heeft een geweldige smaak en textuur en is bovendien allergievriendelijk en glutenvrij. Omdat de bodem erg zoet is, hoeft de toplaag dat niet te zijn. Ben je op zoek naar variaties, denk dan aan verschillende soorten yoghurt, zachte kaas of kokosroom. Je kunt ook de kleur van de toplaag veranderen door er ander zomerfruit voor te gebruiken. Of maak een hele serie met verschillend fruit als je een feestje geeft: bosbesblauw, kiwigroen, mangogeel en ga zo maar verder...

300 g zonnebloempitten
2 el hennepzaad, als je wilt
12 verse medjooldadels, ontpit
2 el kokosolie
½ tl zeezout

TOPLAAG

300 g verse aardbeien (of ongezoete uit de diepvries)
sap van ½ citroen
120 ml heldere honing of agavesiroop

500 g kwark (of Griekse yoghurt of mascarpone)

EROVERHEEN

250 g aardbeien
paar eetbare bloemen (zie tip)

Rooster de zonnebloempitten in een koekenpan op laag vuur of op een bakplaat op 180 °C (gasstand 4) in 6-8 minuten. Laat een paar minuten afkoelen voor je ze samen met het hennepzaad in de foodprocessor of blender doet. Zet deze ongeveer 20 seconden aan. De zaden moeten gehakt maar niet tot poeder vermalen zijn.

Voeg dadels, kokosolie en zout toe en zet deze weer aan tot het mengsel samenbalt als kleverig deeg. Of prak de dadels tot ze zo glad zijn als een karamelsaus en roer er dan de andere ingrediënten door. Schep het mengsel in een springvorm van 20 cm en verdeel het gelijkmatig over de bodem. Zet in de koelkast terwijl je de toplaag klaarmaakt.

Pureer de aardbeien, het citroensap en de honing in de foodprocessor of blender, schenk in een grote mengkom en voeg de kwark toe. Vermeng goed. Schenk het mengsel op de bodem in de taartvorm en zet ongeveer 1½ uur in de vriezer. Je kunt de taart een paar dagen in de vriezer laten staan maar dan moet je 'm wel 20 minuten voor het aansnijden uit de vriezer halen. Maak de taart af met aardbeien en een paar bloemen. Meteen opdienen.

Tip: Eetbare bloemen zijn bijvoorbeeld: viooltje, goudbloem, roos, rozenbottel, paardenbloem, anjer, lavendel, korenbloem, pronkerwt, bepaalde soorten daglelies en kamille. Hoewel de bloemen eetbaar zijn, gebruiken we ze voornamelijk als versiering.

Tip: Voor veganisten kun je de kwark vervangen door veganistische roomkaas.

