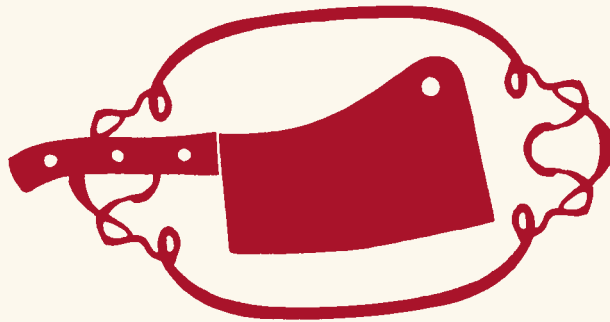


DE VEGETARISCHE SLAGER™

VLEESCH



100X EEN PLANTAARDIGE ODE
AAN VLEESKLASSIEKERS

NIJGH & VAN DITMAR



VOORWOORD

Tien jaar geleden maakte het publiek in een nostalgisch slagerijtje op het Haagse Spui kennis met de eerste plantaardige vleeschproducten van De Vegetarische Slager. Opgericht door Jaap Korteweg, negende generatie boer en vleesliehebber, die vlees zó lekker vond, dat hij het vegetarisch maakte. Inmiddels is ons slagassortiment niet meer van de schappen weg te denken. Het uitgelezen moment om samen stil te staan bij de successen van deze Voedselrevolutie én vooruit te kijken naar een toekomst waarin het nieuwe vleesch onderweg is om de nieuwe vanzelfsprekendheid te worden. Vleselijke lusten? Een onsje meer graag!

Voor dit boek spraken we elf topchefs en front-runners om te horen hoe zij over een plantaardige toekomst denken. We verzamelden van elk hun beste recept op basis van onze vegan Kipstuckjes, vegetarische Bratwurst, vegan Ereburger, vegetarische Gehacktballetjes en vegan Rul Gehackt. Onze speciale dank gaat uit naar Jonnie en Thérèse Boer, Paul Bom, Pascal Jalhay, André Kuipers, Niven Kunz, Samuel Levie, Erik van Loo, Roepa Sonai, John Warrington en Nadia Zerouali. Het overgrote deel van de recepten in *Vleesch* werd ontwikkeld door José en Fleur van Mil.



Daarnaast hebben we tips en tricks voor je verzameld bij onze meesterslagers, fijne hacks waarmee je nóg meer uit onze ambachtelijke producten kunt halen en de lekkerste traditionele feel good-gerechten maakt. Vleesch op de planck en gaan dus, met de honderd klassieke recepten op basis van het nieuwe vleesch.

De recepten zijn verdeeld over vijf eetmomenten: doordeweeks, ontbijt, brunch & lunch, weekend, lekker snacken en traditie. Elk zonder iets in te leveren op smaak en beleving. Dat wordt als vanouds genieten.

Dit boek is een ode aan iedereen die onderdeel is van de Voedselrevolutie – de fijnproevers, de revolutionaire smaakmakers en de vleesliehebbers die niets willen laten schieten. Vier die vleselijke lusten. Op z'n plantaardigst, natuurlijk! Laat ons weten wat je hebt gekookt en gebruik de hashtag #vleeschhetkookboek bij je lekkerste plaatjes op social media.

De Vegetarische Slager



 2 porties (hoofdgerecht)  20 minuten

PITTIGE NOEDELSOEP MET KIPSTUCKJES

1 teen knoflook
stukje (ca. 25 g) gember
1 kleine rode chilipeper
4 lente-uien
1 wortel
1 tomaat
1 Shanghai-paksoi of stukje van een grote
1 pakje (à 160 g) vegan Kipstuckjes
½ el kerriepoeder
arachide- of zonnebloemolie
2 tl sambal oelek
750 ml groentebouillon
2-3 el ketjap manis
150 g rijstnoedels
10 takjes koriander
paar druppels sesamololie

Extra: wok

Pel en snipper de knoflook. Schil de gember en snijd in flinterdunne reepjes. Snijd de rode chilipeper in dunne ringen en verwijder de zaadjes. Snijd de lente-uien schuin in dunne ringen, houd wat groene ringetjes apart om de soep mee te garneren. Schil de wortel en snijd in fijne dunne reepjes. Snijd de tomaat in

stukjes. Laat kleine groene blaadjes van de paksoi heel, snijd grotere in stukken en snijd de witte stelen in dunne boogjes.

Meng de Kipstuckjes met de kerrie. Verhit een scheutje olie in een wok op hoog vuur. Roerbak hierin de Kipstuckjes met de gember, peper-ringetjes, het grootste deel van de lente-ui en de wortelreepjes 3 minuten. Voeg de stukjes tomaat, de witte paksoistelen en 1 theelepel sambal toe. Roerbak nog 1 minuut.

Schenk de bouillon en 2 eetlepels ketjap erbij, breng aan de kook, voeg het groene paksoiblad toe en laat een paar minuten pruttelen.

Kook intussen de noedels gaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Giet af, spoel na met koud water en laat uitlekken.

Proef de soep en voeg eventueel nog ketjap en sambal toe. Verdeel de noedels over twee grote kommen. Verdeel de soep met Kipstuckjes erover. Scheur de koriander erboven in stukken, bestrooi met de apart gehouden lente-ui en bedruppel met wat sesamololie.

Wees volledig onder de pannen met deze eenpansmaaltijdsoep met Kipstuckjes. Een perfecte soep om koelkastrestjes in op te maken. De soep is aan te passen naar elk seizoen, dus laat je inspiratie de vrije uitloop.



GEHACKTBALLETJES-UIENHACHEE MET FRIET

1 kg ovenfriet*
2 pakjes (à 170 g) vegetarische Gehacktballetjes
500 g (ca. 4-6) uien
75 g plantaardige margarine
1 blikje (à 70 g) tomatenpuree
2½-3 el hacheekruiden**
3 laurierblaadjes
1 tuinkruidenbouillontablet
2 el rodewijnazijn
2-3 el allesbinder
10 takjes platte peterselie

* Friet zelf maken? Zie bladzijde 125.

** Hacheekruiden kun je kant-en-klaar kopen, maar ook zelf maken. Meng gelijke delen zwarte peper, paprikapoeder, gemberpoeder, gemalen piment, foelie en kardemom. Voeg ook 4 hele kruidnagels toe.

Tip: de smaak van de hachee wordt nog dieper als je er – tegelijk met de laurier – een eetlepel gedroogde paddenstoelen door roert. Of vervang de helft van het water eens door bruin bier of rode wijn.

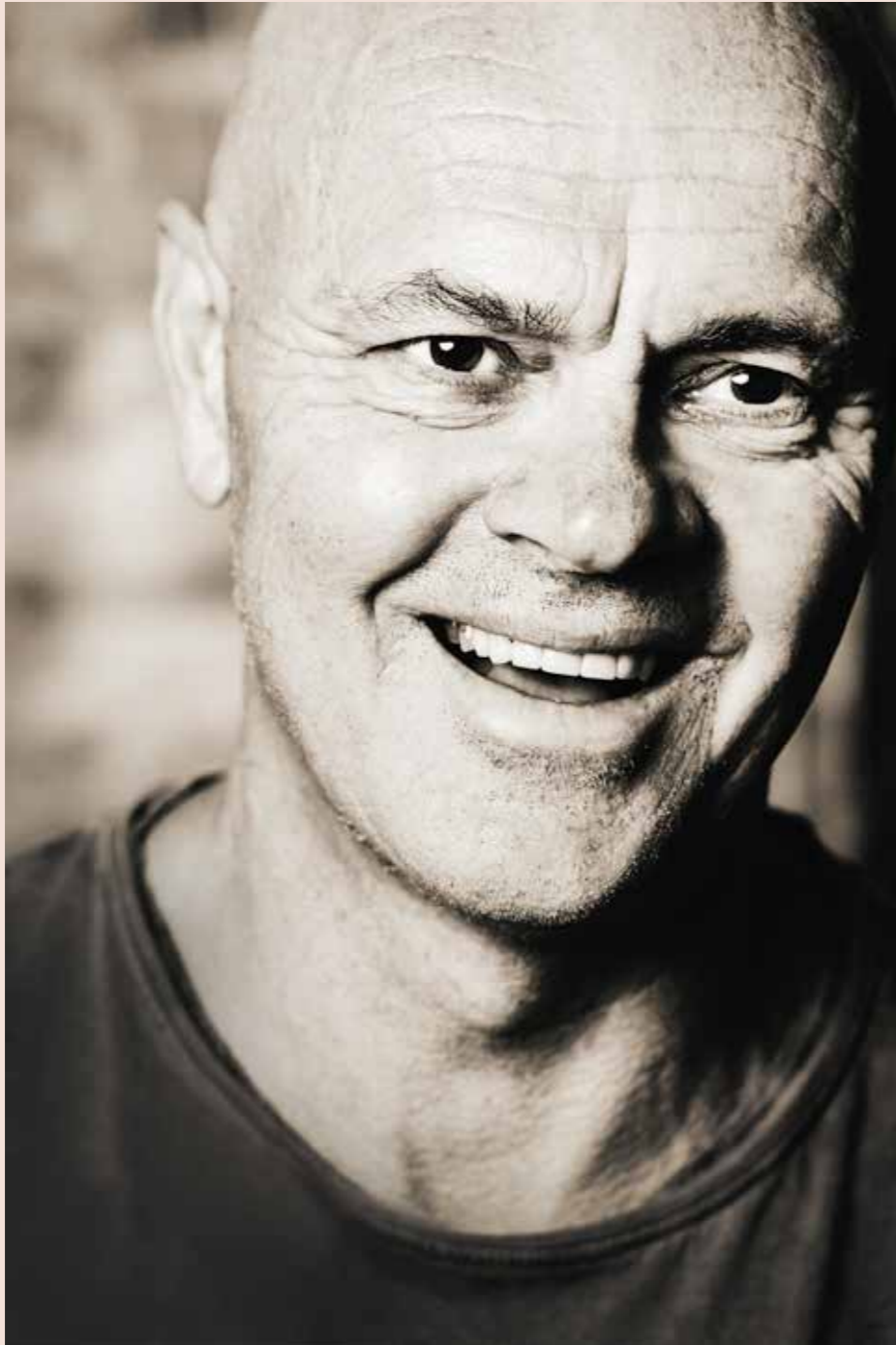
Verwarm de oven voor en bak de friet volgens de aanwijzingen op de verpakking knapperig.

Halveer intussen de Gehacktballetjes. Pel de uien en snijd ze in ringen. Smelt de margarine in een stoofpan. Wacht tot het bruint en het schuim weg begint te trekken. Roerbak de uien op laag vuur in 10 minuten goudbruin.

Roer de tomatenpuree door de uien en bak 1 minuut mee. Roer de hacheekruiden erdoor. Voeg de laurierblaadjes toe. Verkrummel de bouillontablet boven de pan. Roer de rodewijnazijn en 300 milliliter warm water erdoor. Voeg de gehalveerde Gehacktballetjes toe. Breng tegen de kook aan en stoof 15 minuten op heel laag vuur. Roer er dan 2 tot 3 eetlepels allesbinder door en blijf roeren tot er geen klontjes meer zijn. Laat nog 2 tot 3 minuten pruttelen.

Verdeel de friet over vier diepe borden en schep de Gehacktballetjes-uienhachee erop. Hak de peterselie grof en strooi over de hachee.

Hachee, een lekker klassiek stoofvleesgerecht met friet. Maar met onze Gehacktballetjes hoef je geen uren in de keuken te staan zoals vroeger; deze hachee schotel je in een halfuurtje voor – zonder afscheid te nemen van culinaire tradities!



‘Met een sterke overtuiging en de juiste mensen kun je veel bereiken.’

Jaap Korteweg – De Vegetarische Slager *himself!*

Ik ben een vleesliefhebber, en toen ik besloten had dat er bij ons thuis geen dierlijk vlees meer op tafel kwam en ik alleen bij vrienden en in restaurants nog een biefstukje mocht, aten we dus opeens verrassend vaak buiten de deur. Mensen houden gewoon van vlees. Zo simpel is het, en ik besloot te zoeken naar een manier om ze dat genot te laten houden, maar dan zonder dierenleed. Ik wist niets van de voedselindustrie of de culinaire wereld, gaf mezelf slechts 10 procent kans op het vinden van een geweldig alternatief voor dierenvlees. Maar als dat lukte, gaf ik de onderneming 100 procent kans van slagen.

Een van mijn mooiste herinneringen is dat de bekroonde slager Arno Wapenaar ons vleesch in zijn winkel wilde hebben. Een ander hoogtepunt was dat we van een slagersjury de derde prijs kregen in een wedstrijd met verder tweeënveertig gehaktballen van dierenvlees.

We zetten sterk in op het slagersvak en ambachtelijkheid omdat we de vleeseter willen bereiken. Rond elektrische auto's hing altijd een sfeertje waarmee je geen verstokte *petrol head* kon overtuigen, maar toen kwam Elon Musk met de Tesla: een ontzettend snelle wagen die de

autoliefhebber recht in het hart raakte. Je moet de mindset van de mensen veranderen, en dat doe je niet door ze iets onaantrekkelijks voor te schotelen.

Van al onze producten vind ik de Kipstuckjes het makkelijkst te gebruiken, maar ik heb de laatste tijd ook veel plezier van onze snacks. Er wordt gebouwd bij ons, en ik vind het prachtig om doorgewinterde bouwvakkers te zien genieten van vegetarische saucijzenbroodjes, kroketten en bitterballen.

Mijn recept voor in dit boek heb ik gekregen van Nella en Elly van De Vegetarische Slager Catering. Zij hebben mij al die jaren bijgestaan bij presentaties met fantastisch bereide plantaardige vleeschgerechten. Mooie verhalen vertellen is makkelijk, maar zij hebben dat verhaal waar-gemaakt, en dat is de kunst.

Met een sterke overtuiging en de juiste mensen kun je veel bereiken. Mijn mindset is dat ik nooit uitga van succes, want wie dat doet legt de lat te hoog en wordt snel ontmoedigd uit angst om te falen. Maar proberen is nooit falen; iets waarin je echt gelooft níet proberen, dat is pas falen.

JAAP KOOKT: PESTO-PASTASALADE MET KIPSTUCKJES EN ASPERGES



GEPOFTE AARDAPPEL EN BRATWURST MET KNOFLOOK-TIJMSAUS

4 grote (à 300 g) kruimige aardappels
4 takjes rozemarijn
10 takjes tijm
versgemalen zwarte peper en (grof) zout
4 tenen knoflook
1 tl suiker
1 tl gerookte-paprikapoeder
1 ½ tl appelazijn
6 el plantaardige mayonaise
3 el haver fraîche
4 vegetarische Bratwursten

Extra: barbecue of grill, grillplaat of grillpan;
4 vellen aluminiumfolie

Steek voor de gepofte aardappels de barbecue
20 tot 30 minuten van tevoren aan.

Boen de aardappels schoon. Zet ze onder
koud water op, breng aan de kook en kook ze
20 minuten voor. Giet af en dep ze droog.

Leg de koude of warme aardappels elk met
1 takje rozemarijn en 1 takje tijm op een stuk
aluminiumfolie. Strooi er wat grof zout over. Pak
ze stevig in en pof ze tussen de gloeiende
kooltjes in de barbecue gaar (bedek ze rondom
en bovenop goed met loeihete kooltjes).

Keer ze regelmatig om en controleer na circa
30 minuten voor het eerst of ze al gaar zijn door
er met een prikker in te prikken. De aardappels
moeten lekker zacht zijn vanbinnen. Leg ze, als ze
nog langer moeten, terug tussen de gloeiende
kooltjes. Je kunt de aardappels ook in een
afsluitbare barbecue met thermostaat poffen, of in
de oven op 225 °C, circa 1 tot 1 ½ uur.

Maak intussen de knoflook-tijmsaus: pel de knoflook
en knijp fijn boven een kom. Ris de blaadjes van
de overgebleven takjes tijm erboven. Meng met
de suiker, het paprikapoeder, de appelazijn,
mayonaise en haver fraîche. Proef en breng op
smaak met peper en zout.



Gril de Bratwursten op het rooster van de hete
barbecue (of op de grill, grillplaat of in de
grillpan) in circa 5 minuten rondom bruin.

Snijd de aardappels open en hark het kruim een
beetje los met een vork. Snijd de Bratwursten elk
in drieën en leg ze in de aardappels. Schep er
een eetlepel knoflook-tijmsaus over en serveer de
rest erbij in een schaalje.

*Tip: ook heel lekker met een zelfgemaakte
barbecuesaus (zie recept op blz. 155).*

**Bratwurst van de barbecue en gepofte aardappels die tussen de kooltjes
gaar worden zijn zo ontzettend lekker! Mocht het weer tegenzitten, kun je
de Bratwursten ook binnen grillen en gaan de aardappels gewoon de oven
in. Soms is het nou eenmaal worstelen met de weersvoorspelling.**



 16 porties  25 minuten

EREBURGERBAO'S MET SESAMZAAD

3 lente-uien
stukje (ca. 30 g) gember
2 tenen knoflook
4 el sesamzaad
4 el arachide- of zonnebloemolie
4 vegan Ereburgers
4 el teriyakiwoksaus
16 bao's (diepvries Aziatische supermarkt of zelfgemaakt*)
6 el atjar tjampoer of zeewiersalade (Chucka Wakame)

Extra: stoommand of stoompan met 1 of meer manden; staafmixer met hakmolen of vijzel

* Zeef 500 g fijn tarwe- of bapaomeel boven een kom. Maak een kuil in het midden. Strooi er 1 ½ tl droge gist, 2 ½ el suiker en 1 ½ tl bakpoeder in en ¾ tl zout langs de rand. Giet er 300 ml lauwwarm water bij. Meng alles goed door elkaar. Kneed op het aanrecht 10 tot 15 minuten tot je een soepel deeg hebt. Vet de kom in met 1 el zonnebloemolie en leg het deeg erin. Dek af met een vochtige doek en laat op een vrij warme plek 1 tot 1 ½ uur rijzen. Kneed nog 3 minuten en verdeel in 16 porties. Rol met bloem bestoven handen tot balletjes. Druk ze om de beurt in je hand tot ovale plakken, bestrijk ze dun met olie, leg in het midden een chopstick en vouw losjes dubbel (druk niet aan). Verwijder de chopstick. Leg de bao's op stukken bakpapier (7 bij 7 cm). Bestrijk ze met wat olie, leg er een vel bakpapier en een doek over. Laat de bao's nog 30 minuten rijzen. Stoom ze volgens de aanwijzingen in het recept.

Zet om de bao's te stomen vlak voor het serveren een stoompan, of kookpan met een laagje water en een stoommand erboven, op het vuur. Leg de bao's met bakpapier eronder met wat tussenruimte naast elkaar in de pan of mand. Dek de pan of mand af met het deksel en stoom de bao's in circa 15 minuten gaar in een stoompan of -mand. Het is handig om er een met verschillende lagen te gebruiken, zodat je alle broodjes in één keer kunt stomen, maar in porties gaat ook.

Snijdt intussen de lente-uien in lange dunne repen en leg ze in een bak ijskoud water zodat ze oprullen. Schil de gember en pel de knoflook, wrijf of maal ze met de helft van de sesam tot een pasta. Meng met 4 eetlepels olie. Rooster de rest van het sesamzaad in een droge koekenpan al roerend heel snel (2 tot 3 minuten) goudbruin. Bewaar op een schotel.

Snijdt de Ereburgers elk in vieren en vorm de stukken een beetje ovaal. Besmeer ze aan beide kanten met het gember-sesammengsel. Gril de burgers (in een hete grillpan, op een grillplaat of op de barbecue), om en om lichtbruin (circa 6 minuten). Bestrijk ze met de teriyakisaus en gril ze nog ½ tot 1 minuut aan beide kanten.

Dep de lente-uirullen droog met wat keukenpapier. Snijdt de warme bao's open en beleg ze met atjar tjampoer of zeewiersalade, de Ereburgers en de lente-ui. Bestrooi met het sesamzaad. Deel de bao's direct uit.

Onze Ereburgers zijn helemaal klaargestoomd voor een smakelijke ereronde langs jouw gasten!

NAAN MET RUL GEHACKT, MUHAMMARA EN GRANAATAPPELPITJES

1 teen knoflook
1 pot (ca. 450 g) geroosterde paprika's
2 tl komijnpoeder
1 tl kaneel
½ el granaatappelmelasse of crema di balsamico
versgemalen zwarte peper en zout
1 pakje (à 200 g) vegan Rul Gehackt
2 naan (platbrood)
ca. 1 el olijfolie
100 g granaatappelpitjes
30 g gepelde walnoten, grof gehakt
30 g waterkers
4-8 el kokosyoghurt of haver fraïche

Extra: blender of staafmixer met beker

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Pel de knoflook. Laat de geroosterde paprika's uitlekken en meng ze in een blender of met de staafmixer met 1 theelepel komijn en ½ theelepel kaneel. Knijp de knoflook erboven uit, voeg de granaatappelmelasse of balsamico toe en maal tot een grove saus. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Meng in een kom het Rul Gehackt met de rest van de komijn en kaneel.

Leg de naan op een bakplaat bekleed met bakpapier. Bestrijk ze met de muhammara en verdeel het Rul Gehackt over de broden. Besprenkel ze met de olijfolie en bestrooi met peper en zout. Bak ze circa 10 minuten in de oven.

Top de naan met de granaatappelpitjes, walnoten en waterkers. Serveer met de kokosyoghurt of haver fraïche.

Tip: je kunt de walnoten in een droge koekenpan eerst 2 tot 3 minuten roosteren op middelhoog vuur.

Een voltreffer voor een lekkere lunch of geslaagde borrelplanck. Met deze Rul Gehackt-naan weet je precies wat voor vleesch je in de kuip hebt.



EREBURGER-SALTIMBOCCA

2 portobello's
1 teen knoflook
1 tl gerookte-paprikapoeder
versgemalen zwarte peper en zout
olijfolie (ook om in te frituren)
4 vegan Erebürgers
3 takjes salie
100 g plantaardige margarine
150 ml droge witte wijn of zoete marsala

Extra: kwast om te bestrijken; 8 cocktailprikkers

Snijd van elke portobellohoed 2 dunne ronde plakken. Snijd de rest van de paddenstoelen in stukken. Pel de knoflook.

Meng het paprikapoeder met wat peper, een flinke snuf zout en ½ eetlepel olijfolie en bestrijk (met een kwast) hiermee de plakken portobello. Zet een koekenpan met dikke bodem op laag vuur. Leg de plakken portobello naast elkaar in de pan en laat ze in circa 5 minuten een beetje drogen. Keer ze regelmatig om.

Leg intussen de Erebürgers op een stuk bakpapier of folie op het aanrecht en druk ze een beetje plat. Leg op elk een plak portobello en 2 tot 3 salieblaadjes. Steek de salie vervolgens vast aan de portobello met de cocktailprikkers.

Saltimbocca, letterlijk vertaald: 'spring in de mond', geeft al aan hoe smakelijk dit Italiaanse gerecht is! Wat is een passender podium voor onze Erebürger dan dit smaakvolle eerbetoon aan de Romeinse keuken? Buonissimo!

Druk de plak portobello met salie stevig in de burger.

Verdeel 75 gram margarine over twee grote koekenpannen. Laat smelten op vrij hoog vuur en wacht tot het bruin begint te worden. Leg de Erebürger-saltimbocca's met de paddenstoel-saliekant naar beneden naast elkaar in de pannen en bak ze in 3 tot 4 minuten mooi bruin. Keer ze om, voeg de stukken portobello aan de pannen toe, knijp de knoflook erboven fijn en roerbak nog 2 minuten. Schep de stukken paddenstoel tussentijds even om. Doe alles bij elkaar in één pan. Zet het vuur op z'n hoogst. Schenk dan de wijn in de pan en laat het even bruisen. Roer er de rest van de margarine door. Zet het vuur weer wat lager en laat 2 tot 3 minuten pruttelen. Proef de jus en breng op smaak met peper en zout.

Verhit intussen in een andere pan zoveel olijfolie dat de hele bodem met een laagje is bedekt. Leg een stuk keukenpapier klaar. Leg 4 tot 5 salieblaadjes in de hete olijfolie en bak ze in minder dan 1 minuut krokant. Laat op keukenpapier uitlekken terwijl je de rest van de salie bakt.

Leg de Erebürger-saltimbocca's met stukken paddenstoel en de wijnjus op warme borden of een schaal en bestrooi met de krokante salieblaadjes.

