



# INHOUD

---

## MARINADES EN DIPS 6

Gebruik de heerlijke marinades voor je groenten en soja- en seitanproducten, wees creatief en leef je uit. Lekkere dipsauzen zoals mayonaise of hummus maken het feest compleet.

## SALADES 16

Vroeger moest je als vegetariër genoeg nemen met de salades – nu zijn ze het hoogtepunt van de maaltijd. Gegrilde salades vind je in het hoofdstuk ‘Puur groenten’.

## DRANKJES EN LIMONADES 22

Verfrissend, prikkelend en superlekker: een barbecueavond is pas compleet als iedereen met een heerlijk drankje in de hand in de tuin staat.

## BROOD VAN DE BARBECUE 24

Natuurlijk kun je stokbrood kopen voor je barbecueavond! Maar probeer ook eens deze lekkere broden van de barbecue. Ze zijn perfect als voor- of bijgerecht.

## PUUR GROENTEN 30

Vrijwel alle soorten groenten ontwikkelen heerlijke geuren en smaken als je ze op het rooster, in de grillpan of als pakketje bereidt. Gemarineerd in olie of een marinade, gemengd met noten en kruiden, bedekt met een topping, gevuld of aan een spies geregen: deze recepten zijn onweerstaanbaar!



## TOFU, SEITAN EN TEMPÉ 54

Tofu en tempé, gemaakt van sojabonen, en seitan, gemaakt van tarwe-eiwit, zijn ideaal voor de barbecue. En omdat ze de smaken van marinades zo goed opnemen, kun je er alle kanten mee op.

## BURGERS, SANDWICHES EN MEER 74

Barbecueën zonder burgers kan wel, maar waarom zou je? Behalve burgers vind je hier alles wat nog meer tussen, op en in je broodjes past.

## BALLETJES, KOEKJES EN KROKETTEN 96

Of ze nu van granen, aardappelen, groenten of peulvruchten zijn gemaakt – balletjes, koekjes en kroketten verruimen je horizon aan de barbecue-hemel.

## KAAS 106

Het smelt en druipt, is pittig en heet – ja, we hebben het over kaas. En het mooiste is: kaas kan altijd, zelfs voor veganisten!

## ZOET 112

Zoete vruchten en zalige gegrilde nagerechten zijn de perfecte afsluiter van je barbecuefeest. Vruchten zijn ideaal voor spiesen en kleine taartjes en zoete pizza's zijn onweerstaanbaar.

# SESAMMARINADE

## VOOR CA. 2 DL

1 el sesamzaad  
1,5 dl olijfolie  
2 el honing  
sap van 2 kleine rijpe citroenen  
klein bosje basilicum  
10 blaadjes munt  
zout  
peper

Rooster het sesamzaad goudbruin in een droge koekenpan. Doe het in een hoge mengbeker en voeg de olijfolie, honing en het citroensap toe.

Was het basilicum, schud het droog en haal de blaadjes van de takjes. Voeg ze samen met de blaadjes munt toe en pureer alles fijn met een staafmixer. Breng de marinade op smaak met zout en peper.

*Deze marinade is perfect voor dunne, gegrilde plakken courgette of aubergine.*



# PONZU

## VOOR 2 DL

60 ml zoete rijstwijn (mirin)  
2 el lichte basterdsuiker  
1 dl sojasaus  
50 ml versgeperst sinaasappelsap  
50 ml versgeperst limoensap  
geraspte schil van 1 biologische limoen

Breng de rijstwijn aan de kook en los de suiker erin op. Voeg de rest van de ingrediënten toe en roer alles goed door elkaar.

Doe de ponzu in een pot met schroefdeksel en zet hem tot gebruik in de koelkast.

*Gebruik ponzu als marinade of dipsaus, bijvoorbeeld voor tofu of gegrilde Aziatische groente.*

# CHIMICHURRI



Was de peterselie en dep hem droog. Haal de blaadjes van de takjes en hak ze fijn. Rasp de helft van de limoenschil fijn en pers de limoen uit. Pel de sjalotjes en teentjes knoflook. Snipper de sjalotjes heel fijn. Hak de knoflook heel fijn. Verwijder het steeltje van de chilipepers en hak het vruchtvlees fijn. Maal de peperkorrels fijn in een vijzel.

Voeg de fleur de sel, peterselie, knoflook, chilipepers, het limoensap en de geraspte limoenschil toe aan de fijngemalen peper en wrijf alles fijn tot je een dikvloeibaar mengsel hebt.

Voeg de olijfolie, gesnipperde sjalotjes, tijm en oregano toe en roer ze erdoor.



## VOOR CA. 2,5 DL

- 2 bosjes bladpeterselie
- 1 biologische limoen
- 2 kleine sjalotjes
- 2 teentjes knoflook
- 1 kleine rode chilipeper
- 1 kleine groene chilipeper
- 8 zwarte peperkorrels
- ½ tl fleur de sel
- 3 el olijfolie
- ½ tl gedroogde tijm
- ½ tl gedroogde oregano

# TANDOORI-SPIESEN MET BLOEMKOOL EN AARDAPPELEN MET MANGO-RAITA

---

## VOOR 4 PORTIES

1 rijpe mango  
400 g Griekse yoghurt  
1 tl mosterdzaad  
½ tl fenegriekzaad  
1-2 rode chilipepers  
1 el ghee of koolzaadolie  
2 el fijngehakte koriander  
1 bloemkool (ca. 1 kg)  
zout  
500 g kleine vastkokende  
aardappelen (zoals krieltjes)  
1-2 el tandooripasta  
1 el koolzaadolie  
1 el honing  
1 el versgeperst limoensap  
4 naanbroodjes  
4 partjes limoen

## OVERIG

enkele bamboe spiesen, geweekt  
in water

Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit en snijd het in kleine blokjes. Doe de yoghurt in een kom en roer de blokjes mango erdoor. Verwijder de steel van de chilipepers en hak ze fijn. Als je niet zo van pittig houdt, kun je de zaadjes verwijderen.

Verhit de ghee in een koekenpan en rooster het mosterdzaad tot het begint te springen. Voeg de chilipepers en het fenegriekzaad toe en bak ze ongeveer 30 sec. Roer het mengsel samen met 1 eetlepel koriander door de mangoyoghurt.

Maak de bloemkool schoon, verdeel hem in grote roosjes en kook ze 3 min. in kokend water met wat zout. Giet ze af in een zeef en spoel ze af met koud water. Kook de aardappelen beetgaar in kokend water met wat zout. Giet ze af in een zeef, laat ze afkoelen en snijd ze doormidden.

Rijg de bloemkoolroosjes en halve aardappelen afwisselend aan de spiesen. Roer de tandooripasta, olie, honing en het limoensap door elkaar en strijk het mengsel over de spiesen.

Leg de spiesen op de barbecue en grill ze rondom ongeveer 8 min., tot ze mooi verkleurd zijn. Rooster de naanbroodjes ook kort op de barbecue.

Leg de spiesen op borden, schep er wat mango-raita naast en leg een partje limoen op elk bord. Strooi de rest van de koriander erover en serveer de naanbroodjes erbij.





# BBQ-SEITANRIBS MET GEGRILDE AUBERGINES IN PRUIMEN-SESAM- VINAIGRETTE

---

## VOOR 4 PORTIES

600 g seitan  
(zo dik mogelijke stukken)  
70 ml barbecuesaus  
2 el sojasaus  
1 el limoensap  
2 el koolzaadolie  
4 kleine aubergines  
zout  
4 el olijfolie  
peper  
1 el pruimenmoes  
3 el heldere groentebouillon  
3 el fruitazijn  
1 el sesamolie  
1 tl geroosterd sesamzaad

Snijd de seitan in stukken van ongeveer 1 cm dik. Roer de barbecuesaus, sojasaus, het limoensap en de koolzaadolie door elkaar. Leg de stukken seitan in dit mengsel en marineer ze ongeveer 1 uur.

Snijd ondertussen de aubergines overlangs doormidden en kerf het vruchtvlees in een ruitjespatroon in. Bestrooi het lichtjes met zout en laat de aubergines ongeveer 30 min. staan. Laat ze met het snijvlak naar beneden uitlekken op een stuk keukenpapier. Bestrijk ze met de olijfolie en bestrooi ze met wat peper.

Roer een vinaigrette van de pruimenmoes, groentebouillon, fruitazijn, sesamolie en het sesamzaad.

Leg de aubergines op de barbecue en grill ze ongeveer 6 min. per kant. Leg de seitanribs ook op de barbecue en grill ze ongeveer 4 min. per kant.

Haal de aubergines van het barbecuerooster en leg ze op een bord. Verdeel de pruimen-sesamvinaigrette erover en serveer ze heet, met de seitanribs.







# SEITAN-YAKITORI MET KASHA-GROENTEN EN PINDA'S

---

## VOOR 4 PORTIES

150 g kasha  
(geroosterde boekweit)  
zout  
250 g seitanmedaillons  
3 el sesamzaad  
6 el sojasaus  
2 el rijstazijn  
6 el sake  
40 g honing  
1 el sesamolie  
½ tl gedroogde chilivlokken  
1 kleine wortel  
1 kleine courgette  
200 g peultjes  
40 g pinda's  
1 bosje bieslook  
3 el olijfolie  
gomasio (Japanse smaakmaker  
van sesamzaad)

Kook de kasha gaar in ruim kokend water met wat zout, giet hem af in een zeef en laat hem uitlekken. Snijd de seitanmedaillons in zo groot mogelijke blokjes en rijg ze aan bamboe spiesen. Rooster het sesamzaad goudbruin in een droge koekenpan.

Roer de sojasaus, rijstazijn, sake, 20 g honing en de sesamolie goed door elkaar in een ondiepe schaal en voeg wat zout en de chilivlokken toe. Leg de seitanspiesen in de marinade en marineer ze 1 uur; keer ze af en toe. Roer de rest van de honing, 1 eetlepel water en het geroosterde sesamzaad door elkaar.

Schil de wortel en snijd hem in dunne plakjes. Snijd de courgette in blokjes van ongeveer 1 cm. Maak de peultjes schoon. Kook de groenten afzonderlijk beetgaar, doe ze in een zeef en laat ze uitlekken. Hak de pinda's grof en rooster ze goudbruin in een droge koekenpan.

Doe de kasha en de groenten in een kom en meng goed. Hak het bieslook fijn en meng ze erdoor. Meng de olijfolie erdoor en voeg wat gomasio toe.

Haal de seitanspiesen uit de marinade en grill ze rondom op een hete barbecue. Haal ze van de barbecue en bestrijk ze met het honing-sesammengsel. Serveer de yakitorispiesen met de kashagroenten.



# AUBERGINEBURGERS MET HALLOUMI EN LIMOEN- BASILICUMPESTO

---

## VOOR 4 PORTIES

1 grote aubergine  
1 sjalotje  
1 teentje knoflook  
1,2 dl olijfolie  
zout  
peper  
2 el fijngehakte koriander  
2 el fijngehakte bladpeterselie  
1 eidooier  
60 g versgeraspte Parmezaanse  
kaas  
60 g paneermeel  
200 g halloumi  
1 bosje basilicum  
30 g pijnboompitten  
geraspte schil en sap van  
½ biologische limoen  
4 hamburgerbroodjes  
8 plakjes komkommer  
handvol blaadjes sla

Was de aubergine en schil hem met een dunschiller. Snijd hem in blokjes van ongeveer 1 x 1 cm. Pel het sjalotje en de knoflook en snipper ze fijn. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de blokjes aubergine lichtjes. Voeg het sjalotje en de knoflook toe en bak ze kort mee. Voeg zout, peper en 3 eetlepels water toe. Verhit het mengsel tot het vocht verdampt is en laat het afkoelen in een kom.

Doe het auberginemengsel, de kruiden, eidooier, 30 g Parmezaanse kaas en het paneermeel in een blender en pureer ze fijn. Maak er vier burgers van. Voeg nog wat paneermeel toe als het mengsel te vochtig is.

Snijd de halloumi in acht gelijke plakken. Haal de blaadjes van de takjes basilicum. Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan en laat ze afkoelen. Pureer het basilicum, de rest van de Parmezaanse kaas, de pijnboompitten, de rest van de olijfolie, het limoensap en de geraspte limoenschil fijn in een blender. Breng de pesto op smaak met zout en peper.

Gril de burgers en halloumi 2-3 min. per kant op de barbecue op middelhoge temperatuur. Leg de opengesneden hamburgerbroodjes ook op de barbecue en rooster de snijvlakken lichtjes.

Bestrijk de snijvlakken van de broodjes met de pesto. Leg de burgers op de onderste helften en verdeel de halloumi erover. Garneer met plakjes komkommer en sla en leg de bovenste helften van de broodjes erop.

*In plaats van pesto is de Oosterse yoghurt dip van blz. 13 ook heel lekker bij deze burgers.*



# GEGRILDE EMPANADA'S MET VERSE GEITENKAAS

---

## VOOR 4 PORTIES

250 g tarwebloem  
250 g maismeel  
100 g zachte boter of margarine  
5 el olijfolie  
2 el melk  
1 ei (formaat M)  
½ el suiker  
zout  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
1 courgette  
1 aubergine  
3 tomaten  
100 g verse geitenkaas  
2 takjes tijm  
1 eidooier  
peper

## OVERIG

bloem, voor het bestuiven

Meng de bloem en het meel in een grote kom. Maak een kuiltje in het midden en doe de boter, 2 eetlepels olijfolie, de melk, het ei, de suiker en 1 eetlepel zout erin. Meng alles en kneed het tot je een glad deeg hebt; voeg ondertussen beetje voor beetje 1,5 dl lauwwater toe. Dek het deeg af en laat het 2 uur rusten in de koelkast.

Pel de ui en teentjes knoflook. Snijd de ui doormidden en snipper hem fijn. Hak de knoflook fijn. Maak de courgette en aubergine schoon en snijd ze in blokjes van ongeveer 5 x 5 mm. Verwijder het steeltje van de tomaten, snijd ze in kwarten en verwijder de zaadjes. Snijd de kwarten in kleine blokjes. Haal de blaadjes van de takjes tijm.

Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan. Bak de ui en knoflook glazig. Voeg de aubergine en courgette toe en bak ze op hoog vuur. Voeg de tomaten en tijm toe en laat alles ongeveer 6 min. sudderen op middelhoog vuur. Haal het van het vuur en laat het afkoelen in een kom. Verkruiemel de geitenkaas en meng hem door het groentemengsel. Breng het op smaak met wat zout en gemalen peper.

Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkvlak tot het 2-3 mm dik is. Steek er ongeveer zestien rondjes van 12 cm uit met een uitsteekvorm. Schep de vulling in het midden van de deeggrondjes. Bestrijk de randen met een beetje water, vouw de rondjes dubbel en druk de randen goed op elkaar met de tanden van een vork. Klop de eidooier met 2 eetlepels water en bestrijk de empanada's ermee. Kneed de restjes deeg goed, rol dit deeg weer uit, steek er rondjes uit en maak nog meer empanada's.

Gril de empanada's met de bestreken kant naar boven 15-20 min. op de barbecue op middelhoge temperatuur, tot ze knapperig zijn; keer ze eenmaal.



# GEGRILDE ANANASRINGEN MET SNELLE SORBET

## VOOR 4 PORTIES

- 1 rijpe ananas
- zout
- 1 el boter
- 1 el honing
- 1 el kokosvlokken
- 300 g bevroren frambozen of  
aardbeien, of beide
- 30 g poedersuiker
- 1 tl limoensap
- 1 el Cointreau

Schil de ananas en snijd de houtige ogen eruit. Snijd de ananas in schijven van ongeveer 1,5 cm dik en steek de kern eruit met een uitsteekvorm. Bestrooi de ringen lichtjes met zout.

Doe de boter in een pan en smelt hem op de barbecue of het fornuis. Voeg de honing en kokosvlokken toe en breng alles kort aan de kook. Grill de schijven ananas 4-5 min. per kant op de barbecue op middelhoge temperatuur.

Doe ondertussen de bevroren vruchten in een hoge mengbeker. Voeg de poedersuiker, het limoensap en de Cointreau toe. Pureer het mengsel met een staafmixer tot een gladde sorbet. Zet de sorbet tot gebruik in de diepvries.

Bestrijk de hete ananasringen met de boter-honing-kokosmarinade. Leg ze op borden, voeg de sorbet toe en serveer meteen.

