

ANNE-KATRIN WEBER
FOTO'S WOLFGANG SCHARDT

VIJF INGREDIËNTEN *vegetarisch*

snel, gemakkelijk en lekker



MET VEEL
SUIKERVRIJE,
GLUTENVRIJE EN
LACTOSEVRIJE
RECEPTEN

FORTE
CULINAIR



Haverrisotto met ovengroenten



Romige mais-kerriesoep



Groene asperges met gepocheerde eieren



Pasta met radicchio, vijgen en gorgonzola



Traybake met courgette



Aardappel-paprikarittata



Aardappel-boerenkoolcurry



Risoni met rode biet, dille en mieriks wortel



Chocolademoeleux met karamelvulling

Eenvoudigweg genieten!
Afwisselende gerechten met slechts
een paar ingrediënten

Blz. 6

Groene recepten met vijf ingrediënten

Blz. 8

Handige basisingrediënten om
in huis te hebben

Blz. 10

Recepten

Veelzijdige salades en
verrassende voorgerechten

Blz. 17

Romige soepen en
een stevige stoofschotel

Blz. 45

Mediterrane pasta's en
smaakvolle groentegerechten

Blz. 71

Lichte Aziatische gerechten en
pittige groentecurry's

Blz. 103

Knapperige ovenschotels en
voedzame eenpansgerechten

Blz. 129

Heerlijke desserts en
zoete lekkernijen

Blz. 159

Ingrediëntenregister

Blz. 185

Receptenregister

Blz. 189

Tomaten-vijgencarpaccio met geitenkaas en rucola

Voor 4 personen

vleestomaten 600 g

vijgen 4, à 60-70 g

citroensap 4 eetl.

geitenkaas (rol) 150 g

rucola 75 g

Uit de voorraad

honing, 1 theel.

olijfolie, 5 eetl.

zout

versgemalen zwarte peper

Bereidingstijd 20 minuten

Was de **tomaten** en dep droog. Verwijder de kroontjes en snijd de tomaten in dunne plakjes. Was de **vijgen**, dep droog en snijd in dunne plakjes. • Meng voor de dressing het **citroensap**, de **honing**, **olijfolie** en wat **zout** en **peper** naar smaak. • Snijd de **geitenkaas** in dunne plakjes. Was de **rucola** en schud droog. • Schik de tomaten- en vijgenplakjes afwisselend op vier borden. Verdeel de geitenkaas en rucola erover en besprenkel alles tot slot met de dressing.



Voedingswaarden per portie: 269 kcal
19 g vet, 15 g koolhydraten, 10 g eiwit



Risoni met rode biet, dille en mierikswortel

Voor 4 personen

rode bieten 500 g
risoni 300 g
mierikswortel 3 cm
dille 4 takjes
crème fraîche 150 g

Uit de voorraad

ui, 1
 olijfolie, 2 eetl.
 balsamicoazijn, 5 eetl.
 groentebouillon, 500-700 ml
 zout
 versgemalen zwarte peper

Bereidingstijd 35 minuten

Maak de **rode bieten** schoon, schil ze en snijd in blokjes van 1 centimeter. Schil de **ui** en snijd fijn. • Verhit de **olijfolie** in een pan en bak de ui hierin glazig. Voeg de bietenblokjes toe en bak al omscheppend kort mee. Blus het geheel af met de **balsamicoazijn**, voeg 500 milliliter **groente bouillon** toe en laat circa 20 minuten zachtjes koken. • Kook intussen de **risoni** in ruim **gezouten water** beetgaar, volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af in een zeef en laat uitlekken. • Meng de risoni met de rode bieten. Roer de rest van de **groentebouillon** er geleidelijk door tot je een smeufige risotto hebt. Breng op smaak met flink wat **zout** en **peper**. • Schil de **mierikswortel** en rasp fijn. Was de **dille**, schud droog, haal de blaadjes van de takjes en snijd fijn. Verdeel de risoni over vier borden, schep er telkens 1 lepel **crème fraîche** op en strooi de mierikswortel en dille erover.

Voedingswaarden per portie: 490 kcal
 17 g vet, 70 g koolhydraten, 11 g eiwit

Tip Risoni – ook wel 'orzo' of 'kritaraki' – is een kleine gedroogde pastasoort die veel wegheeft van rijst.



Ramenburgers met gerookte tofoe en sperziebonen

Voor 4 personen

gerookte tofoe 300 g

mayonaise 3 eetl.

ramen 200 g

eieren 2 (M)

sperziebonen

Uit de voorraad

teentjes knoflook, 2

tamari, 6 eetl.

honing, 1 eetl.

zout

versgemalen zwarte peper

koolzaadolie voor het bakken en

invetten, ca. 4 eetl.

Extra

dessertringen, 4 (Ø 8-10 cm)

Bereidingstijd 50 minuten plus 2 uur marineren

Dep de **tofoe** goed droog met keukenpapier en snijd in 1 centimeter brede reepjes. Schil 1 **teentje knoflook** en hak fijn. Meng de knoflook, **tamari** en **honing** in een kom door elkaar. Voeg de tofoereepjes toe, schep alles goed om en laat de tofoe minstens 2 uur marineren. • Schil het tweede **teentje knoflook**, hak fijn en roer door de **mayonaise**. Zet de mayonaise apart.

• Kook de **ramen** in ruim **gezouten water** volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af in een zeef, spoel met koud water en laat goed uitlekken.

Doe in een kom. Klop de **eieren** los en giet over de noedels. Voeg naar smaak **zout** en **peper** toe en meng alles goed. • Was de **sperziebonen**, verwijder de uiteinden en kook in ruim **gezouten water** beetgaar. Giet af in een zeef, spoel met koud water en laat uitlekken. • Verhit 2 eetlepels **koolzaadolie** in een grote pan. Vet de vier desertringen aan de binnenkant in met **koolzaadolie** en zet ze in de pan. Schep in elke ring een achtste deel van de noedels en druk het goed aan. Bak de noedelnestjes 1-2 minuten op middelhoog vuur, tot de onderkanten goudbruin en knapperig zijn.

Verwijder de ringen voorzichtig, keer de nestjes en bak de andere kant ook 1-2 minuten. Neem uit de pan en houd warm. Bak nog 7 van deze nestjes op dezelfde manier. • Verhit de rest van de **koolzaadolie** in een tweede grote pan of wok. Neem de tofoereepjes uit de marinade en bak op hoog vuur in 3-4 minuten aan beide kanten goudbruin. Voeg de sperziebonen en de marinade toe en bak kort mee. Haal de pan van het vuur. • Leg een noedelnestje op een bord. Bedek met sperziebonen, tofoe en een flinke klodder knoflookmayonaise en leg het tweede noedelnestje erbovenop. Herhaal dit nog drie keer en serveer.

Voedingswaarden per portie: 529 kcal
27 g vet, 44 g koolhydraten, 25 g eiwit

Tip Ramen zijn speciale Japanse tarwenoedels die je in de Aziatische winkel, toko en goed gesorteerde supermarkt kunt krijgen.



Kikkererwt-spinaziecurry

Voor 4 personen

kikkererwten 440 g, uit een pot of zakje, uitlekgewicht

gember 25 g

kokosmelk 400 ml

thaise rode currypasta 2 eetl.

diepvriesbladspinazie 450 g, ontdooid

Uit de voorraad

ui, 1

teentjes knoflook, 1-2

koolzaadolie, 2 eetl.

groentebouillon, 600-700 ml

zout

versgemalen zwarte peper

Bereidingstijd 20 minuten

Giet de **kikkererwten** af in een zeef, spoel met koud water en laat uitlekken.

- Schil de **ui**, **teentjes knoflook** en **gember**, snijd fijn en bak in de hete **koolzaadolie** glazig. Voeg 600 milliliter **groentebouillon** toe en breng het geheel aan de kook.
- Voeg de kikkererwten, kokosmelk en **currypasta** toe en laat alles nog 5 minuten zachtjes koken.
- Voeg de **spinazie** al roerend toe en warm de curry nog 5 minuten goed door; voeg afhankelijk van de dikte nog wat extra groentebouillon toe.
- Breng de kikkererwt-spinaziecurry op smaak met **zout** en **peper** en verdeel over vier kommen of diepe borden.

Voedingswaarden per portie: 379 kcal
24 g vet, 24 g koolhydraten, 12 g eiwit



Tip Bij deze herfstgroenten – met hun zoetig-milde smaak – past een lekker pittige blauwschimmelkaas, zoals roquefort.



Hartige herfststrudel

Voor 4 personen

hokkaido-pompoen 500 g
pastinaken 400 g
rozemarijnaaldjes 2 eetl.
blauwschimmelkaas 125 g
kant-en-klaar bladerdeeg 6 plakjes à 30 x 30 cm, samen 150 g, uit het koelvak

Uit de voorraad

ui, 1
 teentjes knoflook 1-2
 olijfolie, 4 eetl.
 zout
 versgemalen zwarte peper
 boter, 50 g

Bereidingstijd 35 minuten plus 40-45 minuten bakken

Verwarm de oven voor tot 220 °C (heteluchtoven 200 °C) en bekleed een bakplaat met bakpapier. • Was de **pompoen** en snijd doormidden. Verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in 1 centimeter grote blokjes. Schil de **pastinaken** en snijd in 1 centimeter grote blokjes. Schil de **ui** en **teentjes knoflook** en snijd fijn. Hak de **rozemarijnaaldjes** fijn. • Meng de pompoen, pastinaak, ui, knoflook, de helft van de rozemarijn en **olijfolie** en wat **zout** en **peper** naar smaak in een kom. Verdeel het mengsel over de bakplaat en plaats deze in het midden van de voorverwarmde oven. Bak de groenten 15 minuten; schud alles halverwege de baktijd even om. • Haal de bakplaat uit de oven en laat 5 minuten afkoelen. Verkruimel de **blauwschimmelkaas** erboven en meng alles goed door. • Laat intussen het **bladerdeeg** in circa 10 minuten op kamertemperatuur komen. Smelt de **boter** in een pannetje. • Leg 4 plakjes bladerdeeg op je werkvlak – laat ze een beetje overlappen, zodat je een vierkant hebt – en bestrijk met wat gesmolten boter. Leg nog 2 plakjes bladerdeeg in het midden van het vierkant – de andere overlappend – en bestrijk met een beetje boter. Verdeel de groente-kaasvulling in dikke stroken over het onderste deel (circa een derde) van het deeg en rol het deeg strak naar boven op. Vouw de uiteinden naar onderen en leg de strudel op de bakplaat. Bestrijk met de rest van de boter, strooi de rest van de rozemarijnaaldjes erover en bak onder in de voorverwarmde oven in 25-30 minuten goudbruin. • Haal de pompoen-pastinaakstrudel uit de oven en snijd met een scherp mes in stukken. Verdeel over vier borden en serveer.

Voedingswaarden per portie: 499 kcal
 31 g vet, 43 g koolhydraten, 11 g eiwit



Panna cotta met aardbeien

Voor 4 personen

vanillepeul 1
slagroom 500 g
agaragar 1 theel.
aardbeien 400 g
citroenverbena 1-2 takjes

Uit de voorraad
 honing, 3½ eetl.

Bereidingstijd 20 minuten plus minstens 3 uur koelen

Snijd de **vanillepeul** in de lengte open en schraap het merg eruit. Verhit 400 gram **slagroom**, het vanillemerg en 3 eetlepels **honing** al roerend in een pan, tot de honing is opgelost. • Meng de **agaragar** door de rest van de **slagroom**, voeg het mengsel toe aan de pan en laat alles al roerend nog 30 seconden koken. Verdeel het roommengsel over vier dessertschaaltjes en laat minstens 3 uur in de koelkast opstijven. • Maak vlak voor het serveren de **aardbeien** schoon, was ze en dep droog. Was de **citroenverbena**, schud droog en haal de blaadjes van de takjes. • Doe de helft van de aardbeien en de rest van de **honing** in een mengbeker en pureer alles met een staafmixer glad. Snijd de rest van de aardbeien in stukjes. • Verdeel de aardbeipuree en -stukjes over de panna cotta en garneer met de citroenverbena.

Voedingswaarden per portie: 451 kcal
 40 g vet, 18 g koolhydraten, 4 g eiwit

Tip Als je geen citroenverbena kunt vinden, kun je ook munt- of melisseblaadjes gebruiken.





Slechts een handvol ingrediënten

Geen lange lijsten met ingrediënten en uitgebreid boodschappen doen! In haar nieuwe vegetarische kookboek laat Anne-Katrin Weber zien hoe je in een mum van tijd heerlijke gerechten op tafel tovert met maximaal vijf ingrediënten. Basis-ingredienten zoals olie, azijn en een paar kruiden heb je ongetwijfeld in huis. De vijf hoofdingredienten zijn allemaal in de supermarkt verkrijgbaar.

De 77 recepten zijn veelal glutenvrij, lactosevrij of vegan en zonder uitzondering eenvoudig en lekker. De gerechten zijn seizoensgebonden, of het nu gaat om salades, soepen, mediterrane of Aziatische gerechten, knapperige gerechten uit de oven of zoete delicatessen.

Denk aan tartaar van avocado en komkommer met limoenroom, zoete aardappelsoep met gerosterde kikkersnuten, wortelcourgettespaghetti met hazelnootpasta, masala-aardappels met rode linzendeft, ramboburgers met gerookte tofou en sperziebonen, flammkuchen met geitenkaas en appel, in bise osem met mango en banaan...

**Vijf ingrediënten
vegetarisch: minimale
inspanning, maximaal
genieten!**

9 780462 502587



9 780462 502587

www.koninklijke.nl