





# Het ultieme kookboek voor groenteliefhebbers

© 2023 Vegamuze  
uitgeverij Sterck & De Vreese

Omslagontwerp en boekverzorging Revista  
Fotografie Toos Vergote

ISBN 978 94 6471 120 2  
NUR 444

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Sterck & De Vreese, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – info@sterckendevreese.nl.

De uitgeverij heeft ernaar gestreefd alle copyrights van de in deze uitgave opgenomen illustraties te achterhalen. Aan hen die desondanks menen alsnog rechten te kunnen doen gelden, wordt verzocht contact op te nemen met Sterck & De Vreese.

Sterck & De Vreese is onderdeel van  
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

[www.sterckendevreese.nl](http://www.sterckendevreese.nl)



# INHOUD

<b>Zo kook je altijd lekker (vegan)!</b>	<b>12</b>	Koolrabi bhaji	74
<b>Basingrediënten voor in de (vegan) voorraadkast</b>	<b>19</b>	Reuzenravioli met raapvulling, misoboter en bieslooksalsa	76
<b>Je kunt meer doen met groenten dan je denkt</b>	<b>22</b>	<b>BIET</b>	<b>80</b>
<b>PEULVRUCHTEN</b>	<b>27</b>	De beste bietensalade	83
Make hummus, not war	28	Mmmmuhammara van rode biet	84
De allerbeste (ja, echt!) chili sin carne	30	Onigirazu oftewel sushisandwich	86
Pittige salade van gegrilde sperziebonen en edamame met gochujangdressing	32	Vegamizza	89
Fantastic freestyle dahl	34	<b>BLOEMKOOL &amp; BROCCOLI</b>	<b>91</b>
Vegamuze's falafelduo	37	Bloemkool is cool-gnocchi met kaassaus en frisse bloemkoolgremolata	92
Chickpea chocopasta	39	Bloemkoolsteak 2 ways: met kruidenkorst en dragonsaus & tandoori-style met raita	94
Zomerse doperwten-aardbeientaart	40	Broccoli met Indiase specerijen en curryblad	97
<b>ALLIUM</b>	<b>42</b>	Theatrale bloemkool met tikka masala	98
Gegrilde prei met romescosaus	45	Green goddess-taco met broccolini	100
Marco's magisch pizzadeeg	46	<b>ASPERGE</b>	<b>102</b>
Pizza cacio e pepe met allium en zwarteknoflookdressing	50	Asperges à la flamande à la Vegamuze met scrambled tofoe en aspergeolie	105
Tarte tatin met vijgen en gekarameliseerde ui	53	De ultieme aspergepasta	106
Onion bourguignon	54	Cupcakes van groene asperge met munt en pistache	109
Ajo blanco	56	<b>VENKEL</b>	<b>110</b>
Chocoladetruffels met zwarte knoflook	57	Salade van wilde rijst met venkel, dragon en citrus	113
<b>DE AARDAPPEL</b>	<b>59</b>	Geroosterde venkel met olijventapenade en wittebonenpuree	114
Aardappelgratin met za'atarpesto en sumak-uitjes	61	Venkel-vanillepudding met verse vijgen en kruidige granola	116
Wentelteefjes van zoete aardappel met homemade ricotta en met compote van bramen en kardemom	63	<b>SLA &amp; BLAD GROENTEN</b>	<b>119</b>
Crème brûlée van zoete aardappel met citroengras en kaffirlimoen	65	Sexy salades – Hoe stel ik een maaltijdsalade samen?	121
Friet from desire*	67	Saag 'groener dan groen' paneer	124
<b>RAAP &amp; KOOLRABI</b>	<b>68</b>	Paksoi met pindadressing en tempécrumble	127
Revolutionaire raapjestajine met sinaasappelcouscous	70	Caesarsalade op de grill	128
Koolrabisalade met zwartelimoendressing	73		

<b>COURGETTE</b>	<b>131</b>	Gerookte wortel	188
Duet van courgette-pizza	132	Easy pastinaaksamosa's	189
Laksa soep met zoodles	135	Pastinaak 'in het groen' Groene curry met pastinaak en wildplukkruiden	191
Courgettecake met perzik en lavendel	138	Thaise smoothiebowl met kleefrijst, mango en wortel	192
Gegrilde courgette met citroen-za'atarboter en frambozen	141		
<b>AUBERGINE</b>	<b>142</b>	<b>POMPOEN</b>	<b>194</b>
Hotdog met miso-aubergine en zoetzure ananasrelish	144	Gevulde kerstpompoeen	197
Geen afwas, geen zorgen ovenschotel	147	Korma curry met pompoen	199
Orecchiette met creamy baba ganoush	148	Cinnamon rolls met pompoen en sinaasappelglazuur	201
Aubergine chocolademousse... met chipotle voor de durfal	150	De ultieme pompoenlasagne	203
<b>TOMAAAT &amp; KOMKOMMER</b>	<b>152</b>	<b>KNOLSELDERIJ</b>	<b>207</b>
Vegan caprese met gegrilde perzik	154	Shoarma van knolselderij	209
Pizza Margherita Gialla oftewel gele pizza	155	Taboulé van knolselderij	210
Ramen van talrijke tomaten	157	Schnitzels van knolselderij met salsa verde en aardappel-knolselderipuree	211
Komkommertaboulé met kers, avocado en feta	160	<b>KOOL</b>	<b>215</b>
Boterham met homemade kruidenkaas en gegrilde komkommer	163	Gyoza met rodekool en appel-chilisaus	216
<b>PAPRIKA &amp; CHILIEPEPER</b>	<b>165</b>	Okonomiyaki met spitskool	218
Coconut pancakes met jalapeñosiroop en paprikasalsa	166	Parelcouscoussalade met spruitjes en kumquats	222
Padrónpepers met nori en kimchi-mayonaise	169	<b>PADDENSTOEL</b>	<b>224</b>
Shakshuka met vegan spiegelei	171	Umamirijke paddenstoelenbouillon	226
Chili-olie voor al je hete avonturen	173	Oesterzwamnuggets met katsusaus	227
<b>MAIS</b>	<b>174</b>	Korean style loaded nacho's	228
A-maize-ing maisrisotto	176	Taco al pastor	230
Limoncello triflemisu	178	De ultieme paddenstoelenrisotto	233
Elote: gegrilde mais met chipotle-mayonaise en cheesy kruimels	180	Spaghetti bolognese boordevol paddenstoelen	235
Upsidedowncake met bloed-sinaasappel en citroentijm	183	Tiramisu met verstopte paddenstoelen	236
<b>WORTEL &amp; PASTINAAK</b>	<b>185</b>	<b>WITLOF</b>	<b>239</b>
Kurkumacongee met kruidige, gekleurde worteltjes	186	Cannelloni met witlof, kaassaus en tempégehakt	241
		Witlofsoep met za'atar en tahin	243
		Apfelstrudel met gekaramelliseerde witlof	245
		<b>DANKWOORD</b>	<b>248</b>













# HOI, IK BEN EVELINE EN IK BEN GEK OP GROENTEN.

Zonder enige schaamte durf ik te verklappen dat ik verliefd ben op bloemkool, dat mijn hart sneller gaat kloppen van rode bietjes en dat ik weg begin te dromen bij de geur van gesmoorde uitjes.

Mijn liefde voor groenten ontstond al toen ik klein was en mijn oma me groene boontjes met ketchupsaus voorschotelde (ja, mijn oma experimenteerde met groenten nog voordat het hip was). Spontaan liet ik de worst staan en sloeg ik het vlees over, en ging ik resoluut voor die dubbele portie boontjes. Die liefde is door de jaren heen uitgegroeid tot mijn beroep, mijn passie, mijn hart: Vegamuze.

Vegamuze is mijn plantaardige catering-bedrijf waarin ik mijn liefde voor groenten met zo veel mogelijk mensen probeer te delen. Ik zet groenten in de spotlights, geef ze een podium en maak er Oscarwaardige gerechten mee.

Dat is in dit boek niet anders, want *Gek op groenten!* is een ode aan de plantaardige keuken met groenten in de hoofdrol. Het is een boek boordevol speelse gerechten, inventieve twists op bestaande klassiekers en handige kooktips voor iedereen die met meer

smaak wil leren koken. In elk hoofdstuk speelt een andere groente de hoofdrol met daarin een waaier aan recepten: van hartig tot zoet, van ontbijt tot diner.

Of je nu kiest voor Pastinaak in 't groen, Asperges à la Vegamuze of gaat voor Wentelteefjes met zoete aardappel of Theatrale bloemkool met tikka masala, ik hoop dat de recepten je inspireren om ook zelf op een eigenzinnige manier met groenten aan de slag te gaan.

**In dit kookboek wil ik jou laten zien (én proeven!) hoe veelzijdig, creatief en ongelooflijk lekker koken met groenten kan zijn.**

Dit kookboek is bedoeld voor iedereen die op een speelse en open manier wat vaker met groenten wil leren koken en af en toe vlees wil laten staan. Want stiekem ben ik ervan overtuigd dat hoe lekkerder en creatiever we allemaal met groenten kunnen koken, we des te minder vlees – bewust of onbewust – zullen gaan eten.

**ZO KOOK JE ALTIJD  
LEKKER (VEGAN)!**









# ZO KOOK JE ALTIJD LEKKER (VEGAN)!

## KEN DE BASISMAKEN

Onze tong bestaat uit speciale receptoren die de basismaken zout, zoet, zuur en bitter (en ook umami, maar hierover meer op p. 15) kunnen identificeren. Dat lijkt enorm banaal, maar deze vaardigheid was vroeger van levensbelang. Door zoet te kunnen onderscheiden van bitter wisten we bijvoorbeeld welke planten eetbaar waren en welke we moesten vermijden. Zo hebben we evolutionair gezien een voorkeur voor zoete dingen terwijl we de neus ophalen voor bitter, omdat bittere planten vaak giftig waren. Als je kleuter de volgende keer moeilijk doet bij het eten van witlof, weet je dus waarom. De vier basismaken zout, zuur, zoet en bitter zijn essentieel in onze keuken om gevarieerd en smaakvol te koken. Alles zoet maken is op de duur ook maar saai, vind je ook niet?

Daarom geef ik hieronder een kort overzicht van de smaken met handige tips.

### Zout

Zout is onontbeerlijk bij het koken. Zelfs iemand die nog geen (vegan) ei kan bakken, zal normaal gezien wel weten dat je eten lekker smaakt met een snuffje zout. Zout is van alle basismaken de meest ingenieuze, omdat zout niet alleen een zoute smaak geeft, maar ook de andere basismaken beter tot zijn recht doet komen. Probeer het maar eens de volgende keer dat je een chocolademousse maakt (kijk hiervoor op p. 150). De 'gewone' mousse is lekker, maar voeg een snuffje zout toe en dit dessert is ineens nóg lekkerder!

### Zuur

Net zoals bitter is zuur vaak een smaak die we minder weten te appreciëren. Zo drinken we meestal geen azijn (tenzij je een echte hipster bent, in that case: respect!) en trekken we bij het zuigen op een partje citroen een 'zuur' gezicht.

Maar zuren hebben ook de kracht om een gerecht volledig te transformeren van 'gewoon lekker' naar 'ongewoon fenomenaal lekker'. Zo is de Taco al pastor op p. 230 heerlijk, maar wordt deze nog beter als je hem afwerkt met een lekkere salsa of een scheutje limoensap. Een klassieke smeùige Aardappelgratin wordt naar ongeziene culinaire hoogten getild door enkele zure sumak-uitjes en een za'atar-pesto (p. 61). Zuur transformeert en doet eten. Probeer het maar!

### Zoet

Zoet is de achilleshiel van de westerse mens. Want eten we niet allemaal té graag iets zoets? Het is inderdaad moeilijk dat extra chocolaatje of die tweede donut af te slaan. Maar zoet hoeft niet per se gelijk te staan aan desserts. Ook in hartige gerechten kan zoet een belangrijke rol spelen! De verschillende Aziatische keukens weten hier alles van. Denk maar aan de lekkere zoetzure saus bij Thaise springrolls, het eetlepeltje bruine suiker dat die Indiase curry net helemaal af maakt of het vleugje suiker dat Korean bbq zo verrukkelijk lekker maakt.

Balans is hier het codewoord. Een hartig gerecht dat te zoet smaakt is uiteraard niet lekker. Ga op zoek naar die magische balans tussen zoet, zuur en zout en je hebt een winning dish! De Korean style nacho's op p. 228 zijn hier een mooi voorbeeld van.

## Bitter

Zoals hierboven vermeld is bitter een smaak die af en toe wat lastiger ligt bij mensen. Zo houdt mijn lief bijvoorbeeld niet van cocktails met Aperol of Campari en haalt hij de neus op voor witlofgerechten. Maar als je de bittere smaak weet te combineren met zoete smaken (zoals de Apfelstrudel met witlof op p. 245), zoute smaken (zoals de Canneloni met witlof en kaassaus op p. 241) of zure smaken (zoals de frisse Parelcouscoussalade met spruitjes en kumquats op p. 222) wordt het bittere perfect in balans gebracht en krijg je een win-wincombinatie. Als je je hieraan houdt, eet plotseling iedereen (ja, ook mijn lief) graag bitter.

## DE BASISMAAK MET DIVA-ALLURES: UMAMI

Lange tijd werd aangenomen dat er slechts vier basissmaken waren: zout, zoet, zuur en bitter. Maar dankzij de culinaire rijkdom die vanuit Japan ook onze richting uitkwam, weten we dat er nog een vijfde basissmaak bestaat: umami. Umami kun je het best vertalen als 'hartig' en zou je kunnen definiëren als een zoute smaak met diva-allures. Umami doet je letterlijk watertanden. Denk maar aan de sensatie van een blokje Parmezaanse kaas op de tong. Het is een zoutigheid die je niet met iets anders kunt vergelijken en je begint meteen speeksel te produceren. Je wilt meer, en wel nu! Dat is de kracht van umami. Umami maakt van lekkere gerechten echte smaakbommetjes. Welke ingrediënten en producten hebben een umamismaak? In eerste instantie denk

je dan meteen aan dierlijke producten zoals vlees, kaas en ansjovis. Dat klopt (deels). Zie hier ook meteen het grootste struikelblok voor iedereen die vaker vega of vegan wil eten. Plotseling laten ze de vlees, kaas of vis weg – de umami, en dan vinden ze dat het gerecht iets 'mist'. Ze missen umami.

Juist daarom is het zo belangrijk om dit hoofdstukje met jullie te delen, zodat jij wéét hoe je lekker vegan kunt koken en ook weet dat vegan even lekker (of zelf lekkerder) smaakt dan het niet-vegan alternatief. Je moet alleen weten hoe. En de sleutel tot de superlekkere, ik-mis-helemaal-niets vegan keuken is umami. Integreer umami in je vegan gerecht en je hebt een smaakexplosie!

Naast de bekende ingrediënten vlees, kaas en vis heb je nog heel veel andere sterke umami-ingrediënten die volledig plantaardig zijn. Een korte (maar zeker niet volledige) opsomming: sojasaus, misopasta, edelgistvlokken, kappertjes, olijven, (zongedroogde) tomaat, tomatenpuree, paddenstoelen, Marmite, kombu (zeewier), sojabonen en uien.

Verder kun je er steeds van uitgaan dat alle plantaardige gefermenteerde producten veel umami bevatten. Sojasaus en misopasta zijn daar mijn favoriete voorbeelden van. Zo maakt een scheutje sojasaus in mijn bolognesesaus op p. 235 het verschil en zorgt de misopasta in de botersaus op p. 76 voor een zalige decadente smaak.

Daarnaast zijn er nog heel wat andere gefermenteerde producten die in je voorraadkast een plaatsje verdienen. Denk maar aan alle soorten gefermenteerde groenten, van kimchi tot augurk. Of misschien houd je wel van gefermenteerde hot sauce? Allemaal hebben ze umami.