



60 gevarieerde  
groentegerechten

van kleurrijke bieten-linzenburger tot  
verrassende pompoenvijgentaart

24KITCHEN

# Voorwoord

Hier is het dan, mijn eerste echte eigen kookboek. Wat een fantastisch gevoel is dat! Ik ben er heel erg trots op. Trots dat ik je kan meenemen in mijn fantasie, waar kleurrijke groentegerechten een hoofdrol spelen... En wie had dat ooit gedacht? Als je mij vijf jaar geleden had gezegd dat ik een **groentekookboek** zou maken, zou ik je voor gek hebben verklaard. Helemaal geen vlees of vis? Nee, zo ben ik niet opgevoed... En zelfs nu, nu ik samenwoon met mijn vriend, kost het mij veel moeite om hem te overtuigen dat je ook heerlijk kunt koken met alleen maar superlekkere groente! *(Ik geef hem gewoon mijn boek cadeau, wie weet helpt dat! :P)*

In de afgelopen jaren ben ik steeds meer met groente gaan experimenteren en ze daardoor ook extra gaan waarderen. In elk seizoen verschijnen er zo veel verschillende en geweldige producten in de schappen. Een echte inspiratiebron voor creatieve gerechten. Als je rekening houdt met welke groente in het seizoen past, eet je bovendien gezonder en vaak ook goedkoper.

Het is mijn droom dat we alle groente en fruit weer alleen maar in het seizoen eten en dat we weer leren om groente te wekken, pekelen en inmaken. Lekker de hele voorraadkast vol met potten jam, tomatensaus, zoetzure groente, ingemaakte kool en gezouten wortelen. Zou dat niet fantastisch zijn?

In dit boek wil ik je inspireren met mijn kleurrijke groentegerechten. Ik houd zoveel mogelijk rekening met de seizoenen. *(En geloof me, ik zeg heus niet dat je nooit meer sperzieboontjes in de winter mag eten, maar misschien kun je, als je ze koopt, wel eens kijken waar ze in de winter vandaan komen. Niet uit Nederland namelijk.)* Ik laat je zien hoe je echt makkelijk (= niet gelijk aan geheel zonder moeite) een echt lekkere maaltijd op tafel kunt zetten!







Per hoofdstuk heb ik een paar heerlijke gerechten gemaakt, ze zijn onderverdeeld in categorieën zodat je makkelijk kunt zoeken. Ik wens je heel veel heerlijke maaltijden toe en vernieuwde kookinspiratie.

## 1. FEESTELIJK KOKEN VOOR (VEGA)VISITE

Van partyhapjes tot desserts.

Avocadococktail met komkommer-meloentartaar	p. 12	Regenboogrolletjes	p. 34
Crunchy geitenkaas lollypops	p. 14	Cheesecake met uien en geitenkaas	p. 36
Broccoliburgertjes met yoghurt dip	p. 16	Tomatatin	p. 38
Samosa's met mangochutney	p. 18	Mexicaanse tortillataart met guacamole	p. 40
Bieten carpaccio met pijnboompitten, geitenkaas en frambozen	p. 20	Paddenstoelen-linzenbrood	p. 44
Stampotbitterballen	p. 22	Worteltjes en knolletjes	p. 48
Gazpacho	p. 24	Vijfkazenfondue	p. 50
Gevulde uien met amandelen en Hollandse schapenkaas	p. 26	Spaghettipompoen met olijven-tapenade en cantharellensaus	p. 52
Misobouillon	p. 28	Maïs-ananasspiesen met kokosrijst en BBQ-saus	p. 56
Pompoen-vijgentaart met pecannoten	p. 30	Aardbeien-tomaten panna cotta	p. 58
		Meringue-rabarbertaartjes	p. 60

## 2. VRIENDELIJK PRIJSJE

Aardig voor je portemonnee, met de groenten van het seizoen.

Glutenvrije boterhammen met pindakaas en hagelslag	p. 66
Zomerse erwtensoep	p. 68
Wittebonenmash met prei, gekonfijte knoflook en brood-kaascroutons	p. 70
Tagliatelle met paddenstoelen-ragout	p. 72
Auberginerolletjes in spicy tomatensaus	p. 74
Boerenkool-spruitjesstoof met romige knolselderijpuree	p. 76
Spinazie-preistamppot met gekaramelliseerde appels	p. 78
Gevulde portobello's met rucola	p. 82
Gevulde zoete aardappel	p. 84
Spinaziepannenkoekjes met feta, walnoten en honing	p. 86
Linzencurry met zelfgemaakte naan	p. 88
Romige broccolisoepp	p. 90
Bloemkool-pompoencurry met pinda's en saliechips	p. 92
Oergroentefrietjes van Hollandse bodem met paprikamayonaise	p. 96
Pakketjes van savooiekool met dillerijst	p. 98

# Eet smakelijk!

## INHOUD

## 3. VARIATIE VOL VITAMINE

Healthy, Healthier, Healthiest.

Tomaten met watermeloen, munt en feta	p. 104
Detox waterijsjes	p. 106
Groene salade met freekeh	p. 108
Bieten-linzenburger met feta en tzatziki	p. 112
Gegrilde asperges met linguine en snelle hollandaisesaus	p. 114
Quinoa-kikkererwtburger met cheddar	p. 116
Bonenstoofpot met pastinaak en brie	p. 118
Groentelasagne met vulling van spinazie en cottage cheese	p. 120
Zwartebonenballetjes met spicy groenten	p. 122
Zoete rijstloempia's met vers fruit en crumble	p. 124
Mijn haverhout-bananen-wentelteefpannenkoekjes	p. 126
Tarwesalade met kruiden en tomaat	p. 128
Instant frambozenijs met vlierbloesemsiroop	p. 130

## 4. VEGAN FOR A DAY

Lekker licht verteerbaar eten.

Rainbowsandwich	p. 134
Artisjoksoep met kappertjes	p. 138
Geglanceerde bospeentjes met komijn, sinaasappel en quinoa	p. 140
Carpaccio van champignons met champignoncrème en lente-ui	p. 142
Salade van gegrilde little gem en rabarber	p. 144
Courghetti met vegan cashewpesto	p. 146
Witlofschuitjes met radijs-linzensalade	p. 148
Salade van bloemkoolcouscous met abrikozen en avocado	p. 150
Healthy chocolademousse met gekaramelliseerde banaan	p. 152

Mangochutney	p. 164
Knoflookmayonaise	p. 165
Paprikamayonaise	p. 166
Romige paprikasaus (zonder room!)	p. 166

## 6. THEMATAFELS

Heerlijke suggesties voor de juiste receptencombinatie!

Verjaardag zonder kopzorgen	p. 170
Chic diner	p. 174
Heavy on my heart	p. 178
Detoxtijd	p. 181

Van aardappels tot zwartebonen-

balletjes	
Register	p. 184

## 5. DE BASIS

Basisrecepten plus tips en trucjes om je kooktechnieken te verbeteren.

In zout gepofte uien uit de oven	p. 158
Gedroogde tomaten	p. 159
Vierbloesemsiroop	p. 160
Bietenhummus met ijsbergslarolletjes	p. 161
Basisgroentebouillon	p. 162
Knoflook-rozemaarjolie	p. 163

**TRAKTATIE 10 STUKS**  
**BEREIDEN: CA. 40 MINUTEN**  
zomer, herfst

# Crunchy geitenkaas lollypops

Geitenkaas is een van mijn absolute favorieten. Eigenlijk is het gewoon overal wel lekker bij. Het heeft de perfecte verhouding van romigheid en zuren, is licht verteerbaar en smelt op je tong. Zeker met iets zoets is de smaak helemaal in balans.

Rol van de geitenkaas met vochtige handen balletjes ter grootte van een pingpongbal. Laat ze minimaal 15 minuten opstijven in de koelkast.

Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en bak de pompoenpitten circa 3 minuten tot ze allemaal open zijn gepoft. Zorg ervoor dat je de pan continu in beweging houdt. Zo verdeel je de hitte gelijkmatig en verbranden de pitten niet. Ris de tijmblaadjes van de takjes, voeg ze toe aan de pompoenpitten en breng op smaak met een beetje zout. Schud alles door elkaar en doe het mengsel in een bakje.

Snijd de granaatappel doormidden en sla voorzichtig met een houten lepel op de bolle kant tot alle granaatappelpitjes eruit zijn gevallen. Verwijder de witte vliezen.

## Ingrediënten

300 g zachte geitenkaas  
zonder korst  
olijfolie om in  
te bakken  
75 g pompoenpitten  
0,5 bosje tijm  
1 granaatappel  
50 ml honing

**EXTRA NODIG:** dikke satéprikkers, glaasjes  
gevuld met steentjes, zaadjes of rijst

Vul een bakje met de honing en rol daar de geitenkaasballetjes doorheen. Rol de balletjes daarna door de granaatappelpitjes en druk deze een beetje aan. Wentel de balletjes daarna door de pompoenpitten en druk ze een beetje aan.

## Serveren

Prik de geitenkaasballetjes op dikke satéprikkers en zet deze in een glaasje gevuld met steentjes, zaadjes of rijst, zodat ze rechtop blijven staan. Serveer de lollypops als fancy hapje of (zonder stokjes) op een heerlijke salade.



# Auberginerolletjes in spicy tomatensaus

## Ingrediënten

### Tomatensaus

- 1 ui
- 1 teentje knoflook olie om in te bakken
- 1 el gerookte paprikapoeder
- 4 laurierblaadjes
- 3 takjes tijm
- 1 l passata
- 30 ml rode wijn

### Auberginerolletjes

- 1 teentje knoflook
- 1 citroen
- 150 g rucola
- 50 g basilicum
- 75 g pijnboompitten
- 200 g Parmezaanse kaas
- 50 ml olijfolie
- knoflookolie (zie recept op pagina 163)
- 100 g spinazie
- 125 g ricotta
- 2 aubergines

Mijn auberginerolletjes zijn altijd een hit! Iedereen, jong en oud, vindt ze lekker. Dus zeker een aanrader om eens voor kinderen te maken. In de zomer zijn deze producten allemaal op en top in seizoen (lees: lekker goedkoop). En je maakt deze rolletjes in een handomdraai.

### Tomatensaus

Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd hem fijn. Verhit een scheutje olie in een steelpan, voeg de ui, knoflook, paprikapoeder, laurier en tijm toe en fruit circa 2 minuten. Voeg de passata, een beetje zout en de wijn toe en laat circa 10 minuten pruttelen. Schenk de tomatensaus in een ovenschaal.

### Auberginerolletjes

Pel de knoflook en snijd hem grof. Rasp de schil van de citroen en pers de citroen uit. Maal in een staafmixerbakje een derde van de rucola, de knoflook, basilicum en pijnboompitten, twee derde van de Parmezaanse kaas, de olijfolie en citroenrasp tot pesto. Breng op smaak met een beetje citroensap en versgemalen peper.

Verhit een scheutje knoflookolie in een koekenpan en bak de spinazie en de resterende rucola circa 5 minuten. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Meng de pesto en ricotta erdoor. Verwarm de oven voor op 180 °C. Verwarm een grillpan voor. Snijd de aubergine in de lengte in plakken, bestrijk ze aan elke kant met knoflookolie en bestrooi ze met een beetje zout en versgemalen peper. Grill de aubergine circa 2,5 minuut aan beide kanten en blus af met een beetje citroensap. Schep op elke aubergineplak een lepel pesto-ricottavulling en rol ze op. Leg de auberginerolletjes in de ovenschaal met tomatensaus en rasp de resterende Parmezaanse kaas erover. Bak de auberginerolletjes circa 20 minuten in de oven.

**EXTRA NODIG:** ovenschaal, staafmixer met bijbehorend bakje, grillpan, rasp

**HOOFDGERECHT 4 PERSONEN**  
**BEREIDEN: CA. 1 UUR**

zomer



## Markt

Koop groenten van het seizoen en ga er vooral in de zomer eens voor naar de markt. Op de markt koop je groenten die vaak al wat rijper zijn, dus meer smaak hebben. Ze hebben een zachter prijsje dan in de winkel. En het leuke van de markt is dat je er nog veel meer eetinspiratie kunt opdoen.

\*\*\*\*\*



# Salade van bloemkoolcouscous met abrikozen en avocado

**SALADE 4 PERSONEN**  
**BEREIDEN: CA. 30 MINUTEN**

herfst, winter

Ik vind het leuk om allerlei gekke dingen te doen met de structuur van groente. Zo is deze 'couscous' gemaakt van bloemkool. Het is natuurlijk geen echte couscous, maar het gaat erom dat de structuur erop lijkt. De bloemkool geeft een lekkere bite. Hij 'gaart' een beetje in de zure sappen en wordt zo extra mals.

## Ingrediënten

1 bloemkool  
1 rode ui  
1 avocado  
1 doosje tuinkers  
0,5 bosje koriander  
zonnebloemolie  
75 g geschaafde amandelen  
1 citroen  
1 tl gerookte paprikapoeder  
olijfolie extra vierge  
6 abrikozen  
2 el agavesiroop of honing (zie tip p. 135)

Snijd de bloemkool in grove roosjes. Maal ze (met behulp van de pulseknop) in een foodprocessor in circa 10 seconden tot een kruimige 'couscous'. Schep de bloemkoolcouscous in een kom. Pel en snipper de ui. Halveer de avocado in de lengte, verwijder de pit en de schil en snijd de avocado in blokjes. Snijd de tuinkers af. Pluk de blaadjes van de koriander en snijd ze fijn. Verwarm een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan en rooster de amandelen al roerend goudbruin. Bestrooi ze met een beetje zout. Rasp de schil van de citroen en pers de citroen uit. Meng de ui, avocado, tuinkers en koriander door de bloemkoolcouscous en breng deze op smaak met de gerookte paprikapoeder,

de citroenrasp en het -sap, een flinke scheut olijfolie en een beetje zout en versgemalen peper. Verwarm een grillpan voor. Snijd de abrikozen in de lengte doormidden en verwijder de pitten. Bestrijk de abrikozen met zonnebloemolie en grill ze circa 1 minuut per kant. Besprenkel ze daarna met een eetlepel agavesiroop en bestrooi ze met een snufje zout.

## Serveren

Schep de bloemkoolcouscous in een mooie schaal en gaarneer met de abrikozen. Laat het sap dat uit de abrikozen gelopen is ook een beetje over de salade druppelen. Bestrooi de salade met de amandelen.

**EXTRA NODIG:** foodprocessor, grillpan

*Malen* Vul de bak van de foodprocessor maar voor de helft met bloemkoolroosjes, zo worden ze gelijkmatig gemalen. Maal hem niet te lang want dan wordt hij vochtig. De tijd is afhankelijk van de sterkte van de foodprocessor.

