

## Kookclub 20 april-Veganistische keuken

**Falafel van zoete aardappel met tahindressing.**

**Risotto van spelt,spinazie met gebrande sjalot en amandelmelk.**

**Gegrilde courgetterolletjes met tapenade van doperwtjes en munt**

**Sojabouillon met gerookte groene asperges,crème van avocado en  
daslook,handgerolde couscous**

**Zachte curry van broccoli,venkel,babymais,mange tout,bloemkool met papadums.**

**Sorbet van Japanse mispel en lindehoning , fruitsalade met basilicum.**

### Falafel van zoete aardappel,20 stuks

1 gestoomde zoete aardappel,1 1/2 kop kikkererwten uit blik

4 eetlepels gemalen lijnzaad (voor de binding)

1 sjalot grof gehakt

1 teentje versnipperde look, geperst

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel extra olijfolie

1 eetlepel gemalen komijn

1 koffielepel paprikapoeder 1 koffielepel zeezout 1 koffielepel bakpoeder

cayennepeper, naar smaak

sesamzaadjes gerosterd

1 groot handvol verse gesneden koriander en peterselie elk

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Hak de zoete aardappel in kleine stukjes en stoom ze tot ze zacht zijn. Laat de aardappel afkoelen. Doe de stukjes zoete aardappel, de kikkererwten, , **gemalen** lijnzaad, sjalot, look, citroensap, olijfolie, komijn, paprikapoeder, zout, bakpoeder en de cayennepeper in een keukenmachine met de naam Thermomix. Mix tot een dik deeg.

Voeg dan de gesneden koriander toe. Mix opnieuw.

Gebruik een lepel om balletjes uit het deeg te scheppen. Druk elk balletje zachtjes plat met de palm van je hand. Strijk de falafels eventueel in met wat olijfolie om ze extra smeug te maken en bestrooi met sesamzaadjes.

Bak de falafels +/- 25 minuten in de oven tot ze volledig krokant zijn. Je kunt ze na 15 minuten ook even omdraaien zodat de onderkant een krokant korstje krijgt.

Laat de falafels even afkoelen.

### Tahin-citroendressing

2 eetlepel tahin, rasp van 1/2 citroen, 1/2 theelepel vloeibare honing, 3 à 4 eetlepels.

citroensap, 2 eetlepels yoghurt, 1/2 teentje gesneden knoflook ,zout, peper, korianderblaadjes

Roer de tahin los met ca. 3 eetlepels kokend water

Roer het citroensap, honing, 3 eetlepels citroensap, yoghurt, knoflook door de tahin tot een gladde, dikke vloeibare saus ontstaat.

Roer er zo nodig nog een scheutje kokend water door.

**Service:** In een klein potje met wat dressing en enkele blaadjes koriander

### **Risotto van spelt met spinazie en gebrande sjalot**

200 gram spelt	gistvlokken	olijfolie	kokosolie	sjalotten
Peterselie	groentebouillon-600 ml		witte wijn	1 teentje look

Verhit de olijfolie in een diepe pan.,fruit hierin de sjalot en de knoflook en voeg vervolgens de spelt toe en roer goed gedurende enkele minuten..

Blus af met witte wijn en blijf goed roeren tot de witte wijn is opgenomen. Voeg de warme groentebouillon toe in verschillende beurten . Dit duurt 10 tot 15 minuten.

De spelt moet smeugig zijn maar ook nog een kleine bite hebben. Werk af met wat kokosolie en olijfolie ,een scheutje citroensap, wat citroenrasp, de verse peterselie en wat gistvlokken. Voor de afwerking snijden we de gewassen jonge spinazie blaadjes in fijne reepjes en mengen deze onder de warme spelt risotto.

We garen de lange sjalotten eventjes in de schil in de stoomoven,we pellen deze en behouden de vorm,versnijden in twee of 4 in de lengte en branden deze met de Bunzen brander tot bijna zwart. Bestrooi lichtje met nigella zaad(ook wel zwarte komijn genoemd)

We schuimen wat amandelmelk op gekruid met pezo en enkele druppeltjes azijn .

**Service** ; In een warm wit potje een lepel spelt risotto met spinazie, een halve lange sjalot er bovenop afwerken met een lepel geschuimde amandelmelk.

### **Gegrilde courgetterolletjes met tapenade van doperwtjes en munt**

1 middelgrote courgette	400 g diepvries erwtjes	
2 takjes munt, de blaadjes geplukt	1 teentje knoflook	1 sjalot
wat geraspte limoenschil + enkele druppels limoensap		

### **Bereiding**

Snijd de courgette in lange, fijne plakjes met behulp van een dunschiller of een groenteschaaf. Verhit de grillpan en gril de courgetteplakjes zonder olie te gebruiken op de hete grillplaat. Haal ze uit de pan wanneer ze gaar zijn en bestrijk lichtjes met olijfolie. Kruid met peper en zout.

Kook de erwtjes 1 minuut in kokend, gezouten water. Laat de erwtjes goed uitlekken en mix ze tot een grove tapenade met de knoflook, de muntblaadjes (houd enkele blaadjes apart), de geraspte limoenschil, een scheut olijfolie en peper en zout. Snipper de sjalot fijn en meng door de tapenade. Kan ook in de thermomix, maak een puree op temperatuur van de benodigdheden. .Breng verder op smaak met wat limoensap.

### **Service :**

Rol de tapenade in de gegrilde courgetteplakjes,bestrooi met fijn gesneden groene munt en schik ze op een schaal. Werk af met wat goede olijfolie en wat fijn gesneden of gedroogde tijm..

## **Sojabouillon en shii také met gerookte groene asperges, crème van avocado en daslook, handgerolde couscous**

### **Sojabouillon met shii také**

2 liter water    250 gram gedroogde shi také            250 ml lichte sojasaus  
1 ui    1 prei    1 wortel    1 knolselder in grove stukken gesneden  
1 eetlepel korianderzaad    1 eetlepel bruine suiker    4 stengels citroengras in grove  
stukken gesneden ,ook een gemberknol    2 teentjes look

Verwarm een kookpot met daarin 2 liter water op het vuur. Voeg alle ingrediënten voor de bouillon toe en breng aan de kook. Laat 25 minuutjes zachtjes sudderen. Zeef door een chinois. Vis de shii také uit de bouillon en versnijdt in julienne.

### **Hondgerolde couscous**

250 gram                    groentebouillon

Kook de couscous gaar in groentebouillon.

### **Crème van avocado en daslook**

3 avocado    3 soeplepels. olijfolie    10 blaadjes daslook

Cutter de avocado in de thermomix samen met de daslok en de olijfolie

### **Gerookte groene asperges**

25 groene asperges                    rookinstallatie (bakje)            1 limoen

Versnijdt de asperges vooral aan de onderkant ,stoom ze gaar gedurende +/- 3à4 minuten in de stomer. Koel ze onmiddellijk af in ijswater .Maak ze droog en rook ze gedurende 6 minuten in rook bak en bewaar.

**Service** ; In een warm diep bord, een lepel couscous met wat shii-také julienne ,aan de zijkanten wrijven we met een lepel de crème van avocado en daslook rondom het bord. Op de couscous dressereren we de gerookte asperges. Rondom gieten we de warme bouillon zodat de asperges niet onder staan !Afwerken met zeste van limoen.

## **Zachte curry van broccoli, venkel, babymais, mange tout, bloemkool met papadums**

We maken onze gele curry pasta zelf in de thermomix

2 rode en 2 groene chilipepers            150g sjalot    1 el fijngehakte citroengras  
5 teentjes knoflook                    2 el fijngehakte verse gember  
1 tl gemalen witte peper            2 tl kerriepoeder            1 tl gemalen komijn  
2 tl gemalen koriander            1 tl kaneel                    1 tl garnalenpasta  
1 tl gemalen kurkuma                    arachideolie

Snij alle vaste ingrediënten in fijne stukken Cutter alles tot een pasta Voeg zo nodig een paar eetlepels olie toe tot “het pakt” en je een mooie, fijne currypasta draait. Bewaar .

### **De curry bereiden**

Bloemkool	borccoli	mange touts	venkel	uien	kokosolie
Kokosmelk	krokante kikkererwten		papadums	koriander	

Bloemkool en in hapklare stukken

De baby mais middendoor in de lengte

De mange tout versnijden in de lengte

De venkel ,het hart verwijderen en versnijden in lange hapklare stukken.

Versnipper de ui en fruit aan in de hete kokosolie, voeg de groeten toe , de venkel ,de baby mais, mange touts,bloemkool en als laatste de broccoli,laat eventjes stoven in de olie en voeg dan de gele curry pasta toe en laat deze meebakken.

Blus dit alles met kokosmelk en groentebouillon en laat alles gedurende +/- 10 minuten inkoken ,zorg dat de groenten beetbaar zijn ,anders haal je deze uit de bereiding en kook de curry nog apart in. Kruidt alles af met extra kruiden indien gewenst.

### **Krokante kikkererwten**

Kikkererwten	curry poeder	olijfolie
--------------	--------------	-----------

Spoel de kikkererwten af onder koud stromend water. Leg ze vervolgens tussen twee stukken bakpapier en wrijf er goed over zodat de velletjes loskomen.

Verwijder de velletjes vervolgens.

Besprenkel de droge kikkererwten met olijfolie en kruidt met currypoeder . Meng het geheel goed onder mekaar.

Stort de kikkererwten uit op een met bakpapier beklede bakplaat en plaats deze gedurende 35 minuten in een voorverwarmde oven van 175 graden.

### **Papadums**

De papadums hoef je enkel nog te bakken. Schenk een flinke bodem arachideolie in een braadpan en laat ze heet worden.

Bak de vellen papadum één voor één in de olie. Let erop dat de volledige papadum contact maakt met de olie. Druk het vel linzenmeel aan met een keukentang. Ze zullen in geen tijd opkrullen, uitzetten en krokant worden. Laat de gebakken papadums even uitlekken

**Service** : In een warm diep bord scheppen we een grote lepe gemengde groenten ,we werkn af met de krokante kikkererwten en volledige blaadjes korainder.

**Sorbet van Japanse mispel met Marokkaanse specerijen en lindehoning ,  
fruitsalade met basilicum.**

Sorbet wordt gemaakt door Hilde naar eigen recept

**Fruitsalade**

Mango      meloen      aardbeien      basilicum      limoen

Versnijdt alle fruit in gelijke stukken ,meng met limoensap en lindenbloesemhoning en voor de service voegen we de versneden basilicum blaadjes en enkele stukjes aardbei toe.  
Serveren met een bolletje sorbet van Japanse mispel en Marokkaans accent in een tas.