

JEROEN MEUS

GROENTEKOST

100 vegetarische recepten

DAGELIJKE
KOST
met Jeroen Meus



Manteau

Inhoud

Voorwoord 4

Seizoenskalender 14

Misosoep als ontbijt voor Georges 18

Gyoza gevuld met rodekool 20

Salade van geroosterde bloemkool en romanesco met vinaigrette van jalapeño en pecannoten 22

Baba ganoush met wortelraita en naan 24

Mulligatawny 28

Thaise groene curry met courgette, broccoli, boksoi en sugarsnaps 30

Salade van meloen met feta en pompernikkel 32

Champignon-kaaskroketten met witlofsalade 34

Sushibowl met watermeloen 38

Geroosterde spitskool met atjar van radijs en komkommer, verse sambal en cashewnoten 40

Zuurdesemtoast met champignons à la grecque en verse boter 42

Tarwesalade met rode biet, koolrabi, boerenkoolchips en salsa van rode ui 44

Schorseneren met spinazie en gepocheerd ei 46

Bulgursalade met bloedsinaasappel en fetayoghurt 48

Dahl met zoete aardappel, rode linzen en halloumi 50

Tajine van aubergines, kikkererwten en abrikozen 52

Sushi van asperges met misomayonaise en furikake 54

Wellington van gekonfijte wortel en crème van wortelen 56

Tarte tatin van rode biet 60

Spaghetti cacio e pepe 62

Veggie pita met bulgur en currysaus 64

Focaccia met aardappelen en rozemarijn 66

Fattoush-salade met rode biet en labneh 68

Kaasflapjes met spinazie en relish van rode ui 70

Drie hapjes: wortelfalafel, quesadilla portobello en vegetarische pissaladière 72

Nasi van gebakken bloemkoolrijst en omelet 76

Gepaneerde pompoen met opgeklopte feta en pompoenpitten 78

Schnitzel van portobello met boontjes en berloumi 80

Pasta met gebakken knolselderij, champignons en kruidenkaas 82

Rotolo met tomatensaus 84

Aspergesoep, toast met gebakken asperges en roerei 88

Chili sin carne met zoete aardappel en quesadilla van spitskool met brebis de Brakel 90

Japanse sandwich met aubergine, coleslaw en wasabidressing 92

Champignonballetjes provençale met wilde rijst 94

Bhaji van broccolini met rode ui en amandelhummus 96

Lenterolletjes met omelet en Thaise dressing 98

Ravioli met olijven en Belgische schapenkaas, tomatensaus en gekonfijte kerstomaatjes 100

Gebraseerde kropslaharten met brie en mosterdsla 104

Pasta carbonara met asperges en gepocheerd ei 106

Wortel-pompoensalade met harissa 108

Aardappeltortilla met artisjokken 110

Granola met Griekse yoghurt en compote van exotisch fruit 112

New York worteldog 114

Soep met kikkererwten en spinazie 116

Vegetarische kebab met oesterzwammen, daslook en brie 118

Gadogado 120

Koolrabi en druiven met een vinaigrette van geitenkaas 122

Pasta pesto met oesterzwammen 124

Groenteschotel stroganoff 126

Ratatouilletaartjes met mozzarella en rucolacoulis 128

Gnocchi met boerenkool, courgette en tomatensaus 132

Pasta met champignons, selderij, andijvie en truffelpasta 134

Tomatensoep met zoete aardappel en koolrabi 136

Bloemkoolgratin met linzen en andijvie 138

Pizza provençale 140

Wortel-pompoensoep met rijstballetjes 144

Gevulde kaaskoekjes met crème van knolselderij en ingelegde radijsjes 146

Gegratineerde andijvierolletjes met schorseneren en puree 150

Bulgurcakes met tandooridip en een spinazieslaatje 152

Tarwekorrels met lentegroenten en koude kruidensaus 156

Groentecassoulet met knoflookbroodjes 158

Tofu met sesamkorst en groentewok 162

Mexicaanse ontbijtburrito's 166

Stoofpotje van gerst, kropslaharten, raapjes en erwtes met kappertjes beurre blanc 170

Tortilla met quorn 172

Ui gevuld met groentestoemp en picklesjus 176

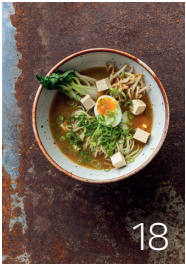
Brandnetelsoep met kruidenomelet 178

Portobelloburgers met paprikamayonaise 182

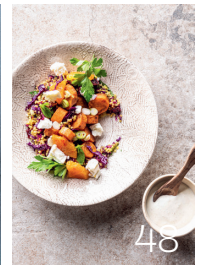
Groenterösti met srirachadressing 186
Dosa met mangochutney 188
Gebakken artisjokken met spinazie, crumble van aardappel en dijonnaise
'noisette' 192
Krokante wontonravioli met geitenkaas, groene asperges en een
kruidensalade 194
Mexicaanse soep met gebakken maïs 196
Penne in 't groen 198
Gevulde courgettes 200
Ravioli met cottagecheese, artisjokken en groentevinaigrette 202
Rijtsalade met maïs, granaatappel en radijsjes 206
Gebakken aubergine met tomaat en gember, gebakken ei
en koriander 208
Homemade G6 210
Salade met couscous, geitenkaas en bietjes 212
Salade met postelein en tempura van artisjok 214
Quiche roquefort met appel, waterkers en walnotensalade 216
Groentecrumble 218
Gevulde portobello's met couscous 220
Courgettesoep met tomaat en mascarpone 224
Boekweitpannenkoek met yoghurt, rood fruit en granola 226
Cannelloni met boerenkool, champignons en pompoen 228
Penne met paksoi, blauwe kaas en noten 230
Wortelsoep en wrap met geitenkaas 232
Noedels met groenten 234
Farfalle met amandelpesto, mozzarella, zongedroogde tomaten en
olijven 236
Groenteburgers met champignonsaus en boontjes 238
Gevulde paprika's 242
Paella 244
Kaasplankje met Belgische kazen, verse boter en brioche met gedroogde
vruchten 246
Lasagne met pompoen, spinazie en feta 248
Gnocchi van pompoen met salie 252
Courgette-broccolisoepp 254
Maïsmuffins met gegrilde groene asperges, vijgenvinaigrette en
buffelmozzarella 256
Havercakejes met tomaten-paprikachutney 258

Index 264
Register 267

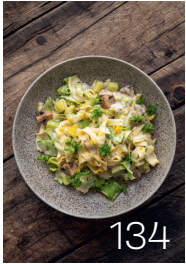
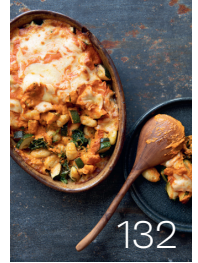
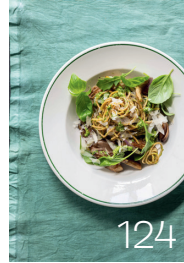
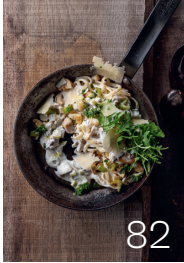
ontbijt / brunch



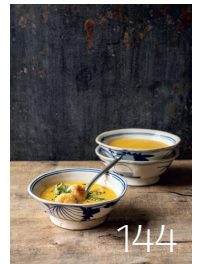
salade



pasta



(maaltijd)soep



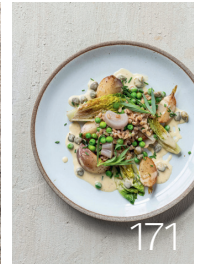
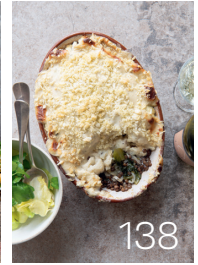
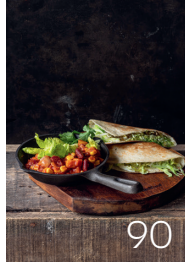
tussendoortje / voorgerecht / hapje



lunch + diner



lunch + diner (vervolg)



MISO SOEP ALS ONTBIJT VOOR GEORGES

25 g gedroogde shiitakes
15 g kombu
2 el witte miso
½ teentje knoflook
20 g gember
4 eieren
200 g ramennoedels
100 g taugé
2 boksoi
4 stengels lente-ui
200 g tofu
sojasaus

Het lievelingsontbijt van mijn zoon. Ik ben een gelukkige vader als ik hem 's morgens zijn portie groenten naar binnen zie slurpen...

Spoel de shiitakes en de kombu kort onder koud water.

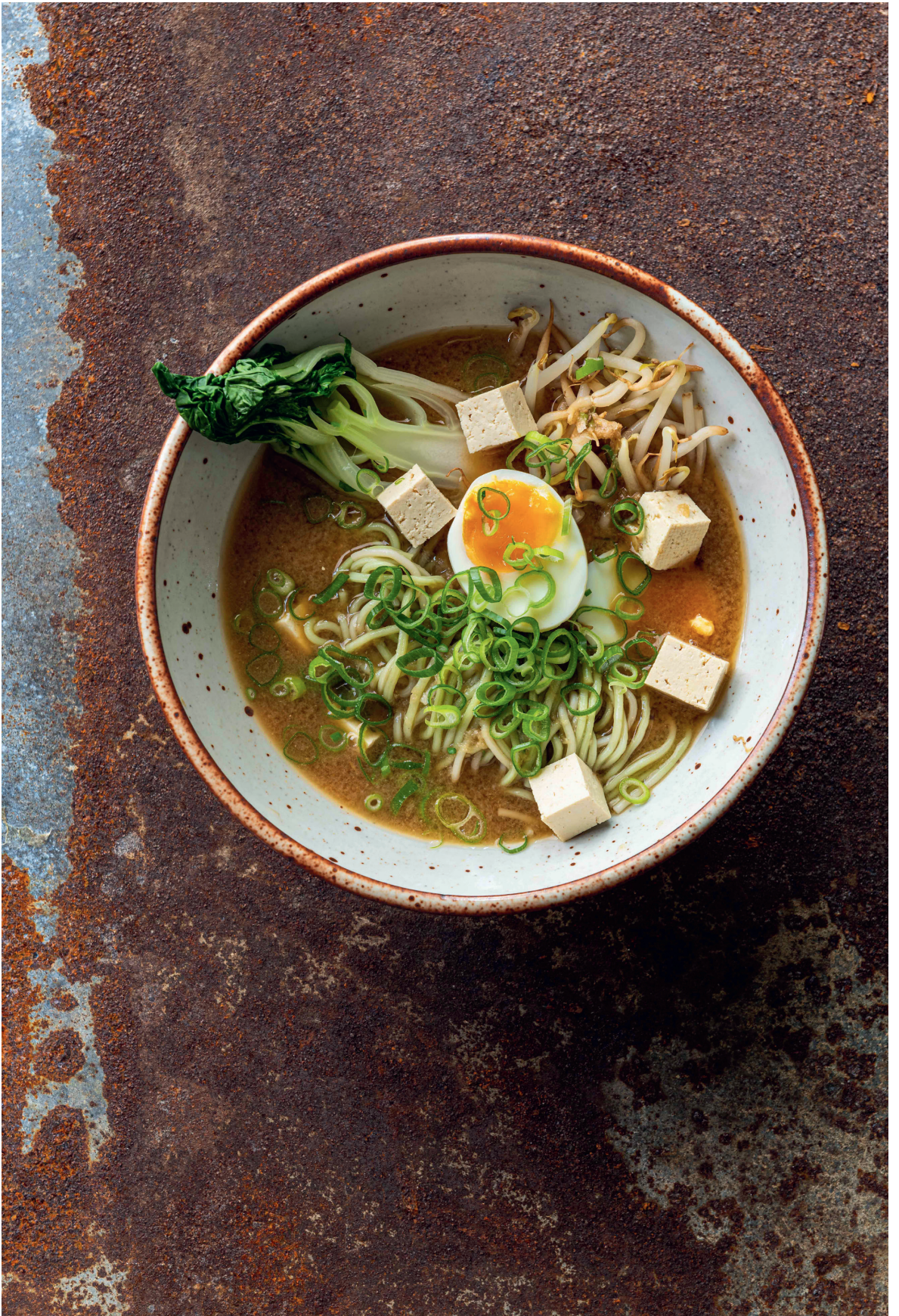
Breng 2 liter water met de kombu en de gedroogde shiitakes op een zacht vuurtje aan de kook en laat 10 minuten zachtjes koken. Laat de zo verkregen dashi even afkoelen en zeef hem. Meng er de misopasta en een scheutje sojasaus door. Rasp de knoflook en de gember bij de dashi.

Kook de eieren in 7 minuten zacht. Spoel ze even onder koud water en pel ze.

Kook de noedels gaar in gezouten water en kook de taugé kort. Kook of stoom de boksoi net gaar.

Snijdt de lente-ui in fijne ringetjes en de tofu in blokjes.

Schep een lepel van de soep in een diepe kom. Schep er wat van de noedels bij, een stuk boksoi en wat taugé. Werk af met de fijngesneden lente-ui, een zachtgekookt eitje en wat blokjes tofu.



VEGGIE PITA MET BULGUR EN CURRYSAUS

100 g bulgur
1 ui
4 teentjes knoflook
1 duim gember
½ rode chilipeper
100 g spinazie
½ bosje platte peterselie
+ extra
1 ei
80 g paneermeel
1 wortel
¼ wittekool
1 rode ui
½ Romeinse sla
2 el Griekse yoghurt
2 el mayonaise
4 pitabroodjes
100 g cottagecheese
kurkuma
chilipoeder
currypoeder
korianderpoeder
rodewijnazijn
boter
olijfolie
grof zout

Gemalen bulgur is de perfecte vegetarische tegenhanger van gebakken gehakt en is erg lekker om een pitabroodje mee te vullen.

Bulgurgehakt

Doe de bulgur met 2 dl water in een hoge pan en breng aan de kook. Kruid met kurkuma, chilipoeder, currypoeder, korianderpoeder en een snufje grof zout. Haal van het vuur als alle vocht is opgenomen. Verwarm een scheutje olijfolie in een pan. Snijd de ui fijn en stoof aan in de olie. Plet 3 knoflookteentjes en voeg ze in hun geheel toe aan de ui. Schil de gember en snijd in stukken; voeg ook toe. Snijd de chilipeper in stukken en voeg toe. Roer goed. Voeg de spinazie toe aan de stovende groenten, gevolgd door de gesneden platte peterselie. Kook het meeste vocht weg.

Doe de bulgur en de gestoofde groenten in de blender en mix kort. Voeg het ei en het paneermeel toe en mix nog eens kort. Laat vervolgens even afkoelen.

Salade

Schil de wortel. Rasp de wittekool en de wortel boven een ruime mengkom. Snipper de rode ui fijn en meng met de wortel en kool. Verwijder de buitenste bladeren van de Romeinse sla en snijd de rest fijn; meng deze er ook door.

Snijd de vierde knoflookteen in stukken en doe met de yoghurt en de mayonaise in een maatbeker. Breng op smaak met currypoeder, kurkuma en een scheutje rodewijnazijn. Mix tot een gladde dressing.

Afwerken en serveren

Rooster de pitabroodjes in de broodrooster.

Laat boter smelten in een pan en bak hierin het bulgurgehakt goudbruin. Doe wat van de salade in een kommetje. Snijd het topje van het pitabroodje en leg het open in het kommetje naast de salade. Schep wat van het bulgurgehakt in het pitabroodje en werk af met de currydressing, enkele pluksels platte peterselie en de cottagecheese.



FOCACCIA MET AARDAPPELEN EN ROZEMARIJN

5 frietaardappelen
1 teentje knoflook
enkele takjes rozemarijn
250 g zelfrijzend bakmeel
300 g semolina + extra
42 g verse gist
0,5 dl olijfolie + extra
kristalsuiker
boter
(grof) zout

Een echte Italiaanse klassieker die lijkt op brood én op cake. Je kunt er eindeloos mee variëren, maar klassiek met rozemarijn en aardappelen is mijn favoriet.

De aardappelen

Kook 2 aardappelen gaar met het teentje knoflook en een tak rozemarijn. Haal het takje rozemarijn eruit en plet de aardappelen met een vork. Snijd enkele verse takjes rozemarijn fijn en meng ze door de aardappelen.

Het deeg

Doe het bakmeel in de kom van de keukenmachine met de semolina, een snufje zout en de geplette aardappelen. Los de gist op in 2,5 dl lauw water en meng er de olijfolie en een snufje suiker door. Meng het deeg in de keukenmachine op een lage stand gedurende minstens 10 minuten met behulp van de deeghaak. Giet er ondertussen het mengsel van olijfolie, lauw water en gist bij.

Vet een ruime mengkom in met olijfolie en stort er het deeg in. Sluit de kom af met een vel plasticfolie en laat gedurende 45 minuten rijzen.

Vet een grote ovenschaal in met flink wat olijfolie en verdeel er wat semolina over. Stort het deeg erin en duw het open met natte handen. Laat het deeg nog eens 25 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Schil de overige 3 aardappelen en snijd ze in schijven. Kook ze halfgaar in gezouten water. Giet vervolgens af.

Afwerken en serveren

Laat een klont boter smelten in een pannetje. Duw de aardappelschijven in het deeg en wrijf ze in met een dun laagje gesmolten boter. Snijd een paar takjes rozemarijn in stukken en verdeel ze over de plakjes aardappel. Kruid met grof zout. Bak de focaccia goudbruin gedurende 40 minuten.



Eerste druk: oktober 2022

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 223 3930 5
D/2022/0034/294
NUR 440

© 2022 Jeroen Meus, Eén, 4Tops, Hotel Hungaria (Bart Verbeelen en Nico Van de Velde) en Uitgeverij Manteau / Standaard Uitgeverij nv, Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen

www.dagelijksekost.be
www.vrtmax.be
www.4Tops.be
www.standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Coverfoto en fotografie binnenwerk

Herman Van Hoey / Verne (www.verne.be)

Vormgeving cover en binnenwerk

Leen Depooter – quod. voor de vorm. (www.quod.be)

Food assistants

Vincent Tibau en Koen Tossyn

Foodstyling

Les Filles Rouges / Debby De Mangelaere (www.lesfillesrouges.be)

