

Het “cosy & cocooning” seizoen komt er weer aan. Tijd om de gourmet stelletjes en de winter BBQ boven te halen. En omdat het niet altijd makkelijk is om ook je vegetarische gasten te plezieren, geven we hier ter inspiratie 5 gerechtjes die makkelijk op de BBQ of op het gourmet stel kunnen. Geniet ervan!

Ludo Slaets, De Gezondkok®

FALAFEL MET GROENE HUMMUS



Falafel

100 gram kikkererwten (voorgekookt)
1 ei
1 teentje look
5 g chia zaadjes
10 g fijne havervlokken
Paneermeel

Falafel

- Mix de kikkererwten fijn met de look.
- Meng er het ei onder, de chia-zaadjes en de havervlokken.
- Laat een uurtje opstijven in de koeling en rol er dan balletjes van.
- Rol deze door het paneermeel en bak in kokos- of olijfolie.

Groene hummus

100 gram kikkererwten (voorgekookt)
55 g olijfolie
1 teentje look
15 g platte peterselie
Citroensap
Peper/zout & Harissa

Hummus

- Mix de kikkererwten fijn in de keukenmachine, samen met de peterselie en de look.
- Doe er enkele druppels citroensap bij en leng aan met olijfolie toteen gladde massa.
- Breng op smaak met peper van de molen, harissa en eventueel een beetje zout.

GEVULDE PUNTPAPRIKA - CRISPY COURGETTE

1 zoete puntpaprika
Cashewcreme (recept elders op deze pagina)
Groene bladgroente (andijvie, snijbiet, spinazie, paksoy,...)
50 g gemalen noten
Ras-el-hanout
Olijfolie

- Snij de bladgroente fijn en stooft kort aan in een weinig olijfolie.
- Meng onder de cashewcreme, voeg de gemalen noten toe en kruid met ras-el-hanout en eventueel peper.
- Snij de paprika overlangs half door en vul op met het mengsel.
- Grillen met olijfolie.
- Klop het eiwit los, roer er de gemalen kaas en het ajuinpoeder door en kruid met tandoori.
- Snij de courgetten in dunne plakken en haal deze door het eiwit en vervolgens door gomasio (paneren).
- Bak kort aan in olijfolie en laat afkoelen tot crispy.

1 groene en
1 gele courgette
Eiwit (2 eieren)
1 el gemalen kaas naar keuze
Tandoori kruiden
Ajuinpoeder
Gomasio



PAKSOY ROL CASHEWCREME EN CHUTNEY MIRABEL



CHUTNEY

500 gr mirabel (of andere pruimen) ontpit
2 sjalotten
Vadouvan
7,5 g gember geraspt
2 El appelazijn
60 g honing
Kokosolie

PAKSOY ROL

100 g cashewnoten
100 g amandelmelk ongezoet
4 flinke bladeren paksoy
1 gele courgette
1 groene courgette
2 pijpajuin, 1 wortel
Koriander, Garam masala

CHUTNEY

- *Stoof de vadouvan kort aan in een bodempje kokosolie, samen met de in reepjes gesneden sjalot.*
- *Voeg de grof gesneden mirabellen toe en stoof nog even aan.*
- *Vervolgens gember, appelazijn en honing toevoegen en langzaam laten garen op een laag vuurtje (15 à 20 minuten).*

PAKSOY

- *Zet de cashew in een hoge maatbeker, giet er de amandelmelk over zodat ze net onder staan en laat enkele uren weken, dan mixen en afsmaken met garam masala.*
- *Snij de harde nerven van de paksoy weg en stoom de bladeren kort.*
- *Snij de wortel, pijpajuin en courgetten in lange dunne reepjes.*
- *Leg het paksoy blad open, eerst een laagje cashew in het midden, de gesneden groenten en enkele blaadjes koriander erop en dan sushi-gerwijs stevig oprollen. Opstijven in de koeling en kort aanbakken in kokosolie.*

GROENTENBURGERS MET YOGHURTSAUS

100 gram rode linzen
(6 burgers)
1 sjalot
1 teentje look
¼ citroen
20 gram havervlokken
¼ rode paprika
½ pijpajuin
½ wortel, geraspt

Kokosolie
Bouillonpoeder
2 el volle yoghurt
½ heel fijn gehakt sjalotje
½ teentje look
½ theelepeltje honing
Olijfolie
Ra-el-hanout
Peper / zout

- *Snij het sjalotje en de look fijn en stoof aan in een beetje kokosvet.*
- *Was de linzen grondig en voeg ze er bij.*
- *Rasp de schil van de citroen (zeste) en doe bij de linzen.*
- *Bevochtig met bouillon tot ze net onder staan en laat dan langzaam op klein vuur gaar worden.*
- *Roer om tot het water verdampt is.*
- *Voeg dan de havervlokken toe en de fijngesneden paprika, pijpajuin en wortel.*
- *Laat even afkoelen en vorm dan burgertjes.*
- *Laat enkele uren opstijven in de koelkast.*
- *Meng het sjalotje en de look onder de yoghurt, doe er de honing bij en vervolgens olijfolie toevoegen tot een gladde saus.*
- *Kruid met ras-el-hanout, peper en eventueel een beetje zout.*
- *Bak de burgertjes kort langs beide zijden in kokosolie en serveer met de yoghurtsaus.*



POLENTA SATE MET RODE BIET HUMMUS



150 gr polenta (10 kleine satés)
45 cl bouillon (3x hoeveelheid polenta)
65 g broccoliroosjes heel fijn
¼ pijpajuin
7,5 g gember geraspt
25 g rode puntpaprika
1 wortel
2,5 g harissa
Enkele bladeren romeinse sla

RODE BIET HUMMUS

75 g kikkererwten voorgekookt
1 klein bietje (120 gram) voorgekookt
20 ml olijfolie
25 g gehakte walnoot
Piment d'espelette

Rode biet hummus

- *Mix de kikkererwten samen met de rode biet en olijfolie heel glad in een keukenmachine.*
- *Kruid met piment d'espelette en voeg de gehakte noten toe.*
- *Garneer met enkele hele walnoten.*

Satés

- *Kook de polenta in de bouillon tot een dikke brij.*
- *Stoom de broccoli roosjes lichtjes.*
- *Snij de pijpajuin, de puntpaprika en de wortel heel fijn.*
- *Doe de groenten samen met de gember en de harissa bij de polenta.*
- *Stort in een rechthoekige vorm, bedek met folie en laat enkele uren afkoelen en opstijven.*
- *Snij dan in kubusjes en prik op een stokje, afgewisseld met een half blad romeinse sla en bak in kokosolie.*