

Het

# GROENE GOURMET KOOKBOEK

Gezond Vegetarisch Koken

Luke Eisenberg



# **Het Groene Gourmet Kookboek: 100 Creatieve En Smaakvolle Vegetarische Keukens (Gezond Vegetarisch Koken)**

**Reproductie, vertaling, verdere verwerking of  
soortgelijke handelingen voor commerciële  
doeleinden, alsmede doorverkoop of andere  
publicaties zijn niet toegestaan zonder schriftelijke  
toestemming van de auteur.**

**Copyright © 2019 - Luke Eisenberg**

**Alle rechten voorbehouden.**

[Zucchini tomaat braadpan met manchego](#)

[Snelle maïsbuffers met kruidenkaas](#)

[Gember- en chiliwortelen met camembert en Harz kaas](#)

[Wortel en koolrabi gratin met kruidenkward](#)

[Groene plantaardige pasta met spinazie, asperges en erwten](#)

[Tofu-Meatballs met yoghurt dip](#)

[Radijs spruitjes salade met Harz kaas](#)

[Gebakken schapenkaaspakketten met rozemarijn en tomaten](#)

[Spruitjespasta met pesto van peterselie](#)

[Tagliatelle met aspergepuree en schapenkaas](#)

[Groente-omelet met tomaten en paprika's](#)

[Spaghetti met Mushroom Bolognezer en Venkel](#)

[Bonenpasta met Rucola](#)

[Spaghetti met kruidensoyacreme en gerookte tofu](#)

[Groene kikkererwtensoepp met roerei crostini](#)

[Broodknoedels op groenten met bieslook en pompoenpitten](#)

[Gebakken ingelegde kool met peterseliekward](#)

[Gebakken schapenkaas met citroenrode kool](#)

[Savooiekoollasagne met tomatensaus](#)

[Spelt pannenkoek met tomaat en courgette groenten](#)

[Paprika-Polenta-Soep met schapenkaas](#)

[Geraspte polenta hoeken op bladspinazie](#)

[Gegratineerde courgette met quinoavulling en mango saus](#)

[Quark dumplings op paprikagroenten met groene peper](#)

[Volkoren pasta met groene saus en Parmezaanse kaas](#)

[Volkoren spaghetti met pompoensaus en Daikon-kers](#)  
[Pizza Primavera met broccoli, erwten en tomaten](#)  
[Aziatische gebakken noedels met spruitjes en ei](#)  
[Farfalle noedels met spitskool in romige Parmezaanse saus](#)  
[Gorgonzola Spinaziepasta met roze peperbessen](#)  
[Geroosterde longkiemen uit de wok](#)  
[Indiase groentecurry met ananas](#)  
[Geroosterde tofu champignongroenten in slablad](#)  
[Gebakken aardappelschijfjes met plantaardige quark dip](#)  
[Tofu groentencurry met mango en amandelen](#)  
[Tofu komkommersalade met zoetzure pesto](#)  
[Gorgonzola pasta met savooienkoolreepjes](#)  
[Pittige mozzarella noedels met gedroogde tomaten, oregano en pijnboompitten](#)  
[Linzen-groenten-groenten-Bolognezer met pasta](#)  
[Rucola penne met cherrytomaatjes en knoflook](#)  
[Groene bonenpasta met pesto en pijnboompitten](#)  
[Gestoomde artisjokken in citrus-basil-saus](#)  
[Gebakken champignons met rozemarijn en parmezaanse kaas](#)  
[Gestoomde Broccoli met sesam, honing en sojasaus](#)  
[Auberginelasagne met bladspinazie en tomaten](#)  
[Quinoa met prei en venkel](#)  
[Pasta met tomatensaus en gerookte tofu](#)  
[Zwarte bonensoep met peper tofu](#)  
[Aubergine braadpan met tomaten, parmezaan en mozzarella](#)  
[Broccoli Tofu Wok met paprika en cashewnoten](#)  
[Ingelegde bloemkool met citroengras, gember en steranijs](#)

Britse groentesmaak met mosterd

Gebakken kaasnoedels met kruiden, uien en bergkaas

Pikante erwten- en bonentaart met pijnboompitten en munt

Gnocchi alla Romana gebakken met artisjokken en tomaten

Romanesco koolrabi ragout met kerrie kokosnootsaus

Paddenstoel en Kaiserslautern met kwark en marjolein

Tofu goulash met paprika, aardappelen en tomaten

Gebakken aubergineschnitzel met plantaardige tofu ragout en bieslookolie

Aardappel- en fetakaaspannenkoeken met gestoofde paprikagroenten

Geroosterde tofu met kool en champignons geserveerd in pannenkoeken

Indiase wortelsalade met yoghurt, mosterdzaadjes en munt

Plantaardige tortilla's met gerookte tofu

Salade van witte bonen met parmaham

Gemengde salade met groentereepjes en schapenkaas

Uiensoep met geroosterde uien, venkel en tomaten

Kleurrijke groentesalade met appel- en yoghurtsaus

Witte asperges in papieren zakje met wortelen en gember

Indonesische salade met eierbroodjes, pinda's en koriander

Heldere groene koolsoep met kikkererwten en tomaten

Japanse noedelsalade met tofu en radijs

Karnemelk volkoren pannenkoeken met kwark en bessen

Broccoli-leek groenten met pittige yoghurt dip

Gemarineerde groene bonen met pindakorrels

Aardappel- en radijs salade met gemengde spruiten

Pompoenstoofpotje met groene bonen

Wortelsoep met amandelschilfersoep

[Bietenwortelsalade met kruidenkward](#)  
[Paprika en savooikoolgroenten met citroentijm](#)  
[Gierstgroentenpotje met muntyoghurtsaus](#)  
[Warme zwarte schorseneren met radicchio salade](#)  
[Plantaardige smaak op selderij met olijven](#)  
[Warme champignonsalade met paardenbloem](#)  
[Bramen en nectarinesalade met kwark](#)  
[Gestooftde komkommergroenten met parmezaanse kaas](#)  
[Mangold wortelgroenten met muntkwark](#)  
[Gemarineerde tofu met venkel-tomaat groenten](#)  
[Gepureerde pastinaaksoep met Noordzeekrabben](#)  
[Bonen- en perensalade met zonnebloempitten](#)  
[Gebakken pompoenplakken met tomaat en linzengroenten](#)  
[Champignongroenten op kikkererwtenpuree met prei](#)  
[Suikererwtensalade met papayastroken](#)  
[Gebakken rozemarijnaardappelen met champignongroenten](#)  
[Gevulde aubergines met tomatensaus](#)  
[Rijst en plantaardige braadpan met bieslookyoghurt](#)  
[Gegratineerde groenten met volkoren kruimels](#)  
[Gegratineerde koolrabi noedels met erwten en courgettes](#)  
[Vegetarische koolrolletjes met gierst, tomaten en schapenkaas](#)  
[Plantaardige cassler stoofpot met parels van gerst](#)  
[Groentetaart met amandelen](#)

# Zucchini tomaat braadpan met manchego

## Ingrediënten voor 4 porties

- 3 uien (à 50 g)
- 2 teentjes knoflook
- 1 wortel (100 g)
- 1 stuk Manchego (50 g)
- 10 tomaten (ca. 750 g)
- 1 el olijfolie
- 100 ml klassieke groentebouillon
- zout en peper
- 2 theelepels paprikapoeder (zoet)
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 3 el speltmeel type 630 (30 g)
- 3 courgettes (ca. 750 g)
- 1 ½ EL Koolzaadolie
- 3 el paneermeel (30 g)

## voorbereiding

Schil de uien en hak ze fijn. Schil de knoflookteentjes en hak ze heel fijn.

Was, schil en snijdt de wortel in blokjes. Rasp de kaas fijn.

Dompel de tomaten kort in kokend water, verwijder, spoel met koud water en schilferen. Snijd de stengels van de tomaten in partjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Verhit olijfolie in een steelpan, bak de ui en de knoflookblokjes tot ze doorschijnend zijn. Voeg de wortelblokjes toe en stoof 3-4 minuten.

Voeg tomatenblokjes en groentebouillon toe. Kruid met zout, peper en paprikapoeder. Voeg tijm toe en kook op middelhoog vuur gedurende 10-12 minuten.

Leg ondertussen de bloem op een bord. Reinig, was en droog de courgettes en snijd ze in blokjes van ongeveer 2 cm. Breng op smaak met zout en bloem.

Verhit 1 eetlepel koolzaadolie in een grote pan en bak de courgetteblokjes lichtbruin op middelmatig vuur, voortdurend roerend.

Vet een ovenschaal in met de resterende koolzaadolie. Vul het courgette- en tomatenmengsel in lagen. Bestrooi met paneermeel en geraspte manchego. Bak in een voorverwarmde oven op 200 °C (circulerende lucht: 180 °C, gas: fase 3) gedurende ongeveer 20 minuten tot ze goudbruin zijn.

### **topje**

Als bijgerecht raden wij volkoren rijst, pasta of couscous aan. Niet alleen absorberen ze de saus goed, ze leveren ook energiegeevende koolhydraten met vezels en zorgen voor een langer houdbaar gevoel van verzadiging.

*Per portie: 241 Kcal*



# Snelle maïsbuffers met kruidenkaas

## Ingrediënten voor 2 porties

40 g maïsgriesmeel (instant product: 3 minuten kooktijd)

70 ml melk (1,5 % vet)

½ bos bieslook

½ bos peterselie

100 g speltmeel Type 630

2 eieren

140 g maïs (netto-uitlekgewicht, tin)

zout en peper

2 el koolzaadolie

80 g roomkaas (13 % vet)

## voorbereiding

Kook 200 ml water met 1 snuifje zout in een kleine pan. Voeg het maïsgriesmeel toe en roer met een houten lepel. Van het vuur halen, 50 ml melk erdoor roeren en kort laten afkoelen.

Was ondertussen de kruiden, schud ze droog en hak ze fijn.

Doe het maïsmeel in een kom. Roer er bloem, eieren, uitgelekte maïs en de helft van de kruiden met een vork door. Kruid het deeg met peper.

Verwarm 1 eetlepel olie in 2 gecoate pannen. Voeg het deeg toe in porties van elk 2 el en vorm kleine buffers. Bak de buffers aan elke kant ongeveer 2 minuten op hoog vuur tot ze goudbruin zijn.

Meng de resterende melk en kruiden met de roomkaas en breng op smaak met zout en peper.

Giet de maïsbuffers af op keukenpapier en serveer met de kruidenkaas.

### **topje**

Heerlijk daarnaast en een extra bron van vitaminen en vezels: rauwe groentesalade gemaakt van vers geraspte wortelen met een dressing van citroensap, suiker (of vloeibare zoetstof), zout, peper en koolzaadolie.

*Per portie: 557 Kcal*

## **Gember- en chiliwortelen met camembert en Harz kaas**

### **Ingrediënten voor 2 porties**

Wortelen (à 100 g)

1 stuk gemberwortel (ca. 8 g)

1 teentje knoflook

1 rode chilipeper

1 takje rozemarijn

1 biologische sinaasappel

1 el olijfolie

zout en peper

1 el lichte balsamico azijn

½ bos peterselie

60 g Camembert (30 % vet)

2 kleine Harz kaasjes (à 30 g)

### **voorbereiding**

Reinig, was en schil de wortelen en verdeel ze in de lengte in vieren.

Schil gember en knoflook. Halveer de chilipeper, verwijder de zaden, was en hak ze fijn.

Spoel rozemarijn af, schud droog, pluk en hak de naalden.

Spoel de sinaasappel heet af en rasp ongeveer 1 theelepel kom. Halveer de sinaasappel en knijp uit.

Verhit de olie in een gecoate pan. Bak de knoflook, gember, chilipeper en rozemarijn ongeveer 1 minuut terwijl u roert.

Voeg wortelen met sinaasappelsap toe en schil en kook op een matig vuur gedurende ongeveer 10 minuten tot ze beetbaar zijn en roer regelmatig. Breng op smaak met zout, peper en balsamico azijn.

Was peterselie, schud droog, pluk de bladeren en hak ze fijn.

Snij Camembert en Harzer kaas in plakjes en schik ze decoratief op borden. Voeg de wortelen toe, bestrooi met peterselie en serveer.

### **topje**

Als u de voorkeur geeft aan kazen met een minder intense smaak, probeer dan het recept met geitenkaas of magere cottage cheese.

*Per portie: 207 Kcal*

# Wortel en koolrabi gratin met kruidenkward

## Ingrediënten voor 2 porties

- 3 wortelen (ca. 300 g)
- 1 koolraap
- 1 ui
- 1 takje rozemarijn
- 1 eetlepel koolzaadolie
- 2 pimentkorrels
- 50 ml sterke bouillon
- 2 eieren
- 250 g magere kwark
- 5 el melk (1,5 % vet)
- 1 pakje gemengde kruiden (of Italiaans kruidenmengsel 50 g)
- zout en peper
- 2 el zonnebloempitten (30 g)

## voorbereiding

Was en schil de wortelen en koolrabi. Snijd de wortelen in dunne plakjes, koolrabi in stokjes.

Schil en snipper de ui. Spoel rozemarijn af en schud droog.

Verhit raapzaadolie in een steelpan. Bak de ui op middelhoog vuur tot hij doorschijnend is. Voeg de wortelen en koolrabi toe en kook ongeveer 2 minuten.

Voeg rozemarijn, pimento en bouillon toe. Kook op middelmatig vuur gedurende 10-12 minuten. Van het vuur halen en iets laten afkoelen.

Meng ondertussen eieren, kwark, melk en kruiden in een kom. Breng op smaak met zout en peper.

Voeg de wortelen en koolrabi toe aan het kruiden-egg-kwark mengsel. Vul alles in een ovenschaal en strijk het geheel glad. Bak in de voorverwarmde oven op 180 °C (circulerende lucht: 160 °C, gas: fase 2-3) op de middelste plank gedurende ongeveer 25 minuten.

Bak ondertussen de zonnebloempitten in een gecoate pan tot ze goudbruin zijn. Strooi over de gratin en serveer.

### **topje**

Vetarme wrongelkaas en eieren vormen samen een echte "witte reus" omdat ze goed scoren met eiwitten. Daarom verzadigt de gratin zo goed en houdt hij de grijze cellen op hun tenen.

*Per portie: 392 Kcal*

## **Groene plantaardige pasta met spinazie, asperges en erwten**

### **Ingrediënten voor 4 porties**

125 g bladspinazie (diepgevroren)

1 teentje knoflook  
3 sjalotten  
200 g groene asperges  
3 muntstengels  
80 g Parmezaanse kaas in één stuk  
350 g smalle lintnoedels (bijv. tagliatelle)  
2 el olijfolie  
125 g erwten (bevroren)  
80 ml kookcrème  
zout en peper

### **voorbereiding**

Ontdooi de spinazie volgens de aanwijzingen op de verpakking, knijp er dan licht uit en hak de spinazie fijn.

Tijdens het ontdooien van spinazie, knoflook en sjalotten schillen en fijn hakken. Was de asperges, schil dun in het onderste derde deel en verwijder de houtachtige uiteinden. Snijd de asperges diagonaal in stukken van ongeveer 3 cm lang.

Was munt, schud droog, pluk bladeren en hak grof met een groot mes. Rasp de parmezaan fijn. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim kokend gezouten water tot al dente.

Verwarm ondertussen de olie in een pan. Bak de knoflook en sjalotten tot ze doorschijnend zijn.

Voeg de asperges, gehakte spinazie en erwten toe en laat 1-2 minuten koken. Voeg de room toe, breng op smaak met zout en peper en kook 3-4 minuten op middelhoog vuur.

Giet de pasta af in een zeef, vang 75 ml pastawater op en meng beide met de groenten in een grote kom. Bestrooi met parmezaan en munt en serveer.

### **topje**

Als er malse jonge spinazie moet worden gebruikt, neem hem dan: hij doet wat werk bij het wassen en schoonmaken, maar compenseert dit losjes door zijn bijzonder fijne aroma. Voeg de bladeren ongeveer 2 minuten voor het einde van de kooktijd aan de saus toe.

*Per portie: 509 Kcal*

## **Tofu-Meatballs met yoghurt dip**

### **Ingrediënten voor 4 porties**

400 g snijwerend tofu  
1 ui  
1 wortel (ca. 100 g)  
1 rode chilipeper  
50 g Emmentaler kaas  
4 stelen peterselie  
2 eieren (L)  
zout en peper  
½ Citroenen  
1 teentje knoflook

3 muntstengels

150 g yoghurt (1,5 % vet)

cayennepeper

1 el koolzaadolie

### **voorbereiding**

Droog de tofu af en snijd hem in kleine blokjes.

Leg de tofukubussen in een keukenhanddoek en knijp er krachtig uit.

Schil de ui en hak hem grof. Schoonmaken, wassen, schillen en grof hakken van de wortel. Giet in een blender met de tofu en pureer fijn.

Maak de chilipepers schoon, halveer ze in de lengte, verwijder de zaadjes, was ze en hak ze grof. Fijn rooster Emmentaler. Was peterselie, schud droog, pluk de bladeren en hak ze grof.

Voeg peterselie, Emmental, chili, 1 ei en 1 eigeel toe aan de tofu massa (gebruik het eiwit voor andere doeleinden). Breng op smaak met zout en peper. Nogmaals goed mengen en 1 uur lang afdekken en in de koelkast bewaren.

Knijp in de tussentijd de helft van de citroen uit. Schil de knoflook en pers het door een knoflookpers in een kom.

Was de munt, schud droog, pluk de bladeren, hak ze fijn en voeg ze toe aan de knoflook.

Roer er yoghurt en 1-2 eetlepels citroensap door. Breng op smaak met zout, peper en cayennepeper.

Vorm 8 platte gehaktballetjes van de tofu massa met bevochtigde handen.



Verhit de olie in een gecoate pan. Bak de gehaktballetjes op middelmatig vuur aan elke kant 3-4 minuten goudbruin en serveer met de dip.

### **topje**

Volkorenrijst en zacht gestoomde of gestoomde groenten zoals broccoli, courgettes en spinazie zijn ideale begeleiders. Dit maakt van de Bratlings een complete, bevredigende maaltijd.

*Per portie: 285 Kcal*

## **Radijs spruitjes salade met Harz kaas**

### **Ingrediënten voor 2 porties**

- 1 bos radijs
- 1 kleine frisdrank salade
- ½ Mini-salade komkommers
- 1 rode ui
- 2 el spruiten (bijv. radijsscheuten)
- 2 kleine augurken
- 100 g Harz kaas
- 3 eetlepels lichte balsamico azijn
- 2 el klassieke groentebouillon
- zout en peper
- 2 el olijfolie