

Vegan menu

2 personen

In restaurants staan steeds meer gerechten op de kaart zonder vlees of vis. Vegans vermijden niet alleen vis en vlees, maar ook producten die voortgebracht zijn door dieren, zoals melk, kaas en honing. Zet deze trend thuis door en kook dit chique vegan menu: vier gangen plantaardig genieten. Of je dan nog lekker en gevarieerd kunt eten? Zeker! En dat bewijst dit lekkere vegan menu.

Gemarineerde venkelsalade met sinaasappel

Voorgerecht



20 + 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 venkelknol
- 1 el witte wijnazijn
- ½ el mosterd
- ½ tl agavesiroop
- 1 el olijfolie
- ½ sinaasappel, sap en
- ½ sinaasappel, in dunne plakjes
- ½ rode ui, in dunne halve ringen
- ½ granaatappel, alleen de pitten
- 1 el koriander, fijngehakt

Materiaal: keukenmachine of mandoline

ZO MAAK JE HET:

VOORBEREIDEN

1. Snijd de onderkant van de venkel en schaf de knol in een keukenmachine of met een mandoline in flinterdunne plakken.
2. Verwijder de harde kern.
3. Klop de azijn met de mosterd, agavesiroop en olijfolie tot een dressing.
4. Pers ½ sinaasappel uit, voeg het sap toe aan de dressing en breng op smaak met zout en peper.
5. Schil de andere ½ sinaasappel en snijd in dunne plakjes.
6. Schenk de dressing over de venkel, voeg de ui toe en roer goed door.
7. Laat 30 minuten marineren in de koelkast.

BEREIDEN

8. Verdeel de gemarineerde venkel en ui over 2 kleine borden.
9. Leg de plakken sinaasappel erop en bestrooi met de granaatappelpitjes en koriander.

TIP: Strooi in plaats van granaatappelpitjes een handje rozijnen over de salade.



Crispy bloemkool-bites

Tussengerecht



45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 10 el amandelmelk
- 175 g bloem
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl komijnpoeder (djinten)
- mespuntje knoflookpoeder
- ½ bloemkool, in roosjes
- 1 el olijfolie



-  2 rode pepers, zonder zaadjes
-  2 el witte wijnazijn
-  50 g suiker
-  1 grote teen knoflook, geperst
-  1 c, verse gember, geschild, geraspt

Materiaal: bakplaat met bakpapier, keukenmachine

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Klop de amandelmelk met 100 gram bloem tot een glad beslag.
3. Meng op een bordje de rest van de bloem met zout, peper en de paprika-, komijn-, en knoflookpoeder.
4. Wentel de bloemkoolroosjes eerst door het beslag en rol ze vervolgens door het bloemmengsel.
5. Leg de roosjes vervolgens voorzichtig op de bakplaat en bak in de oven in circa 35 minuten goudbruin.
6. Besprenkel de laatste 5 minuten met de olijfolie en bak ze nog even extra knapperig.
7. Bereid intussen de saus.
8. Mix de rode pepers, azijn, suiker, knoflook en gember in een keukenmachine tot een glad mengsel.
9. Schep in een steelpan en kook de saus in circa 15 minuten in.
10. Laat even afkoelen.
11. Serveer de bloemkool-bites op een schaal met de pittige saus erbij.

TIP: Bij dit gerecht past een frisse witte wijn met een krokante bite.

Gnocchi van zoete aardappel met salie-walnotenpesto

Hoofdgerecht



45 + 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g zoete aardappels, schoongeboend
-  90 g bloem
-  2 el olijfolie
-  klein handje salieblaadjes
-  50 g walnoten, geroosterd, gehakt
-  ½ bosje platte peterselie
-  ½ teentje knoflook, gehakt en geplet
-  ¼ citroen, rasp en sap

Materiaal: keukenpapier, keukenmachine

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Prik de zoete aardappels rondom in met een vork en leg ze in de oven.
3. Pof de aardappels in circa 30 minuten gaar.
4. Schep vervolgens het kruim eruit en pureer glad.
5. Meng de aardappelpuree met de bloem en blijf kneden tot een glad deeg.
6. Voeg wat extra bloem toe als het deeg nog te plakkerig is en maak een bal van het deeg.
7. Snijd de deegbal in 4 gelijke delen en maak er lange rollen van circa 2 centimeter doorsnede van.
8. Snijd steeds kleine stukjes van de rol, ongeveer zo breed als je duim.
9. Houd de gnocchi vervolgens tussen duim en wijsvinger en druk met een vork zacht op de bovenkant.
10. Verhit de olijfolie voor de pesto in een koekenpan en bak hierin de blaadjes salie knapperig.
11. Neem de salie uit de pan en laat afkoelen op keukenpapier.
12. Mix in een keukenmachine de olijfolie uit de pan, helft van de knapperige salie, de helft van de walnoten, de peterselie, knoflook, citroenrasp en -sap tot een grove pesto en breng op smaak met zout en peper.
13. Kook de gnocchi circa 4 minuten in water met zout, totdat ze boven komen drijven.



14. Verdeel de gnocchi over 2 borden en schep wat pesto erover.
15. Bestrooi met de rest van de knapperige salie en walnoten.

TIP: Vervang de salie in dit recept eventueel door extra peterselie.

TIP: Italiaans wit is een aanrader bij deze gnocchi, bijvoorbeeld een Soave. Of kies voor een niet te zware rode, zoals Chianti.

Sticky toffee pudding

Nagerecht



35 + 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  50 g bruine basterdsuiker
-  50 g margarine
-  100 gram dadels, zonder pit, zeer fijngehakt en
-  2 dadels, om te garneren
-  7 el amandelmelk
-  100 g zelfrijzend bakmeel
-  ½ zakje bakpoeder
-  50 g amandelen, fijngehakt en
-  Amandelen, om te garneren

voor de saus

-  50 g margarine
-  50 g bruine basterdsuiker
-  2 el amandelmelk



Materiaal: klein rechthoekige bakvorm (ingevet)

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng de basterdsuiker met de margarine.
3. Kook de dadels en amandelmelk 5 minuten tot de dadels een beetje uit elkaar vallen.
4. Meng het dadelmengsel met het margarinemengsel en roer goed door.
5. Voeg het bakmeel, bakpoeder en de amandelen toe en roer tot een beslag.
6. Schep in het bakblik en bak circa 30 minuten in de oven.
7. Controleer met een prikker of het gaar is.
8. Bak nog iets langer als het beslag nog nat is.
9. Laat afkoelen en haal voorzichtig uit het bakblik.
10. Verwarm de ingrediënten voor de karamelsaus circa 5 minuten in een steelpan.
11. Roer met een houten lepel door zodra de suiker helemaal gesmolten is.
12. Prik gaatjes in de sticky toffee pudding en schenk de helft van de karamelsaus erover zodat deze een beetje erin trekt.
13. Laat circa 10 minuten staan.
14. Giet dan de rest van de karamelsaus erop.
15. Garneer met de rest van de dadels en amandelen en snijd in repen.

TIP: Lekker met een Tawney port