

Worteltjes net even anders

1 bospeen, bodempje water, snuf zout, 1 el agavesiroop of ander zoetmiddel, 1 theelepel citroensap of azijn, peterselie vers of gedroogd, klontje boter.

Snijd het loof van de peen en was de wortel. Snijd de wortel in de lengte in vieren (gewoon heel laten kan ook). Breng (niet te veel) water aan de kook, giet er het zoetmiddel bij, een snuf zout en peper en een klein beetje citroensap of azijn. Kook de worteltjes afhankelijk van de dikte en of je ze beetgaar of boterzacht wilt, 8 tot 15 minuten. Serveer met een klontje boter erop en peterselie. Smaakt goed bij aardappelpuree en bijv een (gehakt)bal.

Courgettecreme door de pasta

1 courgette, 1 ui, 2 teen knoflook, zout en peper, handvol muntblaadjes, 2 champignons, scheutje room, klontje roomboter, olijfolie.

Snipper de ui en fruit het aan in roomboter met olijfolie. Snipper de knoflook en voeg toe na een paar minuten. Snijd de courgette in stukjes of rasp de groente. Roerbak door de ui. Snipper de champignon en doe erbij in de pan. Knip de munt fijn en roer door de groentes. Breng op smaak met wat zout en peper, roer er een scheutje room door en maal fijn met een staafmixer. Maak een pasta naar keuze gaar en meng met de courgettecreme. Een tomatensalade met feta past hier goed bij.

Ovenschotel met palmkool

400 gram palmkool, 4 ons aardappelen, (plantaardige) melk, stukje parmezaanse kaas, pakje roomkaas, zout en peper, paar druppels appelazijn, beetje roomboter en olijfolie, ovenschaal.

Kook de aardappelen gaar en maak er puree van met wat melk en zout.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Was de palmkool en snijd het blad van de nerven. Snijd de nerven in kleine stukjes en bak in roomboter met olijfolie. Snijd het blad in stukjes en voeg later bij de nerven. Roerbak alles gaar en voeg zout en peper toe. Rasp de parmezaanse kaas en meng met de roomkaas en een paar druppels appelazijn.

Vet een ovenschaal in en bedek de bodem met de aardappelpuree. Smeer het kaasmengsel erover en eindig met de geroerbakte palmkool. Druk het groen wat in het kaasmengsel. Zet 10 tot 15 minuten in de oven.

Geroosterde koolrabi en wortelen

1 grote of 2 kleine koolrabi's, bospeen, olie, 0,5 el kerriepoeder, 1 tl kaneel, 1 tl paprikapoeder, 0,5 tl komijnpoeder, 0,5 tl nootmuskaat, peper en zout.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Schil de koolrabi en was de wortelen. Snijd in grove stukken en leg in een ovenschaal. Voeg alle specerijen en een scheut sesam- of olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door elkaar. Dek af met deksel of aluminiumfolie en zet een uur in de oven. Zet daarna nog 10 minuten onafgedekt terug.

Recept van VELT

Zoete sladressing

1 krop sla, scheutje kokosmelk, 2 eetlepels (vegan)mayonaise, handjevol pruimen, zout en peper, 1 theelepel agavesiroop (of suiker of ahornsiroop), scheutje citroensap of azijn, zout en peper.

Week de pruimen een dag in een beetje water. Was de sla en klop alle ingredienten voor de dressing tot een geheel. Snijd de pruimen in stukjes en roer door de sla. Je maakt dese salade mooier met gekarameliseerde walnoten;

Gekarameliseerde walnoten

Handvol walnoten, 3 eetlepels vloeibare honing of agavesiroop, 1 eetlepel boter, snuf zout.

Smelt de boter in een koekenpan. Bak de walnoten op middelhoog vuur in de pan. Na zo'n twee minuten kan het zoetmiddel erbij. Blijf roeren zodat de walnoten goed bedekt zijn. Voeg een snuf zout toe en roer goed. Dit is een secuur werkje want walnoten verbranden gemakkelijk. Bak niet langer dan twee minuten (misschien zelfs korter) en haal de bruin gebakken noten uit de pan. Laat afkoelen en strooi over de salade.

Paksoy met tauge

1 paksoy, 3 wortel, 150 gr tauge, 1 ui, 1 tn knoflook, olijfolie, sojasaus naar smaak, 0,5 el geraspte gember of gemberpoeder, seitan of kip. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de wortel in dunne plakjes. Snijd de paksoy in dunne reepjes. Verhit de olijfolie. Fruit de ui, knoflook en wortel en voeg na 5 minuten de paksoy en kruiden toe. Ban nog 5 minuten en voeg tot slot de tauge toe. Roerbak nog enkele minuutjes. Bak wat seitan of kipstukjes mee. Serveer met rijst.