

VOOR PADMINI
SPECIAAL VOOR JOU WAT ALTERNATIEVEN
VOOR AARDAPPELSALADE



DE GROENE BARBECUE

75 VEGA & VEGAN RECEPTEN VAN DE BBQ

RUKMINI IYER



BECHT



INHOUD

>	INLEIDING	6
>	VOORAF	17
>	FRIS & LICHT	45
>	IETS VULLEND	73
	Volwaardige groenten	75
	Zuivel en zo	93
	In een handomdraai	111
	Kool	135
>	OM MEE TE NEMEN	163
>	ZOET	193
>	TIPS VOOR DE RESTJES	215
>	REGISTER	223



Tips voor houtskool: gebruik natuurlijke aanmaakblokjes of wat in elkaar gedraaide krantenpagina's om de kool op gang te brengen. Onthoud dat de lucht moet kunnen circuleren, dus leg niet te veel houtskool in de barbecue. Zodra de kooltjes (als de kwaliteit goed is, zie hieronder) witte randjes krijgen en de vlammen verdwenen zijn, is er al genoeg hitte om iets zachtjes te gaan grillen. Gebruik die hitte dus en begin met barbecueën binnen 10 minuten nadat je de barbecue hebt aangestoken. Goed om te weten: de kooltjes zijn het heetst als ze witgloeiend zijn. Is dat te heet voor wat je grilt? Duw ze dan met een lange tang naar de zijkant van de barbecue – dan heb je een hete kant en een minder hete kant voor delicatesse ingrediënten.

Over houtskool: probeer alsjeblieft duurzame, lokale houtskool te gebruiken. Goedkope houtskool die je bij een tankstation koopt bevat dingen die je niet wilt inademen. Zoek dus milieuvriendelijke houtskool die eenvoudig vlam vat en snel heet is. Dan weet je dat je goed bezig bent in je tuin.

Deksels: heeft je barbecue geen deksel? Dan raad ik je aan om een diepe, metalen braadslede als deksel te gebruiken – op zijn kop, natuurlijk. Wees voorzichtig en gebruik hittebestendige ovenhandschoenen als je de braadslede erop legt en eraf haalt.

ZACHTE KERSEN MET WARME GEITENKAAS, VERSE MUNT & WALNOTEN

In dit recept verwarm je de kersen op de barbecue, waarna je ze over warme geitenkaas verdeelt en bestrooit met verse munt en walnoten. Een eenvoudig en mooi voorgerecht met slechts vijf ingrediënten.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 15 minuten

200 g verse kersen
schijf van 150 g geitenkaas, met
korst

2 el walnoten, gehakt

2 el verse munt, fijngesneden

2 el extra vergine olijfolie

Leg de kersen in het midden van een groot stuk aluminiumfolie en vouw er een goed afgesloten pakketje van met de naad bovenop. Leg het pakketje direct op de kooltjes (of op de grill als je een gasbarbecue hebt) en laat de kersen 10-15 minuten stomen tot ze zacht zijn.

Leg de schijf geitenkaas vlak voor de kersen klaar zijn 3-4 minuten op de barbecue. Keer elke minuut om, zodat de kaas warm wordt. (De korst beschermt de kaas tegen de hitte. Als je kaas zonder korst hebt, kun je die niet op de barbecue leggen.)

Snijd de warme geitenkaas in vier stukken en leg ze op vier borden. Verdeel de warme kersen erover en bestrooi met de walnoten en munt. Besprenkel met het kersensap uit het pakketje en wat extra vergine olijfolie. Dien heet op.

BINNEN KOKEN: Bak het pakketje 15 minuten in een tot 180 °C hetelucht / 200 °C elektrisch voorverwarmde oven.



SPIESJES MET KROKANTE GNOCCHI, RODE PAPRIKA & BASILICUMPESTO

Zou ik een boek kunnen schrijven zonder krokante gnocchi? Natuurlijk niet! Dus hier presenteer ik met trots mijn barbecue-creatie – want je kunt veel meer aan een spies rijgen dan alleen maar groente. Geblancheerde gnocchi, bijvoorbeeld: dan krijg je perfecte, knapperige kussentjes als resultaat. Ik heb ze hier gecombineerd met paprika, maar lees vooral mijn tip onderaan.

Voor: 3-4

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: minder dan
10 minuten

500 g gnocchi

3 gemengde paprika's (geen
groene), in stukjes zo groot
als de gnocchi

2 el vegan basilicumpesto

3 el olijfolie, plus extra om te
bestrijken

snufje zeezoutvlokken

flinke snuf versgemalen zwarte
peper

8-12 spiesjes, in water geweekt
als je houten gebruikt

DRESSING

sap van ½ biologische citroen

4 el vegan basilicumpesto

2 el extra vergine olijfolie

snufje zeezoutvlokken

Doe de gnocchi in een kom met net gekookt water en laat ze 2 minuten staan. Giet af en spoel ze af onder de koude kraan.

Schep de gnocchi, stukjes paprika, pesto, olijfolie, zeezoutvlokken en zwarte peper in een grote kom met elkaar om. Zet de kom in de koelkast tot je gaat barbecueën.

Rijg de gnocchi en paprika om en om aan spiesjes. Bestrijk ze als de barbecue goed heet is aan één kant met olie en leg ze schuin op de barbecue om te voorkomen dat ze door het rooster vallen. Gril ze 4-5 minuten, tot de gnocchi knapperig en bruin zijn. Bestrijk de bovenkant dan met olie, keer om en herhaal aan de andere kant.

Roer intussen voor de dressing het citroensap, de pesto, extra vergine olijfolie en zeezoutvlokken door elkaar. Dien de spiesjes als ze gaar zijn meteen op, met de dressing erbij.

TIP: Je kunt oneindig veel ingrediënten met gnocchi aan spiesjes rijgen. Probeer bijvoorbeeld kerstomaten en halloumi of tofu, of blokjes venkel en gehalveerde vijgen. Je kunt ook de pesto in de marinade vervangen door rode pesto, harissa of mosterd.



GROENE ASPERGES, RADIJSJES & BURRATA MET BASILICUM & CITROEN

Ik ben gek op deze combinatie van knapperige, gebarbecuede radijsjes, gegrilde asperges, zachte burrata en krokante zeezoutvlokken. Voeg er een eenvoudige citroen-basilicumdressing aan toe, en je hebt een verslavend lekker gerecht dat je met zijn allen kunt delen.

Voor: 4

Voorbereiding: 10 minuten

Bereiding: minder dan

15 minuten

400 g groene asperges,
onderkant eraf

200 g radijsjes, de helft
gehalveerd, de rest in dunne
schijfjes (zie tip)

2 el olijfolie

snufje zeezoutvlokken

150 g burrata, op

kamertemperatuur

handvol verse basilicumblaadjes,
in stukjes gescheurd

DRESSING

3 el extra vergine olijfolie

sap van 1 biologische citroen

zeezoutvlokken en versgemalen

zwarte peper, naar smaak

Doe de asperges in een grote kom met de gehalveerde radijsjes, olijfolie en de zeezoutvlokken en schep goed om.

Leg de schijfjes radijs in koud water, zodat ze knapperig worden. Roer in een andere kom de extra vergine olijfolie, het citroensap, de zeezoutvlokken en zwarte peper voor de dressing door elkaar. Proef en voeg eventueel extra zout toe.

Gril de asperges en gehalveerde radijsjes op een goed hete barbecue 6-8 minuten en keer ze af en toe om, tot ze mooie grillstrepen hebben.

Leg de gegrilde groenten op een platte schaal, bestrooi met de plakjes radijs en besprenkel met het grootste deel van de citroendressing. Leg dan de burrata in het midden en schenk de rest van de dressing over de kaas. Bestrooi alles met de basilicumblaadjes en dien heet op, of op kamertemperatuur.

TIP: Gebruik de grootste radijsjes voor het halveren en de kleinere voor de schijfjes. Zo voorkom je dat de gehalveerde radijsjes door het rooster van de barbecue vallen.





IETS VULLEND

HARTIGE GROENTEHULDEN,
STEVIG GENOEG OM DE
HOOFDROL TE SPELEN

GEPOFTE ZOETE AARDAPPELS MET GRIEKSE YOGHURT & ZWARTE BONEN

Pof zoete aardappels met schil en al en ze worden heel intens en zoet van smaak. Niet voor niets is dit een van mijn favoriete manieren om ze klaar te maken – en als je ze direct op de kooltjes legt, worden ze ook nog eens lekker rokerig. Ik maak deze aardappels als ik al andere ingrediënten heb gebarbecued en de kooltjes nog heet zijn.

Voor: 6, als bijgerecht
Voorbereiding: 10 minuten
Bereiding: 45-60 minuten

6 kleine zoete aardappels
1 blik zwarte bonen (400 g),
afgespoeld en uitgelekt
sap van 1 biologische citroen
3 el olijfolie
naaldjes van 2 takjes rozemarijn,
fijngesneden
20 g verse bladpeterselie, grof
gesneden
6 el Griekse yoghurt

Leg de zoete aardappels direct op de kooltjes (of op de grill als je een gasbarbecue hebt) en pof ze 45-60 minuten, tot ze door en door gaar zijn; keer ze halverwege om.

Roer intussen in een kom de zwarte bonen, het citroensap, de olijfolie, rozemarijn en peterselie door elkaar. Dek af en laat marinieren.

Veeg als de zoete aardappels gaar zijn de houtskool eraf. Snijd de bovenkant in en schep het bonenmengsel erin. Lepel op elke aardappel wat yoghurt en dien heet op.

BINNEN KOKEN: Wrijf de zoete aardappels in met een klein beetje olie en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Pof ze 45-60 minuten in een tot 180 °C hetelucht / 200 °C elektrisch voorverwarmde oven.



KNAPPERIGE SLASCHUITJES MET TOFU, CASHEWNOTEN & NUOC CHAM

In Vietnam at ik dit voor het eerst. Nuoc cham is zo'n verslavend lekker dipsausje dat je het bijna zou kunnen drinken.

Voor: 4

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 10 minuten

TOFU

280 g stevige tofu

geraspte schil en sap van

1 biologische limoen

1 el sojasaus

1 teentje knoflook, geraspt

1 el sesamololie

½ tl zeezoutvlokken

INGELEGDE WORTEL

1 middelgrote wortel, in

luciferreepjes

1 el rijstazijn

1 tl fijne kristalsuiker

½ tl zeezoutvlokken

NUOC CHAM

1 teentje knoflook, gepeld

1 verse rode chilipeper, in grove stukken

2,5 cm verse gemberwortel

1-2 el sojasaus

50 ml water

geraspte schil en sap van

½ biologische limoen

OPDIENEN MET

blaadjes van 1 klein kropje

babyromainesla

handje geroosterde cashewnoten

Snijd de tofu in blokjes van 3 centimeter en doe ze in een kom met de limoenschil, het limoensap, de sojasaus, knoflook en sesamololie. Schep om tot de tofu rondom met het mengsel bedekt is, dek af en zet apart.

Schep voor de ingelegde wortel de wortelreepjes om met de rijstazijn, suiker en zeezoutvlokken. Dek af en zet apart.

Doe voor de nuoc cham de knoflook, chilipeper en gemberwortel in de vijzel en stamp en wrijf ze tot een pasta (of rasp alle ingrediënten boven een kannetje). Roer de sojasaus, het water, de limoenschil en het limoensap erdoor en proef. Voeg eventueel extra sojasaus, water en/of limoensap toe en zet apart.

Gril de gemarineerde tofu 2-3 minuten per kant op een goed hete barbecue, tot de blokjes donkere grillstrepen hebben en krokant zijn. Bestrooi ze met het zeezout.

Leg de slablaadjes op een platte schaal en schep een lepeltje ingelegde wortel in elk schuitje. Verdeel de krokante tofu erover, bestrooi met de geroosterde cashewnoten en wat nuoc cham en geef de rest van de saus erbij.





IN EEN HANDOMDRAAI

Mais, aubergines, paddenstoelen... In dit deel vind je eenvoudige gerechten met maar een paar ingrediënten.

CHINEES GEKRUIDE AUBERGINE
MET CRISPY PAKSOI & LIMOEN (VEGAN)

MAISKOLVEN MET ROMIGE GEMBER-PINDA-
CHILIDRESSING (VEGAN)

PORTOBELLO'S & ZACHTE PREI MET DRAGON-
WALNOOTDRESSING (VEGAN)

KROKANTE MAIS MET SALIE-PIJNBOOMPITTENBOTER

GEVULDE PORTOBELLO'S MET PIJNBOOMPITTEN
& PITTIGE MOZZARELLA

KOMIJN-AUBERGINE MET FRISSE
KOMKOMMER-WALNOTENMIX (VEGAN)

GEKRUIDE MAIS MET PARMEZAAN, CITROEN & MUNT

YUZU-PORTOBELLO'S MET KORIANDER
& CASHEWNOTEN (VEGAN)

ZACHTE AUBERGINEROLLETJES
MET CITROENHALLOUMI & OREGANO

GEVULDE PORTOBELLO'S MET PIJNBOOMPITTEN & PITTIGE MOZZARELLA

Deze gevulde paddenstoelen kosten je slechts een paar minuten aan voorbereiding en smaken naar een hete mediterrane zomerdag. Voor een vegan versie kun je de mozzarella vervangen door op smaak gebrachte tofu of plantaardige zachte kaas. Dien de portobello's op in broodjes, net zoals hamburgers, of serveer ze met ciabatta erbij.

Voor: 4
Voorbereiding: 10 minuten
Bereiding: 15 minuten

250 g mozzarella, in grove stukken
blaadjes van 10 g verse oregano
30 g pijnboompitten
½ verse rode chilipeper, fijngesneden
geraspte schil en sap van ½ biologische citroen
1 tl zeezoutvlokken
4-6 grote portobello's, steeltjes verwijderd
olijfolie, om te bestrijken

OPDIENEN MET
20 g pijnboompitten, grof gehakt
blaadjes van 5 g verse oregano
½ verse rode chilipeper, fijngesneden

Meng de mozzarella, oregano, pijnboompitten, chilipeper, citroenschil, het citroensap en de zeezoutvlokken in een grote kom. Proef, voeg eventueel extra zout toe en zet apart.

Bestrijk de portobello's als de barbecue goed heet is rondom met olijfolie en gril ze 7-10 minuten met de open kant naar beneden, tot ze zacht zijn. Keer ze dan om.

Vul de paddenstoelen nu voorzichtig met het mozzarellamengsel en druk het een beetje aan met een lepel. (Je kunt de paddenstoelen ook even van de barbecue halen en ze op een bord leggen om ze te vullen.)

Gril de portobello's ook aan deze kant 7-10 minuten, tot ze gaar zijn en de mozzarella gesmolten is. Als ze erg groot zijn, kun je een oveneffect bereiken door het deksel op de barbecue te leggen (of een omgekeerde braadslede).

Leg de portobello's op een bord, bestrooi ze met de pijnboompitten, oregano en chilipeper en dien heet op.



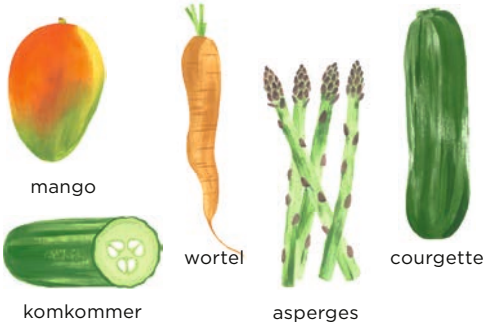
EEN SALADE SAMENSTELLEN

AARDAPPEL-SALADES



vastkokende aardappels

LINTSALADES



mango

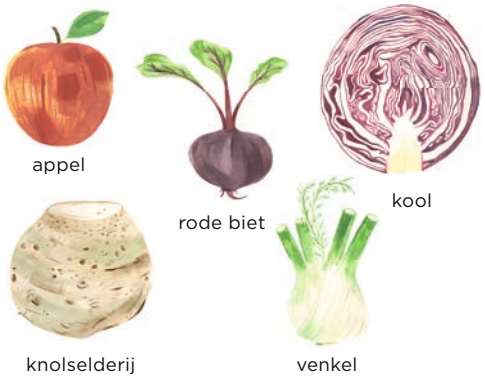
wortel

asperges

courgette

komkommer

GERASPTE SALADES



appel

rode biet

kool

knolselderij

venkel

GEHAKTE SALADES



sinaasappel

perzik

meloen

watermeloen

komkommer

grapefruit

IETS SCHERP



rode ui

bieslook

lente-ui

IETS GROEN



rucola

veldsla

erwtenscheuten

waterkers

IETS KRUIDIG



koriander

basilicum

blad-peterselie

dragon

dille

munt

DE O ZO BELANGRIJKE BASISDRESSING

OLIJFOLIE-CITROENDRESSING



1 el extra vergine olijfolie

sap van 1 biologische citroen

½ tl zeezoutvlokken

SESAM-LIMOENDRESSING



1 el sesamolie

sap van 1 biologische limoen

½ tl zeezoutvlokken

AZIJDRESSING



1 el extra vergine olijfolie

1 el rode- of wittewijnazijn

½ tl zeezoutvlokken

SESAM-SOJADRESSING

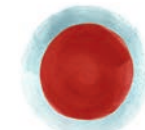


1 el sesamolie

1 el rijstwijnazijn

1 el sojasaus

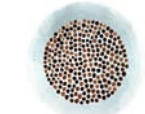
IETS PITTIG



harissa



dijonmosterd



versgemalen zwarte peper



chilipeper

MISSCHIEN IETS ROMIG



yoghurt



mayonaise

IETS KROKANTS



pinda's

walnoten

amandelen

pecanoten

hazelnoten

EN MISSCHIEN KAAS



feta

geitenkaas

blauwe kaas

mozzarella

ZWARTEBONENBURGERS MET PINDA'S, LIMOEN & KORIANDER

Deze burgers zijn belachelijk lekker. Ik serveer ze altijd in broodjes, met mayonaise en augurkjes. Maak het jezelf makkelijk en bak ze eerst in de oven, dan kun je ze voor het eten snel op de barbecue afbakken.

Voor: 4

Vorbereiding: 20 minuten

Bereiding: 25 minuten

50 g pindakaas zonder stukjes
noot

1 blik zwarte bonen (400 g),
uitgelekt maar niet afgespoeld

2 kleine tenen knoflook, gepeld

2 tl chipotle- of gewone
chilivlokken

1 tl gemalen komijn

1 el olijfolie

1 volle el roggemeel

gerasppte schil van 1 biologische
limoen

1 tl zeezoutvlokken

250 g kastanjechampignons

OPDIENEN MET

1 limoen, in 4 partjes

handvol zoute pinda's, grof
gehakt

handvol verse koriander, grof
gesneden

4 hamburgerbroodjes, licht
gegrild

Doe de pindakaas in de keukenmachine met 60 gram van de zwarte bonen, de knoflook, chilivlokken, komijn, olijfolie, het roggemeel, de limoenschil en zeezoutvlokken en pureer tot een heel dikke pasta. Schep de pasta in een grote kom en roer de rest van de zwarte bonen erdoor. Hak dan in de keukenmachine (tussendoor schoonmaken hoeft niet) met de pulseerknop de champignons fijn en schep ze door het zwartebonenmengsel.

Vorm met vochtige handen vier dikke burgers van het bonenmengsel en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ze 25-30 minuten in een tot 180 °C hetelucht / 200 °C elektrisch voorverwarmde oven en keer ze 10 minuten voor tijd om, zodat ze aan beide kanten krokant worden.

Eet de burgers meteen, of neem ze mee naar een picknick. Laat ze in dat geval afkoelen, doe ze in een doosje en warm ze ter plekke op een hete, goed ingevette barbecue een paar minuten per kant op, zodat ze een lekker rookmaakje krijgen. Knijp in beide gevallen de limoen erboven uit en maak de burgers af met een handje gehakte pinda's en koriander. Leg ze op de hamburgerbroodjes en dien op.



ROZENABRIKOZEN MET SINAASAPPEL & PISTACHE

Als je veel rijpe abrikozen hebt (al komt dat misschien niet vaak voor, want elke keer als ik ze voor dit gerecht wil pakken, zijn er – heel mysterieus – een paar verdwenen), kun je ze grillen en opdienen met deze lekkere dressing van sinaasappel en rozenwater.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 10 minuten

8 abrikozen, net rijp, gehalveerd,
pitten verwijderd
olijfolie, om te bestrijken
30 g pistachenoten, grof gehakt
2 el gedroogde rozenblaadjes
(optioneel)
rietsuiker, voor erbij

DRESSING

1-2 druppels rozenwater
geraspte schil en sap van
½ biologische sinaasappel
2 tl fijne kristalsuiker

Bestrijk de snijkanten van de abrikozen met wat olijfolie.

Roer voor de dressing het rozenwater, de sinaasappelschil, het sinaasappelsap en de suiker door elkaar tot de suiker oplost. Wees niet te scheutig met het rozenwater: het ene merk is sterker van smaak dan het andere, dus voeg het druppel voor druppel toe, tot je het optimale rozenniveau hebt bereikt, zoals Nigella Lawson zou zeggen.

Gril de abrikozen op een matig hete barbecue ongeveer 5 minuten met de snijkant naar beneden, tot ze net kleur krijgen.

Leg het fruit op een bord en schenk de dressing erover. Bestrooi met de pistachenoten en rozenblaadjes (als je die gebruikt) en dien warm op, met de rietsuiker erbij om het zoeter te maken.

