

DIT KLEINE
BOEKJE
IS EEN GROTE HULP VOOR JE

VEGGIE BARBECUE

IN DIT BOEKJE

RECEPTEN

Courgettes gevuld met champignons en noten
Gegrilde groenten en 10 ideeën voor toepassingen
Pitabroodje met gegrilde gyros-tofu en tzatziki
Pakketje met nectarines, limoncello en tijm
Ajvar Paprika-aubergine spread op Macedonische wijze



VEGGIE BARBEQUEËN

Zomer! Tijd om gezellig samen te barbecueën. En daar heb je geen vlees voor nodig. Dit boekje staat vol veggie recepten die altijd werken en belangrijke tips om een culinair succes te maken van een barbecue zonder vlees of vis. Veel plezier!



p 17

De beste kant-en-klare vleesvervangers voor op de BBQ

p 4 algemene tips

PRAKTISCHE TIPS

Er zijn enkele basistips die je in je achterhoofd moet houden om een veggie barbecue te doen slagen. Eens je die onder de knie hebt, kan er eigenlijk nog weinig fout lopen.



MARINEREN

WIE ZIJN BEST DOET ZAL HET LEREN

Til je seitan- of tofubrochettes naar een hoger niveau door ze eerst enkele uren of zelfs een nacht te laten trekken in een smaakvolle marinade. Je vindt enkele basisrecepten op p. 21. Ook groenten doen het gemarineerd erg goed. Ga je voor een last minute BBQ en is uren marineren geen optie? Gril dan eerst je tofu of seitan goudbruin en gebruik een borsteltje om de marinade erop te smeren. Wees niet zuinig met de marinade en draai regelmatig om zodat je een overheerlijk korstje krijgt. vooral marinades waar wat suiker in zit, zorgen voor een heerlijk korstje.

OLIE GEBRUIK GENOEG

Vegetarische producten bevatten meestal veel minder vet dan vlees en hebben de neiging om snel uit te drogen. Smeer daarom je rooster goed in en voeg ook wat olie toe aan de marinades die je gebruikt.



GEREEDSCHAP

KLEMMEN IS WINNEN



Wie af en toe zelfgemaakte veggie burgers op de BBQ legt, zal het zelf al ondervonden hebben: die dingen durven wel al eens uiteen te vallen. Gebruik daarom een klemrooster. Vaak wordt zo'n klem gebruikt om vis in te grillen, maar het is ook ideaal gereedschap om kleine kerstomaatjes of delicate burgers in te grillen. Een grilmandje is ook handig om groenten op je BBQ te wokken.

GEPOFTE PATAT



Geen enkele BBQ is geslaagd zonder gepofte aardappelen. De meeste mensen wikkelen de aardappelen hiervoor in aluminiumfolie, maar dat is helemaal niet nodig. Leg je aardappelen gewoon rechtstreeks in de houtskool. Dat is niet alleen beter voor het milieu, het zorgt ook voor een sterkere gerookte smaak.

6 HEERLIJKE BARBECUE RECEPTEN

Natuurlijk denken de meeste mensen bij het woord BBQ meteen aan vlees, maar ook als je het vlees en de vis weglaat, zijn de mogelijkheden eindeloos. Zelfgemaakte veggieburgers, tofubrochettes en seitanspiesjes, heerlijk gegrilde groenten en fruit zoals portobello's, kerstomaatjes, aubergines, ananas, perziken en mango, of gewoon kant-en-klare producten uit de supermarkt of biowinkel, ze doen het allemaal goed op de grill. Wij geven je enkele recepten én een overzicht van de beste kant-en-klare producten.



COURGETTES GEVULD MET CHAMPIGNONS EN NOTEN



Ingrediënten

voor 4 kleine courgettes

| | |
|---------------------|--|
| 4 kleine courgettes | 1/2 el gedroogde tijm |
| 1/4 cup bulgur | 2 el sojasaus |
| 1 ui | peper en zout naar smaak |
| 2 el olijfolie | 1/2 cup gemalen walnoten of andere noten |
| 2 tenen knoflook | |
| 200 g champignons | |

READY - SET - ROAST

Kook de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snipper de ui fijn en bak deze in de olijfolie. Hak de knoflook fijn en bak deze na 10 minuten mee met de ui voor ca. 5 minuten. Voeg de 1/2 el gedroogde tijm toe.

Snijd ondertussen de champignons in kleine blokjes, kort in de keukenmachine kan ook. Voeg de champignons toe als de ui begint te bruinen. Bak deze 5-10 minuten mee en blus dan af met de sojasaus.

Snijd de courgettes in de lengte doormidden, laat de uiteinden eraan. Schraap het binnenste uit de courgettes met een lepel, totdat ze nog ongeveer 1 cm dik zijn. Hak de inhoud fijn en bak deze 5 minuten mee met de rest.

Voeg nu de gekookte bulgur, gemalen noten en 1 à 2 el bloem toe. Breng op smaak met peper en zout.

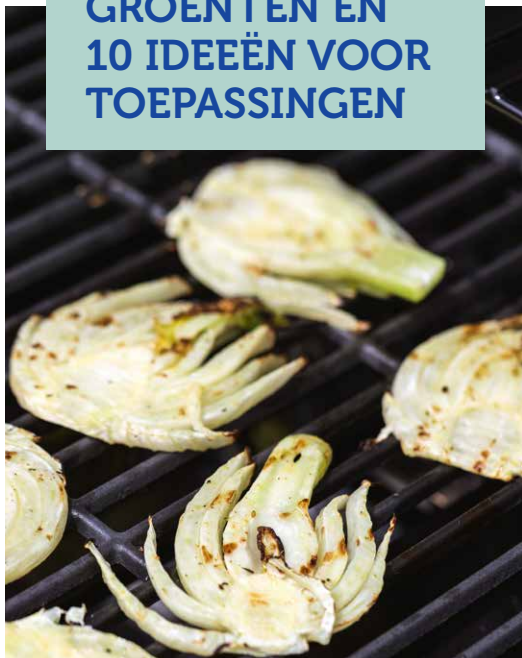
Voeg zo nodig meer bloem toe. Het mengsel moet een enigszins vaste consistentie hebben, maar als het te vast is kan het droog worden.

Vul nu de courgettes. Dit kan op twee manieren. Als je kiest voor "klassiek" vul je beide helften apart, de courgette kan dan op het rooster gebakken worden. Bak je liever direct op de kolen? Vul dan beide helften, druk ze stevig op elkaar en wikkel ze in aluminiumfolie. Hoe lang de courgette moet bakken hangt af van de gaarmethode, de grootte van de courgette en de temperatuur van de kolen.

Ook erg geschikt om andere groentes mee te vullen! Denk bijvoorbeeld aan paprika, tomaat of aubergine.



GEGRILDE GROENTEN EN 10 IDEEËN VOOR TOEPASSINGEN



Gegrilde groenten zal misschien het eerste zijn waar je aan denkt bij een vegetarische barbecue. Je kan er dan ook ontzettend veel kanten mee op! In principe kan je bijna alle groenten grillen, maar de meest voor de hand liggende en daarmee ook de makkelijkste zijn courgette, paprika, aubergine, ui, (grote) champignons en venkel.

READY - SET - ROAST

De beste manier om groenten te grillen is om ze eerst goed te mengen met olie, peper, zout en eventueel knoflook. Zorg dat de barbecue goed heet is, leg de groenten op het rooster en druk ze eens goed aan. Wees geduldig en wacht met omdraaien tot er mooie bruine grillstrepen op staan. Aubergine bijvoorbeeld is het lekkerste als die echt goed gaar is, dus die laat je best het langste liggen.

Dankzij de barbecue krijgen de groenten een volle smaak, en dat zal je merken als je ze in andere gerechten verwerkt. De mogelijkheden zijn eindeloos, maar hier zijn alvast tien ideeën:

1. Het meest simpele, met knoflookolie en schijfjes citroen. Eventueel met wat rucola en olijven.
2. In een salade van pasta, quinoa, rijst of couscous.
3. Verwerkt in een lasagne.
4. In moussaka.
5. Draai ze in de keukenmachine tot een lekkere spread, bijvoorbeeld met gemalen noten of peulvruchten.
6. Op een broodje, lekker met pesto of bijvoorbeeld hummus.
7. In een lekkere risotto.
8. Als topping op een zelfgemaakte pizza of focaccia.
9. Meng ze met bonen of kikkererwten en een simpele vinaigrette tot een leuk bijgerecht.
10. In een burrito, taco of quesadilla.



PITABROODJE MET GEGRILDE GYROS-TOFU EN TZATZIKI



Ingrediënten

voor 3 gevulde pitabroodjes

3 pitabroodjes

Rauwkost zoals komkommer,
tomaat, paprika, ui en geraspte
wortel.

Voor de gemarineerde tofu:

300 g tofu

2 el olijfolie

1 tl zout

1/2 tl peper

2 el citroensap

1 el gedroogde tijm of enkele verse
takjes

2 tl komijnzaad

1 tl paprikapoeder

snuffe kaneel

1 tl gemalen koriander

2 tenen knoflook, geperst of
fijngenhakt

Voor de tzatziki:

500 ml sojayoghurt of sojakwark

1 komkommer, geraspt en het
meeste vocht uitgeperst in
theedoek of zeef

1 el olijfolie

3 takjes verse dille, fijngenhakt

1 teen knoflook, geperst of
fijngenhakt

Peper, zout en citroensap naar
smaak

READY - SET - ROAST

De gemarineerde tofu

Dep de tofu goed droog met een schone theedoek of keukenpapier en snijd deze in plakken van een halve cm dik. Dep deze nog eens droog. Hoe meer water je uit de tofu perst, hoe meer marinade de tofu op kan nemen. Meng alle ingrediënten voor de marinade en meng dit met de plakken tofu. Zorg dat de tofu aan alle kanten goed bedekt is met de marinade. Laat dit minimaal 3 uur in de koelkast staan, een hele dag is nog beter. Draai de tofu eventueel een paar keer om tijdens het marineren.

De tzatziki

Meng alle ingrediënten voor de tzatziki en breng op smaak met peper, zout en citroensap. De tzatziki is het lekkerste als deze een paar uur staat, dan kunnen de smaken goed intrekken.

De tofu kan het beste direct voor het eten gegrild worden. Zorg ervoor dat de barbecue goed heet is en leg de plakken op het rooster. Druk eens goed aan en wees geduldig, als er eenmaal mooie bruine strepen op staan zal het makkelijker zijn om ze om te draaien.

De pitabroodjes kunnen ook kort gebakken worden bovenop de barbecue.

Dan is het nu tijd om de broodjes te vullen met de tofu, tzatziki en rauwkost!



PAKKETJE MET NECTARINES, LIMONCELLO EN TIJM



ingredienten

nagerecht voor 4 personen

4 nectarines (of perziken)
neem er meer als ze heel
klein zijn

+/- 250 ml limoncello
4 takjes tijm
Aluminiumfolie

READY - SET - ROAST

Snijd de nectarines in acht partjes en verwijder de pit.
Maak vier vierkanten van aluminiumfolie van ongeveer
30 bij 30 cm. Verdeel nectarinepartjes over de vellen
en voeg aan elk pakketje een scheut limoncello en een
takje tijm toe. Maak de pakketjes goed dicht zodat ze
later niet zullen lekken. Gaar ze het liefste direct op de
kolen als dat kan, perfect als toetje als de barbecue al
een beetje afgekoeld is.

De gaartijd hangt af van de temperatuur van de
barbecue en de rijpheid van de nectarines. Als de
vruchten nog erg hard zijn hebben ze meer hitte
nodig, dan kan het goed zijn om de deksel van de
barbecue even dicht te houden als die mogelijkheid er
is. Als je twijfelt, maak dan na 30 minuten een pakketje
voorzichtig open om te proeven.



AJVAR PAPRIKA- AUBERGINE SPREAD OP MACEDONISCHE WIJZE



ingrediënten

1 kg rode paprika

1/2 aubergine

3 el zonnebloemolie

zout

READY - SET - ROAST

Gril de paprika's in het geheel op de barbecue totdat het vel zwart blakert. Op deze manier kan je ze gemakkelijk pellen. Een trucje om dat extra makkelijk te maken is om ze - wanneer ze nog warm zijn - in een bakje met deksel of gesloten ziplock zakje af te laten koelen. Als ze goed gegrild zijn trek je het vel er dan zo af. Als er eventueel vocht vrijkomt in het bakje of zakje mag je dit apart houden, te veel vocht is niet goed voor de consistentie van de ajvar.

Snijd de aubergine in plakken van 1 cm, bestrijk ze met zonnebloemolie en gril ze tot deze volledig zacht zijn.

Traditioneel gezien worden de groenten niet op een rooster gegrild maar op een metalen plaat boven het vuur. Mocht je dit tot je beschikking hebben is dat dus ideaal.

Mix de groenten in een keukenmachine en verhit dit mengsel voor ongeveer een half uur in een pan.

Voeg elke 10 minuten een eetlepel zonnebloemolie toe. Roer regelmatig zodat de ajvar niet aanbrandt en de olie goed opgenomen wordt. Voeg zout toe naar smaak. De ajvar kan heet in een gesteriliseerde pot ingemaakt worden, of worden bewaard in de koelkast.



SAUSJES

Geen barbecue zonder sausjes. Wij selecteerden de beste recepten voor heerlijke homemade sausjes.



DE LEKKERSTE PESTO

- | | |
|--|------------------------------|
| 2 teentjes knoflook | cashewnoten |
| 3 el olijfolie | 1 el gistvlokken (optioneel) |
| 3 el zonnebloempitten (of pijnboompitjes) | 1 bosje verse basilicum |
| 40 g geroosterde | zout en peper |

Mix alle ingrediënten, behalve de basilicum, fijn met een staafmixer. Mix tot je een smeulige pasta krijgt. Voeg dan de verse basilicum toe en mix kort nog even mee.



TOMATEN-KRUIDENSALSA

- | | |
|----------------|-------------------------------|
| 3 tomaten | verse kruiden zoals |
| olijfolie | peterselie, basilicum, rucola |
| balsamicoazijn | en bieslook |

Pel de tomaten door ze heel even in kokend water te dompelen en dan te laten schrikken in koud water. Snijd ze in kleine stukjes en verwijdert de zaadjes.

Snijd de kruiden en roer ze door de tomaten met wat olijfolie en balsamicoazijn naar smaak.



HAMBURGERSAUS

- | | |
|---|---------------------|
| 100 ml ketchup | 1 tl chilipoeder |
| 2 el agavenectar (of iets anders zoet) | 1 tl knoflookpoeder |
| 1 el olijfolie | 1 tl oregano |

Meng alle ingrediënten goed door elkaar en smeer je favoriete veggie burger ermee in. Heerlijk!

DE BESTE KANT-EN-KLARE VLEESVERVANGERS VOOR OP DE BBQ

Als je op zoek bent naar iets dat de smaak van vlees zoveel mogelijk benadert, dan kan je best op zoek naar de Greenway burger en de Beyond Meat burger.



Je vindt ook steeds meer goede veggie worsten in de winkel.



In de zomer vind je ook barbecuepakketten van Greenway in de supermarkt.

Eigenlijk kun je veel vleesvervangers op de BBQ leggen, alleen de gepaneerde producten zijn echt geen goed idee.

Een wereld zonder honger, zonder milieuproblemen, zonder obesitas en zonder dierenleed. Klinkt als een utopie? Niet als het van EVA afhangt. Wij geloven in een betere toekomst. Een plantaardige toekomst. Want is het niet geweldig dat we gewoon door anders te eten zowel het milieu, onze gezondheid, de dieren en de boeren in het Zuiden helpen? Wij staan niet te roepen dat er iets moet veranderen, wij doen het gewoon. Met onze vork.

Grootkeukens begeleiden, workshops geven in scholen, een nieuwe website maken, producenten inspireren, politici en de pers benaderen op grote beurzen staan, lezingen geven, artikels schrijven, Donderdag Veggiedag lanceren in steden, gemeenten en bedrijven, een Europese samenwerking op poten zetten, recepten maken voor Ons Kookboek en andere partners, kookworkshops geven, vragen beantwoorden, Veggieplannen maken, ... Met een team van amper 12 mensen en een grote groep vrijwilligers doen we al veel, maar we willen nog meer. We willen een grotere impact hebben en nog meer mensen bereiken. Maar daarvoor hebben we ook meer middelen nodig.

Jij kan ons helpen door een bijdrage te storten op het rekeningnummer BE53 5230 8011 0153. Elke bijdrage helpt ons weer een stapje dichterbij die betere toekomst waar we allemaal graag in geloven.

Bedankt!



Colofon

Tekst en eindredactie:

Nena Baeyens en Anna Bernburg

Recepten:

Eveline Delnooz

Vormgeving:

bigtrees.

Foto's:

Eveline Boone

Oplage:

3000 exemplaren

Met dank aan:



Deze lekkere gerechten hebben we klaargemaakt op de **Barbecook Siesta Black Edition**.

De Dynamic Core Grill (dat is de centrale, warme ruimte) van de Siesta is zo aangepast dat je het rooster eruit kan halen. Geen zin in grill? No problemo. Je kan het rooster vervangen met accessoires zoals een pizzaplaat of contactplaat.