

GIDS VOOR JOUW

Veggie BBQ

6

HEERLIJKE
BBQ
RECEPTEN

HOE GRIL JE GROENTEN OP DE
BBQ?

MOGELIJK GEMAAKT DOOR

 **proveg**
international

 **Albert Heijn**

OVER PROVEG

ProVeg informeert op een positieve en verleidelijke manier over alles wat met plantaardige voeding te maken heeft. We helpen via tal van activiteiten mensen die op een makkelijke, gezonde en lekkere manier minder of geen vlees en zuivel willen eten.



ProVeg biedt jou samen met Albert Heijn deze handige Veggie BBQ Gids aan. Albert Heijn zet volop in op een ruim assortiment van vegan producten.

Op ah.be/allerhande vind je bovendien tal van inspirerende recepten voor op de BBQ en als verrassend bijgerecht.

www.evavzw.be

volg ons op Facebook
en Instagram [@EVAvzw](https://www.instagram.com/EVAvzw)

Inhoud

- 4** Praktische tips
- 7** Hoe BBQ je groenten?
- 8** Een veggie BBQ is méér dan lekker eten alleen!
 - RECEPT** Knapperige tofuspiesjes **10**
 - Hasselback aardappelspies **12**
 - Wittekoolsteak met miso-pindasaus **14**
- 16** De BBQ-selectie van Albert Heijn
 - Halloumi-style gegrilde tofu met venkel-sinaasappelslaatje **18**
 - Quesadilla's **20**
 - Smokey jackfruitgyros met romige koolrabi-appel-tzatziki **22**
- 26** Zelf sausjes maken?
- 29** Colofon

Praktische tips

Het is eindelijk zomer, tijd om te barbecueën! Een veggie BBQ organiseren is eenvoudiger dan je denkt. Met een beetje creativiteit zijn de mogelijkheden eindeloos!

Met deze basistips ben je snel op weg.



Hou vlees en veggie apart

Een proper grillrooster is de basis van een geslaagde BBQ. Hou veggie en vleesproducten gescheiden op het rooster. Zo is iedereen blij. Heb je 2 BBQ's ter beschikking? Nog makkelijker!

Gebruik een klemrooster

Een klemrooster is niet alleen geschikt om vis mee te grillen! Delicate burgers en zachte groentesoorten zoals courgette vallen al snel uiteen op de grill. Om dit te vermijden gebruik je dus best een klemrooster. Wist je dat je ook een grillmandje kan gebruiken om je groenten te wokken?

Marineren: wie z'n best doet zal het leren

Gebruik je een vleesvervanger zoals tofu of seitan? Net zoals bij vlees worden ze nog lekkerder met een marinade. Marineer je tofu, seitan of groenten minimaal een kwartier tot enkele uren of zelfs een nacht.

Last minute BBQ? Dan is uren marineren geen optie. Grill eerst je tofu of seitan goudbruin en gebruik een borsteltje om de marinade erop te smeren. Wees niet te zuinig en draai regelmatig om zodat je een overheerlijk korstje krijgt.

Zowat alle marinades die je voor vlees gebruikt zijn ook geschikt om veggie ingrediënten op smaak te brengen.

Tip: gebruik wat suiker in je marinade! Zo krijg je nog sneller zo'n heerlijk korstje.



Veelzijdige patatjes

Geen enkele BBQ is geslaagd zonder aardappelen! Gepoft bijvoorbeeld: een gekende techniek is de aardappelen in aluminiumfolie wikkelen, maar dat is helemaal niet nodig. Leg ze rechtstreeks in de houtskool. Het zorgt ook voor een sterkere gerookte smaak én je hebt minder afval. Je kan ze natuurlijk ook op een spiesje steken, zoals in het recept op p. 12, of er een heerlijke side dish mee maken. Succes gegarandeerd!

Zet bijgerechten in 'the spotlight'

Bijgerechten maken je BBQ-festijn helemaal af. Een salade, gegrilde groenten met een heerlijk sausje, een spicy geroosterde maiskolf, noem maar op. Het zijn de sleutels tot een watertandend scala aan gerechten.



Maak een groentesteak

Een steak zonder vlees, 100% plantaardig? Jazeker! Gegrilde bloemkool- of knolseldersteaks moet je geproefd hebben, ze stelen de show als hoofdgerecht of bijgerecht. Laat je creativiteit de vrije loop, want ook met andere groenten kan je zo'n lekkere steak maken.

Begin je al spontaan te watertanden? Blader dan snel naar het recept voor wittekoolsteak met miso-pindasaus op pagina 14!

Olé voor olie

Olie is een smaakversterker. Dierlijke producten bevatten vaak meer vet dan plantaardige, waardoor hun smaak van binnenuit versterkt wordt. Bij plantaardige producten kan je zelf aan de slag gaan met olie. Smeer je rooster goed in en vergeet ook je tofu of veggieburger niet. Gebruik een ruime hoeveelheid olie in je marinade, op deze manier bak je burgers, brochettes en groenten optimaal.

Hoe BBQ je groenten?

Groenten op de BBQ klaarmaken is een fluitje van een cent, met deze tips worden ze extra smaakvol.

Gegrilde groenten zal misschien het eerste zijn waar je aan denkt bij een veggie barbecue. Je kan er dan ook ontzettend veel kanten mee op! Je kan 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.



Zorg dat je groenten **proper en droog** zijn voor je begint te grillen: als ze nog nat zijn is er een kans dat je ze gaat stomen. Om het beste resultaat te hebben, snijd je de groenten best in **gelijke stukken** en smeer je ze goed in met **olie**, zo vermijd je ook dat ze snel aanbranden. Grill ze op een gemiddelde temperatuur van ongeveer 200 °C.

Bladgroenten en kolen kan je kort grillen, terwijl je wortelgroenten best indirect laat garen op de barbecue. Je groenten zijn gaar wanneer **de buitenkant knapperig is en de binnenkant zacht is**. Je weet dat wanneer je er met gemak met je vork door kan prikken. Vergeet niet dat grotere stukken vaak een langere tijd moeten garen tot ze klaar zijn.

Een veggie BBQ is méér dan lekker eten alleen!

Zomer! Tijd om gezellig samen te barbecueën. Natuurlijk denken de meeste mensen bij het woord BBQ meteen aan vlees, maar daar heb je helemaal geen vlees of vis voor nodig.

Waarom laten steeds meer mensen vlees en vis achterwege op de grill?

Een plantaardige barbecue is een fantastische manier om samen te komen met vrienden en familie, te genieten van heerlijk eten en tegelijkertijd een positieve impact te hebben op het klimaat, dierenleed en onze gezondheid.

Een van de grootste voordelen van een veggie barbecue is de positieve invloed op het klimaat. Plantaardige voeding zorgt voor veel minder uitstoot van CO₂, verbruikt minder water en neemt veel minder land in beslag in vergelijking met dierlijke producten.

Door te kiezen voor plantaardige alternatieven kan je je ecologische voetafdruk verminderen. Een veggie barbecue geeft je de mogelijkheid om te genieten van een smaakvolle én duurzame BBQ.

Dierenleed vermijden is voor velen een andere belangrijke reden om te kiezen voor een vlees- en visloze barbecue. Het is niet onbekend dat dieren in de voedingsindustrie slecht behandeld worden.

Door te kiezen voor veggie opties, geven we een duidelijk signaal dat we niet langer willen bijdragen aan dit systeem van uitbuiting en lijden. Een veggie barbecue draagt dus ook bij aan een wereld waarin dieren met respect worden behandeld.

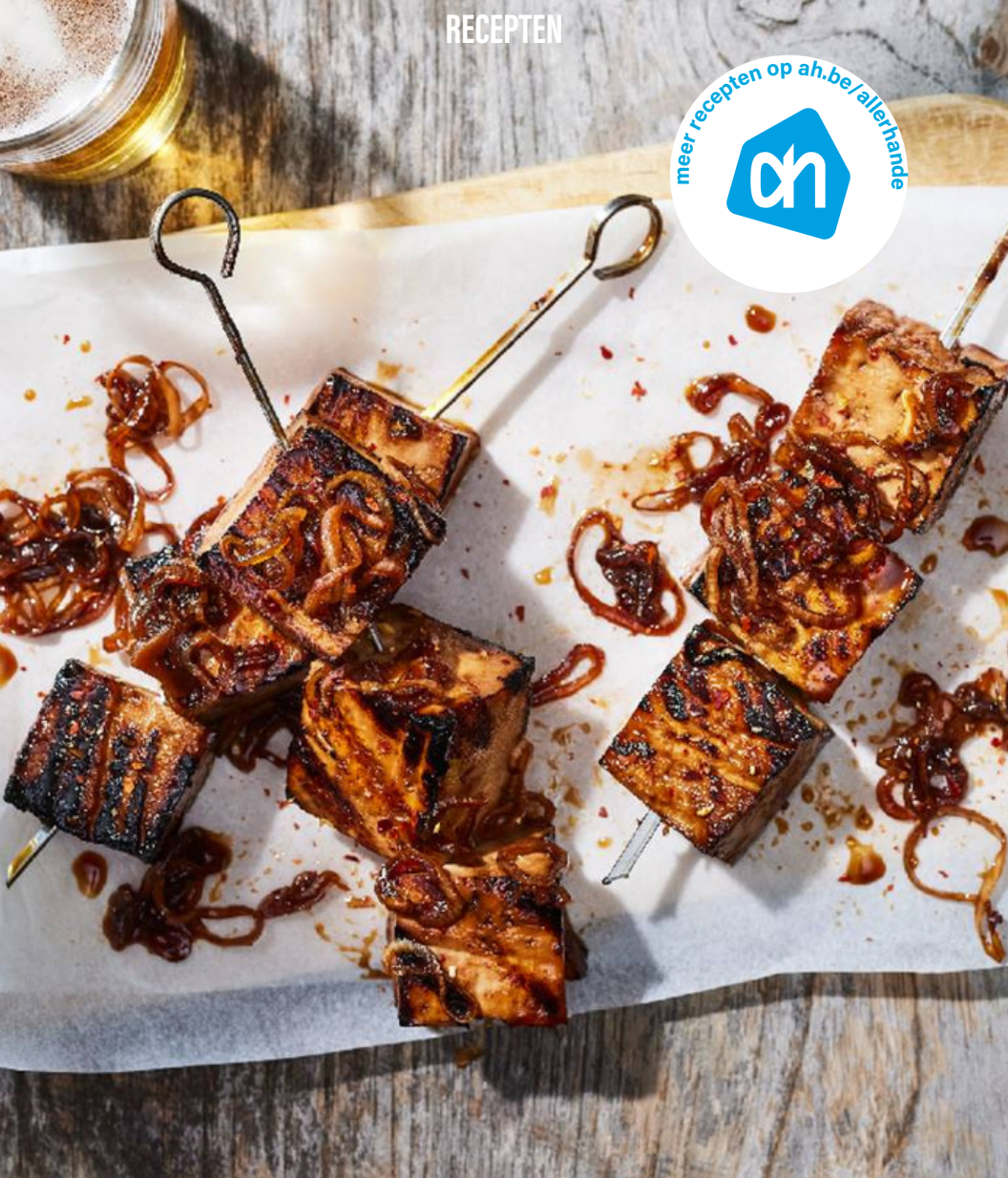
Naast het positieve effect op het klimaat en dierenleed, biedt het ook vele voordelen voor onze gezondheid. Plantaardige gerechten zitten boordevol voedingsstoffen, vezels en antioxidanten die ons lichaam nodig heeft om optimaal te functioneren.

Veel groenten, fruit, peulvruchten en granen eten is goed voor de spijsvertering, het versterkt ons immuunsysteem en vermindert het risico op chronische ziekten.

Een plantaardige barbecue organiseren is niet alleen een culinaire keuze, maar ook een manier om bewust bij te dragen aan een duurzamere wereld, dierenleed te verminderen en je gezondheid te bevorderen. Het biedt de mogelijkheid om te genieten van heerlijke en voedzame plantaardige gerechten, met even veel smaak en plezier als een klassieke BBQ.

Gebruik je grillkunsten om een positieve verandering teweeg te brengen en een veggie barbecue te organiseren die goed is voor je gezondheid, het milieu en de dieren!





Knapperige tofuspiesjes

Ingrediënten voor 4 personen:

- 750 g tofu
- 2 tenen knoflook
- 2 el zonnebloemolie
- 150 ml appelsap
- 100 ml sojasaus
- 2 el appelciderazijn
- 4 el ahornsiroop
- 1 tl chilivlokken
- 4 sjalotten

Dit heb je nodig:

- grote ziplockzak
- metalen spiesen

Aan de slag!

1

Laat de tofu uitlekken. Snijd de knoflook fijn. Verhit de olie in een kleine pan en bak de knoflook 2 min. op middelhoog vuur.

2

Voeg de appelsap, sojasaus, appelciderazijn, ahornsiroop en chilivlokken toe en breng het mengsel aan de kook. Laat 5-7 min. op laag vuur koken, tot het mengsel iets is ingedikt. Laat de marinade iets afkoelen. Snijd de sjalotten in dunne ringen. Doe met de marinade in de ziplockzak.

3

Snijd ondertussen de tofu in blokjes van ca. 3 cm. Doe de blokjes bij de marinade in de zak. Leg ten minste 1 uur maar liever 8 uur (een nacht) in de koelkast.

4

Steek de barbecue aan. Rijg de blokjes tofu aan de spiesen en gril ze in 12-15 min. tot knapperig en gaar. Keer regelmatig en bestrijk ze met de ingekookte marinade.

Hasselback aardappelspies



Ingrediënten voor 4 personen:

- 8 AH Excellent gourmande iets kruimige aardappelen
- 4 tenen knoflook
- 4 el milde olijfolie
- 1 tl zeezout
- 12,5 g verse bieslook

Dit heb je nodig:

- houten satéprikkers
- aluminium grillschaal 16 x 26 cm

Aan de slag!

1

Steek de barbecue aan. Week de satéprikkers minimaal 30 min. in water. Boen de aardappelen schoon. Rijg ze per 2 in de lengte aan de prikkers (steek ze iets onder het midden in de aardappelen). Snijd de aardappelen om de 4 mm in tot aan de prikker. Snijd de knoflook in plakjes en steek in de inkepingen.

2

Besprenkel de aardappelen met de olie en bestrooi met het zeezout. Houd de inkepingen ondertussen een beetje open met een vork zodat de olie en het zout erin komen.

3

Rooster de aardappelspiesen op de grillschaal in ca. 45 min. op de barbecue gaar. Keer regelmatig. Snijd ondertussen de bieslook fijn. Bestrooi de spiesen met de bieslook en wat peper.

Tip!

Deze spiesen zijn ook lekker met zoete aardappelen.



Wittekoolsteak met miso-pindasaus

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 witte kolen
- 4 el milde olijfolie
- 8 el water
- 1 limoen
- 3 el misopasta
- 2 el rijstazijn
- 2 tl sriracha
- 2 el pindakaas
- 15 g verse platte peterselie

Dit heb je nodig:

- aluminium folie

Aan de slag!

1

Steek de barbecue aan. Snijd van de twee kolen 4 steaks (per 4 personen). Besprenkel de steaks met de olijfolie en breng op smaak met peper. Grill de koolsteaks 5 min. Keer halverwege. Neem 4 stukken aluminiumfolie (per 4 personen) en leg op elk vel een koolsteak, schep over elke steak de helft van het water en vouw de aluminiumfolie dicht. Leg nog 20 min. op de barbecue om verder te garen.

2

Boen ondertussen de limoen schoon, rasp de groene schil en pers de vrucht uit. Meng de misopasta, rijstazijn, sriracha en pindakaas met de rest van het water en roer tot een gladde saus. Voeg het limoenrasp toe en breng op smaak met het limoensap, begin met 1 el (per 4 personen). Snijd de peterselie grof.

3

Haal de steaks van de barbecue en besprenkel ze met de helft van de miso-pindasaus. Serveer met de rest van de saus.

De BBQ-selectie van Albert Heijn

Met de producten van Albert Heijn kan je meteen aan de slag voor een geslaagde BBQ. Ontdek hier een aantal favorieten voor op de grill.



Een bijzondere plantaardige burger die voor maar liefst 80% uit rode bieten bestaat. Deze burger is bereid met stoom, wat mee zorgt voor een goede voedingswaarde.



Een veelzijdige burger op basis van tarwe eiwit, jackfruit en zeewier. Lekker op de grill als vleesvervanger of gebakken en versneden als onderdeel van een bijgerecht. Deze burger is hoog in eiwit en ijzer.

De BBQ selectie van Albert Heijn



Dit vegan gemarineerde filetlapje is op basis van soja- en tarwe-eiwit, en geschikt voor in de pan of op de BBQ. Heerlijk bij aardappeltjes of friet met een salade.

Deze vegan mini boneless ribs hebben een lekker zoet karakter! Erg lekker voor op de BBQ. Ideaal voor bij het aperitief, als snack tussendoor of naast een salade.



Vegan, mild gekruide kipbraadworst. Lekker op een broodje of met aardappeltjes en groente voor een complete maaltijd. Een goede bron van eiwit en vezels.



Halloumi-style gegrilde tofu met venkel-sinaasappelslaatje

Ingrediënten voor 2 personen:

Voor de gemarineerde tofu

- 250 g tofu (1 blok)
- 1 - 2 el citroensap
- 1 - 2 el edelgistvlokken
- 1 el olijfolie
- 0,5 tl zout

Voor de geuzedressing:

- 4 el oude geuze
- 6 - 8 el sinaasappelsap
- 2 el notenolie
- 2 tl mosterd
- 1 tl citroensap
- peper en zout
- (optioneel) zeste van 1 sinaasappel

Voor het slaatje

- 2 sinaasappels
- 1 venkelknol
- babyspinazie of waterkers
- (optioneel) zonnebloempitten

Aan de slag!

1

Snijd de blok tofu horizontaal doormidden zodat je 2 grote plakken krijgt. Laat de tofu goed uitlekken. Gebruik hiervoor een tofupers of wikkel het in een schone doek en leg er ongeveer 15 minuten een zwaar gewicht op (bv. een dik boek). Meng alle ingrediënten voor de marinade en laat de tofu minstens 30 minuten marinieren (of een hele nacht).

2

Snijd het loof van de venkel en bewaar het apart. Snijd de rest van de venkel in dunne plakjes. Snijd de uiteindes van de sinaasappel eraf tot op het vruchtvlees. Zet de sinaasappel opnieuw rechtop en snijd met een scherp mes van boven naar beneden met de schil mee tot op het vruchtvlees. Snijd dan de sinaasappelpartjes eruit langs de vliesjes. Voeg hier de oude geuze, de notenolie, de mosterd en het citroensap aan toe en werk af met peper en zout.

3

Grill de tofu op de BBQ: zo'n 2-3 minuten langs elke zijde, of tot de tofu goudbruine grillstrepen krijgt. Verdeel de babyspinazie of waterkers, de venkel en de sinaasappelplakjes over een bord. Besprenkel met de bierdressing en leg er de gegrilde tofu bij. Werk af met het venkelloof, gemalen peper en zout.

Quesadilla's

Zoete aardappel & zwarte bonen & gekarameliseerde ui



Ingrediënten voor 4 personen:

- 3 rode ajuinen in ringen
- 2 zoete aardappelen
- balsamicoazijn
- een blik zwarte bonen (400 g)
- 4 grote tortilla's
- gedroogde chilivlokken
- olijfolie

Aan de slag!

1

Doe wat olijfolie in een pan op middelhoog vuur tot de olie heet is. Doe de ui hierbij met wat water. Bak dit 3 minuten, roer regelmatig, tot de ui gekarameliseerd is. Doe nog wat extra water erbij als de ui aan de bodem van de pan vastbakt.

2

Boen de zoete aardappel intussen schoon en gaar ze in de microgolf of de oven.

Als de ui gekarameliseerd is, haal je het van het vuur en roer je er wat balsamicoazijn door.

Giet het blik zwarte bonen af en spoel de bonen. Zet dit apart.

3

Zet een pan op een middelhoog vuur, of maak dit op de grill. Leg er een tortilla in en vul met de zoete aardappel, zwarte bonen en ui. Besmeer alleen de ene helft van de tortilla. Bestrooi met wat chilivlokken. Vouw de tortilla dubbel en bak tot de onderkant mooi bruin is (2 min), draai de quesadilla om en bak de andere kant nog eens 2 min. Leg het op een bord. Herhaal dit met de rest van de tortilla's. Snijd ze aan en serveer!



*Smokey jackfruitgyros met romige
koolrabi-appel-tzatziki*

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 blik jonge jackfruit (550g, afgespoeld)
- 2 el ahornsiroop
- 1 tl gedroogde peterselie
- 6 el smokey barbecuesaus
- 3 el olijfolie
- 4 platbroden
- 80 g gemengde sla
- 4 - 6 el granaatappelpitjes
- 1 - 2 el sumak
- Voor de gyroskruiden
- 2 tl komijnzaad
- 2 tl korianderzaadjes
- zaadjes van 1 kardemompeul
- 1/4 tl zwarte peper
- 2 tl tijmblaadjes
- 1 tl knoflookpoeder
- 1/4 el nootmuskaat
- 1 tl kaneel
- 1 tl paprikapoeder
- 1/2 tl cayennepeper
- 1 tl zout
- 100 g sojayoghurt Greek Style Natuur
- 2 el Tzatziki kruiden (gedroogde peterselie, selderij, munt, knoflook en oregano)
- 2 el gekneusde muntblaadjes
- 1 kleine koolrabi
- 1/2 zoetzure appels (in staafjes)
- 1/4 tl kurkumapoeder (optioneel)

Aan de slag!

1

Verwarm de komijn, koriander en kardemomzaadjes 1 tot 2 minuten in een koekenpan op matig vuur. Vermaal ze met de zwarte peperkorrels in een vijzel tot poeder. Voeg er de tijm aan toe en kneus de blaadjes kort. Meng er de overige specerijen door. Dit zijn je gyroskruiden.

2

Snijd de jackfruit in dikke, platte reepjes en schep in een grote kom met de gyroskruiden, ahornsiroop, peterselie, oregano, barbecuesaus en olie om, zodat de marinade goed vermengd is met de stukjes jackfruit. Laat afgedekt minstens 1 ½ uur marineren in de koelkast.

3

Verwarm de oven voor tot 185 °C. Verdeel de stukjes jackfruit en marinade gelijkmatig over een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster de jackfruit in ca. 20 minuten krokant. Schep er naar wens nog wat extra barbecuesaus door.

4

Maak ondertussen de tzatziki. Meng in een kom de yoghurt met de tzatzikikruiden, munt, koolrabiplakjes, appel en eventueel kurkuma.

5

Verwarm de platbroden volgens de aanwijzingen op de verpakking en smeer ze met de helft van de tzatzikisaus in. Verdeel er de jackfruit en sla over. Vouw ze met een stukje bakpapier of aluminiumfolie aan de onderkant dicht en strooi er aan de bovenkant de granaatappelpitjes en de sumak op. Geef de rest van de tzatziki er apart bij.

Tips



Je kan veel vleesvervangers op de BBQ leggen, leg voor gepaneerde producten eerst een aluminiumfolie op de grill.



Als je op zoek bent naar iets dat de smaak van vlees zoveel mogelijk benadert, dan ga je best op zoek naar burgers die dat nabootsen.



Je vindt heel wat heerlijke veggie worstjes en balletjes in de supermarkt.



Ook de 'klassieke' vleesvervangers zoals tofu, seitan en tempeh kan je op de BBQ gooien. Vergeet ze niet te marineren.

Geen vegan BBQ zonder vegan sausjes!

Onze favorieten van het huismerk van Albert Heijn



Zelf sausjes maken?

DE LEKKERSTE PESTO

Ingrediënten

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

Bereiding

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



TOMATEN-KRUIDENSALSA

Ingrediënten

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

Bereiding

1. Pel de tomaten door ze heel even in kokend water te dompelen en dan te laten schrikken in koud water.
2. Snijd ze in kleine stukjes en verwijder de zaadjes.
3. Snijd de kruiden en roer ze door de tomaten met wat olijfolie en balsamicoazijn naar smaak.

HAMBURGERSAUS

Ingrediënten

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

Bereiding:

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



Steun ProVeg!

ProVeg wil tegen 2040 de dierlijke productie met de helft verminderen. Deze missie is belangrijker dan ooit. Samen met andere organisaties dringen wij er bij overheden op aan om werk te maken van een transitie naar een meer plantaardig voedselsysteem.

Jij kan ons helpen om deze evolutie te versnellen.

Word Supporter op www.evavzw.be/supporter of klik [hier](#).



Colofon

Tekst en eindredactie

Yashin Meiresonne
Tanne Van Puyvelde
Anzhelika Golubeva
Toos Vergote

Receptontwikkeling

Albert Heijn
Zjef De Loose
Ben Lebus
Jessica Lek

Fotografie

Mitchell van Voorbergen
Toos Vergote

Vormgeving

Yashin Meiresonne
Toos Vergote

Met dank aan:

