



VERNIEUWDE
EDITIE VAN VEGAN
KLASSIEKER

**Lisette
Kreischer**

ECOFABULOUS

koken in alle seizoenen





Inhoud

intro	6
lente	9
zomer	39
herfst	67
winter	119
dankwoord	153
register	154

Kalender Lente

APRIL

Groenten

Aardappel – Andijvie
Bloemkool – Broccoli
Koolrabi – Prei – Raap
Raapstelen – Rabarber
Radijs – Rode biet
Roodlof – Selderij
Sla – Spinazie
Tuinbonen – Ui
Waterkers – Witlof

Fruit

Appels – Peren

MEI

Groenten

Andijvie – Asperges
Bloemkool – Doperwten
Koolrabi – Raap
Raapstelen – Rabarber
Radijs – Roodlof – Selderij
Sla – Spinazie – Spitskool
Tomaat – Tuinbonen
Ui – Venkel – Waterkers
Warmoes – Wortelen

Fruit

Aardbeien

JUNI

Groenten

Aardappel – Andijvie
Artisjok – Asperge
Aubergine – Bloemkool
Doperwten – Komkommer
Koolrabi – Mais
Prinsessenbonen
Prei – Raap – Rabarber
Radijs – Savoiekoel
Selderij – Sla – Spinazie
Spitskool – Tomaat
Tuinbonen – Ui
Venkel – Waterkers
Warmoes – Wortelen

Fruit

Aardbeien – Abrikozen
Frambozen – Kersen
Krieken – Kruisbessen
Rabarber – Rode bessen
Zwarte bessen



Lente

Sprookjespannenkoeken

Dit recept ziet er prachtig uit. De vlierbloesems op de pannenkoek met een scheutje dadelstroop zorgen voor een wonderbaarlijk resultaat en een overheerlijke smaaksensatie!

Voor 8 tot 10 pannenkoeken

8 tot 10 vlierbloesems,
goed schoongemaakt
250 g gezeefd tarwemeel
1/2 zakje bakpoeder
snuffe kaneel
vanille uit het merg van 1 peul
1/2 l sojamelk (gezoet met
appelconcentraat) of rijstmelk
1 el zonnebloem- of olijfolie
extra olie of plantaardige boter
om te bakken
dadel- of appelstroop

Verwijder de steeltjes van de vlierbloesemschermen, zodat je alleen de bloesem overhoudt. Mix het meel met het bakpoeder, de kaneel en vanille in een kom. Voeg al roerend de sojamelk en olie toe aan het meelmengsel en mix tot een glad pannenkoekenbeslag. Zet een pannetje water op het vuur en breng dit aan de kook. Zet het vuur uit en plaats twee borden op de pan. Verhit een scheutje olie of een klontje boter in een koekenpan en giet een scheut beslag in de pan. Draai wat rondjes met de pan om een mooie, ronde pannenkoek te krijgen. Strooi de vlierbloesem in het beslag in de pan. Bak de pannenkoek aan weerszijden goudbruin. Haal de pannenkoek uit de pan en leg deze op het warme bord met het andere bord daar omgekeerd bovenop. Zo houd je ze lekker warm.

Bak zo nog zeven tot negen pannenkoeken.
Serveer ze met een scheutje dadel- of appelstroop.





Groene asperges met rode wangetjes

Ik houd van groene asperges. Ze hebben een heerlijke bite en een nootachtige smaak. Ik combineer ze vaak met iets zoets, zoals deze bosbessensaus; een overheerlijke smaaksensatie. Eet ze bij een goede pasta met wat olijfolie en gebakken knoflook of gewoon als lunch met een stuk zuurdesembrood.

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel de asperges over de bakplaat en sprenkel er olijfolie overheen. Rooster ze in de oven tot ze beetgaar zijn en hier en daar goudbruin (ongeveer 15 minuten). Verhit een scheutje olijfolie in de koekenpan. Fruit hierin het rode uitje tot het zacht en glazig is. Meng in een pan de bessen (met sap), het citroensap en de suiker. Breng dit mengsel aan de kook en zet het vuur uit. Roer het uitje door de bessensaus. Serveer de warme asperges met de warme bessensaus en garneer met de hazelnoten.

Voor 4 personen

500 g groene asperges, gewassen en stugge uiteindjes verwijderd
4 el olijfolie
scheutje olijfolie
kleine rode ui, fijngesnipperd
100 g bosbessen of andere bessen uit een potje
scheutje citroensap
1 el kokosbloesem- of ongeraffineerde rietsuiker
50 g geroosterde hazelnoten, fijngehakt

TIP

Bewaar de schillen en kontjes van de asperges en maak er soep van. Voeg ze aan het water toe bij het koken van de asperges. Kook ze samen met nog 2 asperges en zeef het water. Gooi de schillen en kontjes weg en breng het kookvocht op smaak met een gefruit uitje, zeezout en wat versgemalen peper. Gebruik de gekookte asperges als roerstaafjes. Maak nog wat croutons van oude broodblokjes die je besprenkelt met olijfolie en wat zeezout en vervolgens in de koekenpan of oven roostert.

Spinazieburgertjes met een kruiden-‘kaas’dip

Wat een heerlijk veggie snackje is dit toch. Serveer de koekjes bij de borrel of als onderdeel van een tafel vol tapas. De tofu ‘cheese’ dip is werkelijk geniaal en is ook lekker op een baguette of als dip bij rauwe groente, zoals radijsjes en worteltjes.

Voor 4 personen

Voor de dip

325 g tofu naturel
2 el olijfolie
3 el sojayoghurt, naturel
2 teentjes knoflook, geperst
sap van ½ citroen
scheut sojaroom
2 el verse bieslook, in kleine stukjes
zeezout en versgemalen zwarte peper

Voor de burgertjes

400 g kikkererwten, gekookt of uit blik
100 g spinazie, fijngesneden en gewassen en drooggedept
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
1 el komijnzaad
25 g gezeefd tarwemeel
½ el paprikapoeder
zeezout en versgemalen zwarte peper
2 el sesamzaad
olijfolie

Pureer de tofu met de olijfolie, sojayoghurt, knoflook en het citroensap tot een glad mengsel. Voeg een scheut sojaroom toe om het extra smeùig te maken. Breng op smaak met bieslook, zeezout en peper. Zet afgedekt weg.

Pureer in de keukenmachine de kikkererwten met spinazie, ui, knoflook, komijnzaad, tarwemeel en paprikapoeder tot een gladde massa. Breng het mengsel op smaak met zeezout en peper. Vorm er koekjes van en druk er wat sesamzaadjes in. Verwarm een flinke scheut olijfolie in de wok en bak de koekjes goudbruin aan beide kanten. Serveer ze met de dip.

TIP

Verse spinazie slinkt bij het koken. Reken erop dat er ongeveer de helft van haar gewicht verloren gaat. Ga uit van ongeveer 200 gram verse spinazie per persoon.





Lentebrood met rozenbotercrème

Bij het paasontbijt hoort een sneetje paasbrood met een beetje boter. Dit recept is mijn eerste vegan paasbrood, overheerlijk zoet en gevuld met amandelen. Besmeer met wat rozenbotercrème en serveer met een glas versgeperste jus.

Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet een cake- of broodvorm in met wat plantaardige boter en besprenkel die met een beetje meel. Meng in een kom het meel met het bakpoeder, de suiker, de citroenrasp, de rozijnen, de dadels, de nectarines, de amandelen en de kaneel, nootmuskaat en vanille.

Smelt de boter op een laag vuur, laat even afkoelen en roer haar dan met de sojayoghurt door het meelmengsel tot er een stevige massa ontstaat.

Doe het mengsel in de ingevette vorm en bak het brood in ongeveer drie kwartier goudbruin (test of de cake gaar is door er met een mes in te steken, indien deze er schoon uitkomt, is de cake gaar. Zit er beslag aan het mes? Laat hem dan nog even staan).

Mix de extra boter met de poedersuiker tot een romige massa of smelt de extra boter en voeg er een scheut maple syrup aan toe. Bestrijk het brood hiermee als het is afgekoeld of serveer een snede met een schep poedersuikerboter en bestrooi die met rozenblaadjes.

Voor ongeveer 15 plakken

400 g gezeefd tarwemeel
1½ zakje bakpoeder
175 g riet- of kokosbloesemsuiker
rasp van ½ citroenschil
175 g rozijnen
6 ontpitte dadels, in stukjes gesneden
4 gedroogde nectarines, in stukjes gesneden
150 g gehakte amandelen, zonder vlies
1 el kaneel
1 tl nootmuskaat
vanille uit het merg van 1 peul
50 g plantaardige boter + extra om in te vetten
500 g sojayoghurt

Rozenbotercrème

50 g plantaardige boter en
50 gram poedersuiker
(of 50 g plantaardige boter en
een scheut maple syrup)
een handje eetbare rozenblaadjes

Register op seizoen

LENTE					
Kalender Lente	8	Spaghetti bolognese		Aardappelmayo	75
Sprookjespannenkoeken	10	voor die pápa	45	Rodebietenhummus	76
Groene asperges met rode		Courgettesoep met		Gemengde	
wangetjes	13	sojaslagroom	47	paddenstoelentaartjes	79
Points d'amour in een		Venkelsoepje	48	Portobello met een vulling van	
krokant jasje	14	Broccolicappuccino	51	gekaramelliseerde rode ui,	
Gefrituurde bloemkool		Forest fruit pancakes	53	dadel en rozemarijn	80
met gemberdip	17	Bosvruchtencrumble	54	Pompoenstukjes in rozemarijn	
Stampot rauwe andijvie	18	White raspberry chocolate		en rijststroop uit de oven	82
Oma's koolrabi	21	'cheese'cake	57	Kruidige pompoenmousse	83
Radijs met skordaliá		Frambozensorbet	58	Tofuwentelteefjes	85
(Griekse knoflooksaus)	22	Lekkere perzikcake	59	Tofu jumjum	86
Preistampot met roze billetjes	23	Gepocheerde perzik met		Tofufeta	87
Spinazieburgertjes met een		amandel-rozensaus	61	Krokante tempé in shoyu	88
kruiden-' kaas'dip	24	Hummus	62	Gember tempé	88
Slataartje	26	Pindasaus	62	Walnotenspijs	90
Spinaziepizza	29	Maisbrood	63	Walnotenpesto	90
Waterkerspesto	30	Gevulde paddenstoelen	64	Hazelnotenmelk	91
Strawberry Mousse	32	Gezonde gierstsalade	65	Kastanjeslagroom	93
Strawberry Cookies	33			Snoepappeltjes	94
Rabarberrozenmoes	34	HERFST		Gekaramelliseerde	
Lentebrood met rozenboter crème	37	Kalender Herfst	66	appelsandwich	97
		Gekaramelliseerde wortelen		Kaneel-appelmoes	98
		in sojasaus	69	Pompoencakejes met rozijnen	
ZOMER		Geroosterde aardpeertjes uit		en kaneel	101
Kalender Zomer	38	de oven	70	A real carrotpie!	102
Italiaanse auberginerolletjes	41	Geroosterde rode bietjes met		Chocoladeslagroom	104
Baba ghanoush	42	vanille in balsamico	73	Minty brownies	107
Courgettespaghetti voor		Rozemarijnaardappeltjes uit		Chocolade-bananenbrood	108
fijnproevers	44	de oven	74	Chocolade-bietentaart	111
				Avocado-chocolademousse	112
				Kruidnoten	114
				Sinterklaassalade	115
				Gevulde speculaas	116
				WINTER	
				Kalender Winter	118
				Pikante soep	120
				Spruitjes in karamelsaus	123
				Roergebakken spruitjes met	
				gember, komijn, ui, rozijnen	
				en walnoten	124
				Knapperige boerenkool	127
				Boerenkool met koolraap	
				en olijven	128
				Zoete zuurkool	131
				Schorsenerencappuccino	132
				Gesmoorde savooiekool met	
				een pesto van zongedroogde	
				tomaat	135
				Kruidige rodekool met tofu en	
				ontbijtkoek	136
				Gebakken knolselderij met	
				hazelnoten en walnotenpesto	139
				Koolraapstampot met veldsla,	
				anijs en walnoten	140
				Granola, je eigen ecofab	
				cruesli	142
				Goed gevulde perentaart	145
				Chelsea buns	146
				Christmaspudding	149
				Oliebollen	150



Vernieuwde editie van vegan klassieker

Ecofabulous koken in alle seizoenen is dé klassieker onder de vegan kookboeken. Voor deze herziene en opgefriste editie koos Lisette Kreischer haar 80 favoriete plantaardige recepten, en laat daarmee zien dat iedereen op simpele en eenvoudige wijze een smakelijk plantaardig gerecht op tafel kan zetten.

Lisette verrijkt vega klassiekers als gevulde portobello en krokante tempé met haar befaamde ecofabulous sausje en veganiseert Hollandse bekenden als stampot rauwe andijvie, oliebollen en gevulde speculaas. Voor elk jaargetijde geeft ze een overzicht van seizoensproducten en veel (h)eerlijke recepten, zoals avocado-chocolademousse, courgettesoep met sojaslagroom, kruidige rodekool met tofu en ontbijtkoek, gefrituurde bloemkool met gemberdip, pompoencakes met rozijnen en ecofab cruesli.

'Ecofabulous koken in alle seizoenen is een fantastisch kookboek boordevol waanzinnige plantaardige recepten. De combinatie van Lisettes passie voor de seizoenen, lekker eten en alles wat leeft, maakt dit boek tot een absolute topper.'

Maartje Borst, vegan chef en eigenaresse van Koffie ende Koeck

Lisette Kreischer [1981] wordt gezien als de trendsetter op het gebied van bewust leven en de plantaardige keuken. Ze heeft diverse kookboeken op haar naam staan, waaronder *Lisette in Luilekkerland*, *Groente uit zee*, *Plant Power* en *The Plant Pharmacy*. Zij is co-founder van The Dutch Weed Burger.



www.uitgeverijorlando.nl



9 789492 086662