Door MAN.EAT.PLANT.
www.maneatplant.com
Tekst & fotografie - Lisette Kreischer
Recepten - Maartje Borst

Het Bourgondische Menu

Stoere gerechten en diepe smaken kleuren dit Bourgondische menu. Een menu met als centerpiece een beest van een knolselderij gebraad, traditioneel en toch met de smaak en inhoud van de toekomst, volgend op een knapperig en lichte voorhap en voorafgaand aan een geweldig uitdagend dessert. Met een beetje mentaliteit en een dosis lef creëer je met dit menu voor alle lekkerbekken een wel heel goede kersttafel, vrij van dier en rijk aan plant.

Recepten

Stoere Salade Taartjes

Rockende Groente Roast met Gevuld Knolselderijbeest

Feestelijke Mini Pavlovas

Stoere Salade Taartjes

Deze stoere taartjes gevuld met een feestelijke salade (denk 'tonijn'salade), zullen je verwennen met een scala aan interessante smaken en texturen. Een feestelijke manier om het kerstmaal te starten!

Voor 6 personen

Ingrediënten

Taartvormpjes
- 200 g bloem
- 100 g plantaardige bakboter
- snuf zout
- 2-3 el water

Salade vulling
- 150 g kikkererwten
- 2 stengels bleekselderij, in kleine blokjes
- 1 avocado, gepeld en in blokjes
- 1 tomaat, in blokjes
- 1 el kappertjes, uitgelekt
- ½ rode ui, geschild en heel fijn gesneden
- ½ bosje dille, fijngehakt
- 2 el soja yoghurt
- 2 el vegan mayo
- ½ tl vegan Worcestershiresaus
- ¼ tl gerookt paprika poeder
- versgemalen zwarte peper en zeezout naar smaak

Extra
- losse taartvormpjes of een muffin tray

Bereidingswijze

Taartvormpjes
Vet indien nodig de taartvormpjes of tray in met wat plantaardige boter en bestuif met wat bloem.
Doe vervolgens alle bloem in een grote kom. Verkruimel de boter erboven. Wrijf de boter met je vingertoppen door het bloem (niet kneden). Voeg zout toe en vervolgens 2-3 el water. Breng het mengsel bij elkaar tot een deeg. Niet kneden! Kneden maakt het deeg taai en je wilt juist een een brosse bodem die heerlijk weg eet. Verdeel het deeg in minstens 6 stukken. Druk de stukken deeg uit in de taartvormpjes (bekleed eventueel meer dan 6 vormpjes als je deeg overhoudt). Prik de bodems hier en daar in met een vork, zo bakt het deeg egaler zonder grote luchtbubbels.

Zet de vormpjes even in de vriezer (ca. 15 min), in de koelkast of buiten, als het koud genoeg is (dan ca. 30 min). Verwarm de oven voor op 175 °C. Bak de taartjes in 20-25 min gaar, knapperig en goudbruin. Laat wat afkoelen alvorens ze uit de vormpjes te halen. Dit zorgt ervoor dat de taartbodems minder snel stuk gaan.

Salade vulling
Stamp de kikkererwten grof met een pureestamper. Maak er niet een puree van, het gaat er vooral om dat de kikkererwten een beetje opgebroken worden. Meng alle overige ingrediënten erdoor. Proef of je tevreden bent met de smaak. Kruid zo nodig bij. Vul de taartvormpjes met de salade en serveer meteen.

Serveersuggestie
Serveer voor een extra feestelijk effect een simpele, heldere bouillon (bijvoorbeeld een mooie miso bouillon) in een champagne glas naast het taartje.

Rockende Groente Roast met Gevuld Knolselderijbeest

Dit is een rockende groente roast! Een grote bakplaat royaal beladen met heerlijke winterse groenten, welke diep geroosterd worden. De knolselderij wordt gevuld zoals een traditioneel braadstuk, en door hem vol te prikken met kruidnagelen creëer je een dramatisch effect en extra veel smaak (en geur!). Fantastisch om te maken én op te eten.

Voor 4-6 personen

Ingrediënten

Gevulde knolselderij
- 1 grote knolselderij
- 1 ½ l water
- 2 el grof zeezout
- 3 tenen knoflook, gepeld, waarvan 1 geplet en 2 fijngehakt
- 2 el olijfolie, plus extra
- 1 ui, gepeld en fijngehakt
- 100 g shiitake, in dunne plakjes
- 100 g gekookte tamme kastanjes (gewicht zonder schil, mocht je verse gebruiken), grof gehakt
- 50 g panko
- 1 el miso
- 1 el water
- hele kruidnagelen (vrij veel)
- 1 el ahornsiroop

Groente roast
- 10 middelgrote tot grote aardappels, schoongemaakt (niet schillen!)
- 200 g spruiten, schoongemaakt en gehalveerd
- 10 bospenen, geschrobd onder kraan met borsteltje of geschild
- 7 tenen knoflook met schilletje, licht geplet
- verse houtige kruiden als rozemarijn, salie en/of tijm
- zout en versgemalen zwarte peper naar smaak
- 5 el goede kwaliteit olijfolie

Bereidingswijze

Gevulde knolselderij
Maak de knolselderij schoon (gebruik hiervoor bijv. een groenteborstel). Snijd de worteltjes weg, evenals de stengels mochten die er nog aanzitten. Snijd lelijke plekjes ook weg. Maak met behulp van een appelboor een gat vanaf het punt waar de stengels zaten helemaal naar de wortels toe. Maak het gat wat groter met behulp van de boor en hol het gat nog een beetje uit zodat er extra veel ruimte ontstaat voor de vulling. Breng het water aan de kook met het zeezout en een geplette teen knoflook. Kook de selderij ca. 20 min in het water. Neem hem daarna voorzichtig uit de pan, zet het vuur uit en laat de knol wat uitdampen.

Maak de vulling door de ui glazig te fruiten in 2 el olijfolie. Voeg shiitakes toe en bak even mee. Voeg, na ongeveer een minuut, gehakte kastanjes toe. Bak even flink tot alles mooi goudbruin gebakken is. Voeg gehakte knoflook, panko, miso en water toe. Draai het vuur uit. Vul knolselderij met het shiitake-kastanjemengsel.

Druk de vulling stevig aan (maar zorg ervoor dat de knolselderij niet stuk gaat). Maak kruislings inkervingen van een paar mm diep in de knolselderij. Steek een kruidnagel op elk kruispunt. Kwast 1 el ahornsiroop over het gebraad, druppel er wat olijfolie over, en leg hem horizontaal op een met bakpapier beklede bakplaat.

Groente roast

Verwarm oven voor op 225 °C.
Kook de aardappels in hun geheel en in hun schil gaar in gezouten water. Giet vervolgens af en laat wat afkoelen. Plet ze met een pureestamper een voor een, tot geribbelde plakken. Leg ze bij de knolselderij op de bakplaat. Voeg ook de spruiten, wortels, knoflook en kruiden toe. Besprenkel alles met olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Plaats 30-45 min in de oven tot alles diep geroosterd is.

Serveer suggestie

Dit gerecht smaakt heerlijk met de rodewijn-porcini jus uit het MAN.EAT.PLANT. boek! (Zie daarvoor het recept van de seitan wellington op pagina 099.) Zet de bakplaat op tafel en eet er met z'n allen van. Ook lekker met een goede vegan mayo en/of de cranberry-port compote van het Rokerige Menu.

Feestelijke Mini Pavlovas

Er zijn tegenwoordig zoveel manieren om eieren te 'veganizeren'! Neem nou het vocht van een blik kikkererwten waar je op magische wijze fabuleuze meringues van kan maken. Meteen een goede biceps training ook, al dat kloppen! Hoewel, om eerlijk te zijn werkt een handmixer of standmixer toch het best voor dit recept. Houd in gedachten dat dit recept 'next level sh*t' is, dus niet het aller makkelijkst! Lees daarom het recept aandachtig door, volg de receptuur exact op en ga planmatig te werk voor een optimaal resultaat.

Voor zeker 10 mini pavlova's

Ingrediënten

Meringues

- 1x 400 g blik kikkererwten
- 150-200 g fijne kristalsuiker (lees recept voor exacte hoeveelheid)
- 2 tl rozenwater
- 1 zakje vanille suiker

Toppings

- 1 pakje Alpro of Soyatoo slagroom (om op te kloppen)
- 1 el suiker
- geraspte schil en sap van ½ citroen
- ca. 500 g fruit naar keuze, bij voorkeur zacht en vrij zuur fruit zoals mandarijn, kiwi, passievrucht, pruim, bes, peer, etc
- 2 el ahornsiroop
- 75 g vegan pure chocolade, gesmolten (au bain marie)
- 1 el poedersuiker

Bereidingswijze

Meringues

Verwarm de oven (vrij laag) voor op 125 °C. Giet het vocht van het blik kikkererwten af, vang op, en zeef het vocht. Weeg het vocht. Weeg dezelfde hoeveelheid suiker af. Doe het vocht over in een brandschone! en droge! kom van een mixer. Een vleugje vettigheid kan er al voor zorgen dat het recept niet goed lukt.

Begin met kloppen, en ga door tot pieken beginnen te vormen. Dan kun je beginnen met het toevoegen van de suiker, lepel voor lepel. Wacht steeds tot de suiker redelijk is opgenomen alvorens meer toe te voegen. De pieken zullen steeds stijver worden. Voeg ook het rozenwater toe tijdens het kloppen. Ga door met kloppen tot al de suiker is opgenomen en opgelost. Stop dan met kloppen en spatel de vanillesuiker erdoor met een spatel.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en schep of spuit nestjes meringue op de bakplaat, met steeds wat ruimte ertussen. Bak ze ca. 1½ uur met een houten lepel tussen de ovendeur (zo kan vocht ontsnappen). Het is van groot belang dat de deur vervolgens niet verder wordt geopend. Laat geheel met rust tot de meringues klaar zijn. Verwijder dan vervolgens de bakplaat met meringues uit de oven en laat na het bakken helemaal afkoelen alvorens op te maken met de toppings.

Toppings & opmaak

Klop de slagroom met de suiker en het citroenrasp en -sap zo stijf mogelijk. Was, snijd en schil (indien nodig) het fruit en meng in een kom met het ahornsiroop. Bouw de pavlova's op door iedere meringue met slagroom te bestrijken en te decoreren met wat fruit en gesmolten chocolade. Maak af door er wat poedersuiker erover te sneeuwen met behulp van een theezeefje.

Tip

Op www.maneatplant.com kun je ook een gigantische vegan pavlova vinden. Dan wordt het recept niet opgesplitst in kleine meringues, maar maak je twee grote en die bouw je op tot een toren heerlijkheid.