Dit menu is tot stand gekomen in samenwerking met Green Protein Alliance & MAN.EAT.PLANT. Voor meer informatie en inspiratie voor heerlijke plantaardige recepten kijk op www.maneatplant.com, www.greenproteinalliance.nl en www.daarkunjeopbouwen.nl

Tekst & fotografie - Lisette Kreischer
Recepten - Maartje Borst

Feestelijk (Vegan) Familie Menu

Verwen al je gezinsleden en jezelf met dit heerlijke feestmenu voor kerst. De smaken en texturen die in deze recepten naar voren komen zijn vertrouwd en makkelijk verkrijgbaar. Perfect voor kleine en grote families en voor jong en oud, toegankelijk voor iedereen, en bovendien eenvoudig te maken.

Recepten

Rode Kerstsoep met Crostini

Feestelijke Wellington met Kervel Worteltjes en Pommes Duchesse

Winter Wonder Dessert Trio

Rode Kerstsoep met Crostini

Deze soep is een heerlijk kerstig voorgerecht voor de hele familie. Niet te zwaar, geen moeilijke ingrediënten, maar wel rijk van smaak. De crostini met hummus van witte bonen maakt het helemaal af.

Voor 4-6 personen

Ingrediënten

Soep
- 1 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 3 geroosterde paprika's (uit een pot)
- 1 blik gepelde tomaten (400 g)
- 1 teen knoflook, gepeld
- 600 ml groentebouillon
- snuf oregano
- 125 ml plantaardige room (soja of haver)
- blaadjes van ½ bosje basilicum, extra blaadjes om te serveren
- zwarte peper

Crostini
- 6 mooie dunne, schuine plakken brood (baguette of ciabatta)
- olijfolie
- 150 g boterbonen of cannellini bonen uit blik
- 2 tenen knoflook, gepeld en 1 grof gehakt
- sap van 1 citroen
- 3 el tahin
- ¼ tl grof zeezout
- 30 ml water
- extra olijfolie voor het serveren
- 1 el sesamzaad, geroosterd in droge koekenpan
- 1 tl zeewiervlokken (optioneel)

Bereidingswijze

Soep
Verhit olijfolie in een pan. Bak ui op middelhoog vuur glazig. Laat geroosterde paprika's uitlekken en snijd in stukjes. Voeg paprika toe aan de ui en bak even mee. Voeg vervolgens knoflook, gepelde tomaten en bouillon toe, en breng aan de kook. Breng op smaak met een snufje oregano. Laat ca. 15 minuten zachtjes doorkoken. Pureer het geheel met een staafmixer.

Blend voor de kruidenroom basilicum samen met sojaroom.

Serveer de soep in mooie kommen en schenk er een straaltje kruidenroom in. Garneer met zwarte peper en een basilicumblaadje.

Crostini
Verwarm de oven voor op 200 °C. Spreid plakken brood uit over een bakplaat en besprenkel met wat olijfolie. Rooster in ca. 10 minuten krokant. Doe ondertussen bonen, de gehakte teen knoflook, citroensap, tahin en zeezout in een keukenmachine en maal fijn. Voeg het water toe en maal nogmaals, tot er een gladde, romige hummus ontstaat. Voeg indien nodig wat extra water toe als de hummus te dik en brokkelig is. Meng sesamzaadjes met zeewier. Snijd de overige teen knoflook doormidden, en wrijf over de crostini's. Besmeer de crostini's met de hummus, wat druppels olijfolie en strooi er eventueel wat van het sesam-zeewier mengsel over. Serveer naast de soep.

Feestelijke Wellington met Kervel Worteltjes en Pommes Duchesse

Deze wellington van 'vega kip' is rijk gevuld met chique ingrediënten en de klassieke worteltjes en pommes duchesse smaken er heerlijk vertrouwd bij. Een lekker overzichtelijk menu en je kunt de wellington en pommes duchesse eventueel al een dag van te voren maken (bak de wellington dan pas de volgende dag af). Hiermee maak je iedereen blij!

Voor ca. 6 personen

Ingrediënten

Wellington
- 2 pakjes vega kipstukjes (bijvoorbeeld Vivera of huismerk AH/Jumbo)
- 150 ml water
- 1 teen knoflook, gepeld en geplet
- 1 takje salie
- $^1/_4$ tl fijn zeezout
- versgemalen zwarte peper naar smaak
- versgeraspte nootmuskaat (ca. $^1/_8$ bol)
- 1 tl bietenpoeder: optioneel voor extra dramatisch effect
- 125 g champignons, in kwarten
- 30 g gedroogde cranberries, even geweld in heet water
- 50 g hazelnoten, grof gehakt
- $^1/_2$ bosje peterselie, gehakt
- 270 g vegan bladerdeeg (vers van een rol is makkelijk, plakjes uit de diepvries kan ook)
- scheutje sojaroom

Kervel worteltjes
- 2 el olijfolie
- 1 kg bospeen (1 grote bos)
- 1 teen knoflook, gepeld en geplet
- 150 ml water
- sap van 2 mandarijnen
- $^1/_2$ bosje kervel, fijngehakt
- zout en peper naar smaak

Pommes duchesse
- 600 g kruimige aardappels (belangrijk om echt een kruimige aardappel te nemen!)
- zout
- 30 g olijfolie
- 2 tl uienpoeder
- 150 ml ongezoete haver- of sojamelk
- 4 el kikkererwtenmeel
- 1 tl bakpoeder

Bereidingswijze

Wellington
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Kook de 'kipstukjes' zachtjes in het water met knoflook, salie en zout. Zet een deksel op de pan en zorg dat de stukjes het water helemaal opnemen. Draai het vuur uit en voeg peper en nootmuskaat naar smaak toe. Laat ietwat afkoelen. Voeg eventueel bietenpoeder toe om de stukjes meer vlezig roze te kleuren. Knijp de stukjes helemaal fijn met je handen, of gebruik een foodprocessor. Als het goed is houd je nu fijne sliertjes over.

Verhit een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de champignons op hoog vuur flink aan. Voeg als ze mooi goudbruin zijn de hazelnoten toe en bak even mee. Voeg peterselie en cranberries toe, bak 1 min mee en draai het vuur uit.

Snijd de lap bladerdeeg in twee rechthoeken. Verdeel de helft van het 'kip'mengsel over een helft bladerdeeg, laat zeker 1 cm van de rand vrij. Verdeel de champignonvulling over de hele lengte in het midden van het 'kip'mengsel. Dek de vulling af met de andere helft van het 'kip'mengsel. Druk een beetje aan zodat de vulling straks strak in het deeg zit. Leg de overige lap bladerdeeg over de vulling

en druk voorzichtig vast om de vulling heen. Vouw de randen decoratief naar binnen, of prak er een motief in met een vork. Maak met een mes heel licht kruislings inkervingen over het deeg. Bestrijk met wat sojaroom en bak ca. 40 minuten op 185 graden tot goudbruin en gaar. Check tussendoor goed of het gebraad niet aanbrandt. Verleng indien nodig de baktijd.

Kervel worteljes
Maak de wortelen schoon (schillen of schrobben naar wens). Snijd ze in mooie schuine stukken. Verhit de olijfolie en bak de wortelen met de teen knoflook zachtjes aan. Voeg het water en mandarijnsap toe. Kruid naar smaak met peper en zout. Stoof de wortelen zachtjes gaar en voeg als ze beetgaar zijn de kervel toe.

Pommes duchesse
Schil de aardappels. Kook gaar in licht gezouten water. Verwarm ondertussen de oven op 225 °C. Giet ze af en laat even uitdampen. Prak de aardappelen fijn met een vork of pers ze door een pureeknijper (gebruik liever geen stamper, deze maakt te grove stukjes in de puree). Bewerk de puree niet teveel, anders krijg je een lijm-achtige substantie. Voeg olie, uienpoeder, melk en zout naar smaak toe. Als het goed is heb je nu een mooie romige, vrij gladde puree. Roer het kikkererwtenmeel en bakpoeder erdoor en doe het mengsel over in een spuitzak met kartelmondje (neem een wat grovere, zodat eventuele stukjes het mondje niet verstoppen). Spuit mooie toeven puree op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak goudbruin en gaar in 30 minuten.

Voor het serveren
Maak een bord mooi op met een aantal van de pommes duchesse, een flinke schep kervel worteltjes en twee plakken wellington.

Winter Wonder Dessert Trio

Dit trio is een fantastische afsluiting op een klassiek menu. De stoofperen worden gestoofd in vlierbessensap, wat ze naast een prachtig dieppaarse kleur ook een heerlijke aromatische smaak geeft. In de cakejes flirten mandarijn en amandel met elkaar, en het ijs erbij zorgt voor de finishing touch.

Voor 6 personen

Ingrediënten

Vlier peer
- 6 stoofperen (bijv. Gieser Wildeman)
- 100 ml vlierbessen-oersap (zwarte bessensap kan ook)
- 400 ml water
- 2 el (riet)suiker
- 1 kaneelpijpje
- 1 steranijs

Amandel-mandarijn cakejes
- plantaardige bakboter om vormpjes mee in te vetten
- 50 g amandelmeel
- 50 g griesmeel (plus wat extra om de cakevormpjes mee te bestrooien)
- 100 g tarwebloem
- 40 g (riet)suiker
- 1 zakje bourbon vanillesuiker
- 2 tl bakpoeder
- ¼ tl fijn zout
- 40 ml rijstolie
- geraspte schil en sap van 2 biologische mandarijnen, aangelengd met havermelk tot 135 ml
- 6 el amandelschaafsel

IJs
- vegan roomijs naar keuze voor minstens 6 bolletjes (bijvoorbeeld Alpro vanille of karamel)
- poedersuiker

Bereidingswijze

Begin minstens een halve dag van tevoren met de peertjes. Schil en breng aan de kook met vlierbessensap, water, suiker, kaneel en steranijs. Stoof heel zachtjes gaar, minimaal 2 uur, liefst nog langer, tot ze heerlijk geurig en gaar zijn.

Amandel/mandarijn cakejes
Verwarm de oven voor op 185 °C.
Vet 6 stenen cakevormpjes in met plantaardige boter. Bestrooi met een beetje griesmeel en klop ze uit. Breng een steelpannetje water aan de kook.
Meng amandelmeel, griesmeel, bloem, suiker, vanillesuiker, bakpoeder en zout in een kom. Voeg rijstolie en mandarijn-havermelk mengsel toe en roer door de droge ingrediënten. Verdeel het mengsel over de cakevormpjes en strooi het amandelschaafsel erover.
Zet de vormpjes in een grote ovenschaal en giet het kokende water in de ovenschaal tot het ca. halverwege de vormpjes staat. Dit zorgt ervoor dat de cakejes mooi gelijkmatig garen en het vocht komt de textuur van de cakejes ten goede. Bak de cakejes in ca. 30 minuten gaar en goudbruin. Los ze uit de vormpjes, en bestrooi ze met wat poedersuiker.

Voor het serveren
Maak 6 bordjes op met een cakeje, een stoofpeertje en een mooie bol ijs. Maak af met wat poedersuiker.