

## Auberginerolletjes

### => Ingrediënten (10 personen)

- 150 gr gedroogde kikkererwten
- 1 bio-aubergine, groot
- 1 teentje bio-knoflook (fijngehakt of geperst)
- 1,5 dl olijfolie extra vierge, bio, Arbequina
- zwarte peper van de molen en zeezout
- 20 gr vers gehakte Provençaalse kruiden (tijm, rozemarijn, oregano)
- 15 gr tomatenpuree, geconcentreerd

### => Bereidingswijze

- Zeef de kikkererwtten, goed afspoelen en maal ze fijn in een cutter of thermomix.
- Voeg tomatenpuree, ½ teentje knoflook, peper, zout, 10 gr Provençaalse kruiden en 1 eetl olijfolie toe. Controleer de smaak.
- Snijd de aubergine in de lengte in dunne repen die ongeveer lijken op schoenzolen. 1 aubergine geeft je ongeveer 10 repen.
- Maak een marinade van de resterende look, Provençaalse kruiden, peper, zout en olijfolie.
- Haal de reepjes aubergine door de olie en gril of bak zeer kort. Je kunt ze ook 5 minuutjes in de microgolfoven zetten. Laat even afkoelen.
- Leg de repen op een snijplank en vul elke reep met een eetl van de kikkererwttenpuree. Vouw mooi toe en leg de rolletjes op een siliconenmatje.
- Bak ze 20 minuten op 180°C.

## 2) Seitanstoofpotje

### => Ingrediënten (10 personen)

- 750gr seitan in blokjes (merken Maya of Lima)
- 6 dl Kalmthouts turfbier (of ander streekbier)
- 2 bio-uien, in blokjes
- 4 bio-worteltjes, in schijfjes
- 15 gedroogde pruimen, in blokjes versneden
- 750 gr bio-kastanjechampignons, in halve fijne plakjes
- 4 dl groentebouillon
- 1,5 cl sojasaus
- 15 gr ketchup
- 6 cl balsamicoazijn
- 15 gr bruine suiker
- 1 bouquet garni
- 30 gr bloem
- ½ bussel peterselie uit eigen tuin, fijn gehakt
- 1 dl olijfolie, bio, Arbequina, extra vierge
- Peper van de molen en zout

### => Bereidingswijze

- Stoof de ui en de wortel aan in de olijfolie. Wentel de blokjes seitan door de bloem en voeg hieraan toe.
- Blus met het abdijbier en laat kort inkoken met de bouquet garni.
- Voeg de groentebouillon, bruine suiker, azijn, sojasaus, ketchup toe en laat rustig stoven tot de wortelschijfjes bijna gaar zijn.
- Voeg de pruimen toe, zodat deze in de stoverij hun smaak kunnen afgeven.
- Bak ondertussen de champignons in olijfolie, kruiden met peper en zout en hou apart.
- Voeg de champignons toe, controleer de smaak en de binding. Verwijder de bouquet garni.
- Werk af met de fijngehakte peterselie.

### => Toepassing

- Zelfstandig hoofdgerecht
- Het aardappelgerecht kan bestaan uit frieten, aardappelpuree, rijst – couscous – bulgur – tarwekorrels.

## *Oosters gemarineerde krokante tofu met zacht zoetzuur van groenten en ananas*

### => Ingrediënten (10 personen)

- 750 gr tofublok
- 4 cl sojasaus
- 45 gr vloeibare honing van de Wildert
- sap van ½ citroen
- 2 teentjes bio-knoflook, gehakt
- 30 gr gember, fijn geraspt
- 30 gr sesamzaad
- 100 gr bloem
- 1 dl olijfolie, bio, Arbequina, extra vierge
- peper en zout van de molen

### => Bereidingswijze

- Maak een marinade van sojasaus, honing, citroensap, knoflook, gember en peper.
- Snij de tofu in blokjes van 1,5 cm, leg ze 15 minuten in de marinade en meng ze regelmatig, zodat de marinade goed met de blokjes vermengd wordt.
- Maak een paneermengsel van bloem, peper en zout en sesamzaadjes.
- Haal de tofublokjes uit de marinade en wentel ze door de bloem.
- Bak de blokjes in de olijfolie.

### => Toepassing

- Zelfstandig hoofdgerecht. Serveren met rijst – tarwekorrels – couscous

## Zacht zoetzuur van groenten en ananas

### => Ingrediënten (10 personen)

- 2 bio-uien
- 1 teentje bio-knoflook, fijnggehakt
- 6 bio-wortels
- 4 bio-rode paprika's
- 750 gr verse ananas (geen lokaal fruit, eventueel appel gebruiken)
- 2 courgette uit eigen tuin
- 70 gr rietsuiker
- 6 cl frambozenazijn
- 50 gr currypoeder
- 30 gr arrowroot of maïzena
- 1 dl groentebouillon
- 0,5 dl olijfolie, bio, Arbequina, extra vierge
- peper en zout van de molen
- 1 kruidenboeket

### => Bereidingswijze

- Pel de uien, maak de wortelen schoon en versnijdt telkens in blokjes van 1 cm.
- Maak de paprika's schoon (schillen en ontpitten) en versnijdt samen met de ananas in blokjes van 1 cm.
- Snijd de courgette in blokjes van 1 cm, zonder de zaadlijsten.
- Stoof de ui en wortel in de olijfolie en voeg nadien de ananas, paprika en look toe. Bestrooi met de suiker en de currypoeder.
- Laat alles 10 minuten zachtjes stoven, voeg dan de bouillon toe (bewaars een klein beetje bouillon voor het arrowroot te breken) en laat het vocht zachtjes verdampen.
- Breng het gerecht op smaak met peper, zout en de azijn.
- Bak de courgetteblokjes snel aan in olijfolie en voeg aan het einde van de bereiding toe.
- Los het arrowroot op in een klein beetje groentebouillon en roer dit door het gerecht.
- Laat nog even doorkoken tot de groenten gaar zijn en de saus een mooie binding heeft. Voeg nu de blokjes courgette toe.
- Controleer de smaak.

### => Roner; zoetzuur van groenten

### => Toepassing

- Garnituur bij een hoofdgerecht
- Serveren met rijst - tarwekorrels - couscous - bulghur

## *Panna cotta met aardbei en lavendel*

### => Ingrediënten (10 personen)

- 0,500 l sojamelk
- 0,250 l kokosmelk
- 0,250 l sojaroom
- 20 cl rijstsiroop
- 100 gr rietsuiker
- 10 gr lavendelbloemen uit eigen tuin
- 4 gr agar agar
- 1 vanillestok, gespleten
- 500 gr verse Hoogstraatse aardbeien, schoongemaakt (enkel in het seizoen)
- 10 mooie muntblaadjes uit eigen tuin

### => Bereidingswijze

- Warm de kokosmelk en de sojamelk op met de suiker en de rijstsiroop. Laat de vanillestok en de lavendelbloemen erin weken. Desnoods een nacht van tevoren.
- Zeef de melk en warm lichtjes op met de agar agar, zeer goed mengen en breng zachtjes aan de kook. Neem van het vuur.
- Mix de aardbeien met de sojaroom en voeg toe aan de melk.
- Verdeel de panna cotta in schaalpjes, dek ze af en laat opstijven in de koeling.
- Garneren kan met muntblaadjes, sojaroom, verse aardbeien, coulis van rode vruchten, gemalen pistache of espuma, verkruimelde koekjes, ...

### => Toepassing

- Zelfstandig nagerecht
- Garnituur bij de koffie
- Kan een onderdeel vormen van een dessertenbuffet (in aparte glaasjes)

## *Eigentijdse creatie met silken tofu*

### => Ingrediënten (4 personen)

- 250 gr silken tofu (zijdetofu)
- 1 dl bio-perendiksap (EKO)
- 15 gr vanillepoeder
- 7,5 gr citroensap, bio, dus onbespoten
- 15 gr cashewnoten
- zout

### => Bereidingswijze

- Maal de cashewnoten fijn in de thermomixer.
- Voeg de tofu, snuifje zout en het citroensap toe. Laat verder draaien.
- Verwarm zachtjes het perendiksap en bind met de vanillepoeder.
- Laat de thermomixer zachtjes draaien en voeg het lauwe perensap toe.
- Laat verder draaien tot een smeùige massa.
- Koel bewaren in afgesloten recipiënt.

### => Thermomix; slagroom

### => Toepassing

- Wordt meestal gebruikt als basis voor diverse nagerechten, zoals gebak, crèmes, mousses, bavarois, ...
- Kan gebruikt worden als decoratie bij nagerechten.

## *Rijstkroketjes met verse kruiden uit eigen tuin "Op de Wildert"*

### => Ingrediënten

- 5 bio-eieren
- 625 gram rijst, kleef of ronde korrel, rizottorijst
- 5 geraspte bio-wortel
- 250 gr kaas zonder dierlijk stremsel
- 250 gr tarwemeel of bloem
- 5 gr rozemarijn, fijngehakt
- 5 gr tijm, fijngehakt
- 5 gr salieblad, fijngehakt
- 5 gr platte peterselie, fijngehakt
- zeezout, peper
- paneermeel

### =>Bereidingswijze

- De rijst koken en af laten koelen tot handwarmte.
- De wortelen fijn raspen.
- Meng de rijst met het ei, het meel, de wortel, de geraspte kaas, kruiden en zout goed door elkaar. Laat afkoelen.
- Je hebt nu een dik deeg waarvan je balletjes of kroketjes rolt.
- Paneer daarna in bloem – losgeklopt eiwit met scheutje water en olie, pezo en daarna door het paneermeel.
- Laat voorzichtig in hete olie glijden en bak ze in een paar min goud bruin.
- Serveer er een frisse rauwkostsalade en brood bij.

## Rösti van courgette

Deze worden gereserveerd als voorgerecht of bijgerecht bij een hoofdschotel; bijvoorbeeld seitanbrochette en Provençaalse saus/dip, ...

### =>Ingrediënten

- 2 grote courgetten uit eigen tuin
- 4 bio-bosuien, gesnipperd
- 1/2 bosje peterselie uit eigen tuin, fijngehakt
- 1/2 bosje bio-dille, fijngehakt
- 100 gr pijnboompitten
- 200 gr bloem
- 2 teentjes bio-knoflook, fijngehakt
- 200 gram feta, verkruimeld
- 3 bio-eieren
- pezo
- olijfolie, Arbequina, extra vierge

### =>Bereiding

- Rasp de courgette in spaghettisliertjes en pers er met je handen zoveel mogelijk water uit.
- Meng er dan de overige ingrediënten door met als laatste het ei.
- Verhit een laagje olijfolie van een halve cm diep in een grote koekenpan op halfhoog vuur en laat, als de olie flink heet is, flinke eetlepels van het courgettemengsel in de olie glijden.
- Strijk de hoopjes een beetje glad zodat er platte koekjes ontstaan en bak ze 3 minuten aan iedere kant. Haal ze uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.
- Serveer de röstikoekjes met Turkse of Griekse yoghurt met knoflook en zout.
- Je kunt hierbij rijst – couscous – bulghur bereiden.

## Groenteflan van wortel

Wortel kan vervangen worden broccoli, bloemkool, spinazie (gewicht vermeederen).  
Raviers kunnen bij het bord geplaatst worden.

### =>Ingrediënten

- 1 bussel bio-wortelen met loof, schoongemaakt, als versiering
- 200 gr bio-wortelen, versneden in blokjes
- 50 gr sjalot uit eigen tuin, fijn gesnipperd
- 0,500 L sojamelk
- 0,300 L sojaroom
- 0,200 L hele bio-eieren
- 0,075 L vloeibaar bio-eigeel
- 5 gr verse tijm uit eigen tuin
- 0,005 L droge witte wijn, bio-dynamisch
- plantaardige boter
- pezo
- maïsolie om raviers in te oliën
- 5 gr rietsuiker (eventueel, hangt af vd smaak van de wortelen)
- aluminium - porseleinen - glazen raviers (5 cm diameter)

### =>Bereidingswijze

- Wortelen en sjalot in de boter licht aanstoven, kruiden met pezo en de helft vd tijm. Eventueel de suiker toevoegen.
- Bevochtigen met droge witte wijn en zachtjes onder deksel gaar stoven.
- Als de wortelen gaar zijn, zeer fijn pureren in blender of cutter en laten afkoelen.
- Apareille maken van room, melk, eieren en eigeel en pezo. Stevig opkloppen.
- Wortelpuree en apareille voorzichtig mengen, kruiden met pezo en de overige tijm.
- Raviers invetten en voor  $\frac{3}{4}$  vullen. Zachtjes bakken in een oven van 170°C, voor 15 à 20 min.
- Worteltjes met loof beetgaar stomen en erbij serveren.