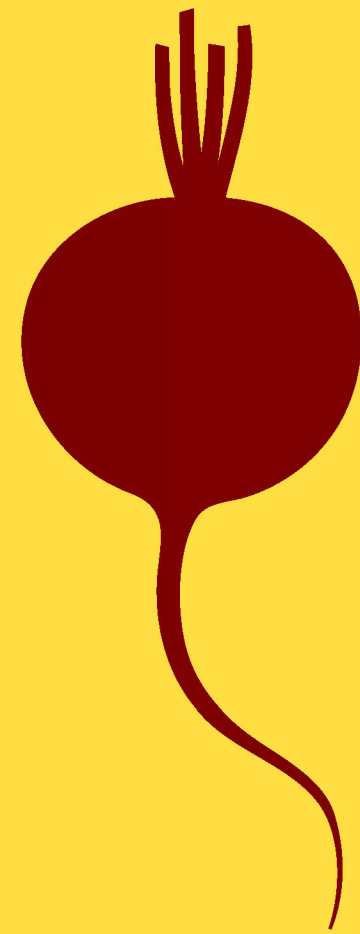


JEAN-CHRISTIAN JURY

VEGAN



HET KOOKBOEK

SPECTRUM

INLEIDING 6

**ONMISBAAR IN DE
VEGAN VOORRAADKAST 8**

VOORGERECHTEN 18

SALADES 76

SOEPEN 100

HOOFDGERECHTEN 124

GRANEN & BONEN 268

PASTA & NOEDELN 286

DESSERTS 310

GASTCHEFS 400

REGISTERS 446

VOORWOORD

Veganistisch eten is ook maar gewoon eten: lekker, smaakvol, vers en gezond voor lijf en leden. De recepten in dit boek zijn een soort eerbetoon aan de gezondheid en veelzijdigheid van de plant. De mogelijkheden zijn eindeloos en overheerlijk.

Ik deed mijn eerste keukenervaring op toen ik veertien was en mijn zomervakantie doorbracht als leerling in de keuken van een vijfsterrenhotel. Mijn ouders waren gescheiden en mijn moeder draaide nachtdiensten als hoofdzuster, vandaar dat ik thuis maar al te graag eten klaarmaakte. Niet in de laatste plaats om de sleur van haar eeuwige pasta's en aardappels te doorbreken.

Ondanks mijn liefde voor het koken koos ik op school voor de technische kant en studeerde af in de elektromechanica. Na in Noord-Afrika en Spanje, op de Canarische Eilanden en Ibiza, en in Italië in diverse keukens gewerkt te hebben, ging ik op zoek naar een serieuze baan in de horeca. Ik werd uiteindelijk aangenomen door een Zwitsers bedrijf, waar ik gedurende twaalf jaar Zuidoost-Aziatische, Indiase en Japanse fusiongerechten bedacht.

In 2001 verhuisde ik naar Londen. Ik was altijd dol geweest op de bedrijvigheid van de grote stad. Nu ik restaurants en keukens runde, was ik volledig gericht op het bedenken van nieuwe concepten, maar mijn eigen eetgewoonten waren, zoals dat geldt voor vrijwel alle chefs, nogal grillig en allesbehalve gezond.

Na jarenlang zestien uur per dag gewerkt te hebben, zonder vakanties, met slecht eten en veel te weinig slaap, kreeg ik uiteindelijk een hartaanval. Nadat ik hersteld en aangesterkt was, ontwikkelde ik een heel nieuw restaurantconcept gebaseerd op rauw voedsel, met vestigingen in Londen, München, Stockholm, Dubai en Parijs, en enthousiast geworden door het idee besloot ik mijn eigen dieet en levensstijl volledig om te gooien. Ik verdiepte me in de *raw food*-filosofie (en -praktijk) en opende een nieuw restaurant op basis van biologische, veganistische en rauwe voeding en wijn in Berlijn.

La Mano Verde opende in 2007 zijn deuren op World Vegan Day (1 november). Ik ontwikkelde een heel nieuwe categorie van puur plantaardige gerechten die door een breed publiek werd gewaardeerd. Ik wilde per se dat mijn gerechten ook visueel indruk maakten, en maakte gebruik van dezelfde technieken als mijn niet-veganistische collega's: drie- en viergangendiners met zorgvuldig opgemaakte borden, ingrediënten van topkwaliteit, een uitstekende bediening en een prachtige wijnkaart. Ik gebruikte eekhoorntjesbrood, truffels, zeewier en huisgemaakte veganistische kazen. Ik ontwikkelde nieuwe bijgerechten, mengde wilde en zwarte rijst met basmati- en jasmijnrijst, en binnen de kortste keren zag mijn nieuwe kaart er even spannend uit als die van elke topzaak waar vlees geserveerd wordt. Zo riep ik een veganistische bestemming in het leven waarvoor mensen speciaal naar Berlijn kwamen.

Jarenlang was het mijn missie om vleeseters te verrassen met veganistische recepten en ze te laten zien dat je geen vlees nodig hebt om een volwaardige, lekkere maaltijd op tafel te zetten. Wanneer gerechten maar vers zijn en voldoende verschillende smaken bevatten, geven ze vrijwel altijd een voldaan gevoel.

Plantaardig voedsel is onmisbaar voor ons welzijn, en ik kan iedereen die overweegt om veganist te worden alleen maar aanmoedigen, maar doe het wel voorzichtig en weloverwogen zodat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je nodig hebt. Je kunt de recepten in dit boek gebruiken als aanvulling op je normale dieet, of om de hoeveelheid plantaardige ingrediënten in je maaltijden te verhogen. Mocht je besluiten om volledig veganistisch te gaan eten, kan ik je alleen maar aanraden uitsluitend de allerbeste ingrediënten in huis te halen. Als je een boerenmarkt in de buurt hebt, is het nuttig om de kooplui te leren kennen en ze te vragen hoe hun producten geteeld worden. En eet vooral wat de seizoenen te bieden hebben.

Met *VEGAN – Het kookboek* laat ik zien hoe je plantaardig voedsel toegankelijk en aantrekkelijk maakt, maar ook hoe lekker en voedzaam deze manier van eten kan zijn. De meeste recepten heb ik in mijn eigen keuken bedacht, maar ik heb er ook een paar geleend van koks met wie ik heb gereisd, en van mensen die ik op mijn reizen door meer dan honderd landen heb leren kennen. Tijdens mijn wereldreizen leer ik steeds meer over nieuwe ingrediënten en technieken, zoals de Mexicaanse huitlacoche, Peruaanse zwarte mais, Braziliaanse caja of Cubaanse appelguave. De recepten moeten spannend en bevredigend zijn voor veganisten, vegetariërs en omnivoren, maar ik hoop vooral dat ze een waardevolle aanvulling op je vaste keukenrepertoire zijn. Veel kookplezier!

Jean-Christian Jury

BORANI VAN BIET

Vorbereiding: 1 uur, plus 3 uur koelen
 Kooktijd: 35 minuten, plus
 20 minuten afkoelen

Voor 4 personen

- koosjer zout en zwarte peper uit de molen
- ongeveer 750 g bieten, geschild, loof apart
- 720 g ongezoete veganistische Griekse yoghurt of uitgelekte sojayoghurt
- ½ bos dille, fijngenhakt
- 5 takjes oregano, blaadjes gehakt
- 2 tenen knoflook, geperst
- 240 g geroosterde pecannoten
- naan, voor erbij

Vul een pan met gezouten water en breng op hoog vuur aan de kook. Doe er de bieten bij, draai het vuur halfhoog en laat de bieten ongeveer 30 minuten zonder deksel koken tot ze zacht zijn.

Snijd de blaadjes van de bieten intussen in reepjes en was ze goed, maar dep ze niet droog. Doe de blaadjes met aanhangend water in een hapjespan op hoog vuur en stoom ze 2–3 minuten met het deksel op de pan tot ze geslonken zijn. Giet de blaadjes en de bieten af en laat ze 20 minuten afkoelen.

Roer de yoghurt, dille, oregano en knoflook door elkaar en voeg naar smaak zout en zwarte peper uit de molen toe.

Snijd de bieten in niet al te dunne plakjes en doe ze met de blaadjes en de yoghurtdressing in een grote kom. Voeg naar smaak zout en zwarte peper uit de molen toe. Dek de kom af met plasticfolie en zet de borani minstens 3 uur in de koelkast. Strooi er de pecannoten over en geef er de naan bij.



BORANI VAN BIET

HAZELNOOT-BONENBURGERS

Vorbereiding: 40 minuten

Kooktijd: 35 minuten

Voor 4 personen

- 120 g hazelnoten of amandelen, fijngestampt
- 200 g tomaten uit blik
- 360 g gekookte kidney- of pintobonen
- 240 g broodkruim, plus zo nodig wat extra
- 1 el tahin
- 1 tl gemalen komijn
- 2 el edelgistvlokken
- zout en zwarte peper uit de molen

Voor erbij:

- 4 burgerbroodjes
- slablaadjes, als garnering
- plakjes tomaat, als garnering
- uiringen, als garnering
- augurk, als garnering
- je favoriete hamburgersauzen

Verhit de oven tot 190 °C/gasstand 5.

Pureer alle ingrediënten in een keukenmachine of blender tot een gladde massa.

Verdeel het mengsel in 4 gelijke porties en maak er burgers van. Voeg wanneer het mengsel te nat is wat extra broodkruim toe. Leg de burgers op een bakplaat en zet ze 35 minuten in de oven tot ze gaar zijn.

Snijde de burgerbroodjes open, maak een bedje van slablaadjes en plakjes tomaat op de onderste helft van elk broodje en leg er een burger op. Maak je burgers af met sausjes en garnering naar keuze en leg er de kapjes op.



HAZELNOOT-BONENBURGERS

SINAASAPPEL-CRÈME BRÛLÉE

Vorbereitung: 15 minuten
 Kooktijd: 40 minuten, plus
 1 uur koelen

Voor 4 personen

- 1 vanillestokje, het merg uitgeschraapt
- 240 ml sojaroom
- 60 ml amandelmelk
- 2 el eiervanger, gemengd met
4 el warm water
- 50 g superfijne tafelsuiker, plus 2 el
- 4 el vers sinaasappelsap
- 1 el fijngeraspte sinaasappelschil

Verhit de oven tot 150 °C/gasstand 2.

Roer het vanillemerg, de sojaroom en de amandelmelk in een pan door elkaar. Breng het mengsel op matig vuur aan de kook, draai het vuur meteen laag en blijf 6 minuten regelmatig roeren tot het mengsel dik wordt.

Meng de eiervanger in een grote kom met 50 gram superfijne suiker en giet er, al kloppend, geleidelijk aan de gekookte room bij. Roer er het sinaasappelsap en de geraspte sinaasappelschil door.

Giet het mengsel in vier ramekins en zet ze in een grote braadslede. Giet zoveel kokend water in de slede dat de schaaltes tot halverwege de rand onderstaan, en zet ze zo 35 minuten in de oven. Haal de schaaltes uit het waterbad en zet ze voor het serveren 1 uur in de koelkast.

Strooi vlak voor het serveren ½ eetlepel suiker op elk puddingje en zet er een gasbrander op om de suiker te karamelliseren.



SINAASAPPEL-CRÈME BRÛLÉE