

VEGAN

RECEPTINSPIRATIE

UIT DE WERELDKKEUKEN

VAN FAIRTRADE ORIGINAL

fairtrade
ORIGINAL
FOR PEOPLE. NOT FOR PROFIT

fairtrade
ORIGINAL
AVANAS STUKJES
100% VEGAN SAP
Aardappel & Aardappelolie

VEGAN & FAIRTRADE ORIGINAL

Een dag, een week, maand of voor onbepaalde tijd. Het maakt niet uit. Vegan eten kan altijd! Maar hoe? Ondanks dat er steeds meer aanbod is voor vegan eten in de horeca en de supermarkt, is het soms nog zoeken hoe je lekker vegan kunt eten. Daarom helpen we je graag op weg.

Want wist je dat heel veel van onze producten vegan zijn? Zo zijn al onze kruidenpasta's, sambal en bijna alle woksauzen vegan. Daarom speciaal voor jou: een selectie van makkelijke vegan recepten voor iedere dag met Fairtrade Original-producten en ingrediënten die je gewoon kunt kopen in de supermarkt.

Eet smakelijk!



VEGAN OF PLANTAARDIG?

Je hoort het wel vaker: ik ben vegan of ik eet plantaardig. Wat is nu het verschil? Wanneer iemand zegt dat hij of zij vegan is, betekent dit dat diegene geen dierlijke producten gebruikt in geen enkel product. Dus ook niet voor cosmetica, meubels of kleding. Wanneer je alleen vegan wilt eten, dan ben je 'officieel' geen vegan, maar dan zeg je dat je plantaardig eet.



fairtrade
ORIGINAL
FOR PEOPLE. NOT FOR PROFIT.

RENDANG MET YOGHURTMUNTSAUS



Rendang is het bekende rundvlees-stoofgerecht uit Indonesië. Maar dit gerecht leent zich ook prima om te 'veganizen'. Dat kan met heel veel groenten, maar kies dan wel groenten die niet snel gaar worden zoals kool of bloemkool. Wanneer je ook een bite in je rendang wilt, gebruik dan plantaardige kipstukjes.

fairtrade
ORIGINAL
FOR PEOPLE. NOT FOR PROFIT

RENDANG MET PLANTAARDIGE YOGHURTMUNTSAUS

Bereidingstijd: 40 minuten | Aantal personen: 4 personen

BEREIDINGSWIJZE

Blancheer de broccoli en bloemkoolroosjes 5 minuten tot ze beetgaar zijn en spoel koud. Spoel de reuzenbonen goed af. Snipper de ui en snijd de lente-ui in ringen. Verhit de olie in een wok en bak hierin heel kort de ui (bewaar de lente-ui apart voor later).

Voeg de kruidenpasta en de kokosmelk toe en roer door totdat alle pasta goed door de kokosmelk is opgenomen. Doe de geblancheerde broccoli, bloemkool en de bonen erbij. Laat ongeveer 10 minuten zacht sudderen.

Maak ondertussen de yoghurtmuntsaus. Hak hiervoor de munt fijn. Roer deze door yoghurt en druppel er een beetje citroensap naar smaak bij. Breng de dip op smaak met peper en de zeezoutmix kokos, citroen en koriander en eventueel wat chiliflakes.

Verwarm het pitabrood en snijd in 4 punten. Snijd de punten open en verdeel over 4 borden. Schep de groenten rendang erop en een lepel yoghurtmuntsaus. Garneer het geheel af met de lente-ui ringen en de pompoenpitten. Tip: wil je dit met plantaardige kip eten? Bak deze dan apart met wat olie en voeg deze bij de broccoli, bloemkool en bonen toe nadat ze 10 minuten hebben gesudderd. Roer goed door.



INGREDIËNTEN

- 200 gr bloemkoolroosjes
- 200 gr broccolirosjes
- 200 gr witte reuzenbonen of limabonen (blik)
- 1 ui
- 1 el plantaardige olie
- 2 lente-ui
- 2 el pompoenpitten
- sap van ½ citroen
- 200 ml plantaardige yoghurt (ongezoet)
- 15 gr muntblaadjes
- 1 pitabrood
- peper
- 1 tl chiliflakes (optioneel)

EN VAN FAIRTRADE ORIGINAL

- 1 pakje Indonesische Rendang Kruidenpasta
- 200 ml Kokosmelk
- een draai van de Zeezoutmix molen kokos, citroen en koriander

GEROOSTERDE ZOETE AARDAPPEL CURRY MET ANANAS



Zoete aardappel oftewel
bataat, is een veelzijdige groente.
Kies voor kleine tot middelgrote zoete
aardappels, want die hebben het meeste
smaak. In combinatie met de spinazie, vleugje pit
van de curry, de bite van de pinda's en het zoete van
de ananas is dit gerecht een allemansvriend!

fairtrade
ORIGINAL
FOR PEOPLE. NOT FOR PROFIT

GEROOSTERDE ZOETE AARDAPPELCURRY MET ANANAS

Bereidingstijd: 45 minuten | Aantal personen: 4 personen

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de zoete aardappels op een bakplaat en besprenkel met 1 eetlepel olie. Kruid met peper en zout en doe ongeveer 25 minuten in de oven tot ze zacht zijn en goudbruin gekleurd.

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Fruit ondertussen de ui en knoflook glazig met 1 eetlepel olie in een pan.

Voeg de kruidenpasta toe en fruit even mee. schenk vervolgens de kokosmelk erbij en breng aan de kook.

Voeg de kaneel, de spinazie, de helft van de lente-ui en de zoete aardappel toe en laat op laag vuur nog 3 minuten pruttelen.

Doe op het eind de ananas erdoor en verwarm even mee. Doe de rijst in een kom en schep de curry erover. Garneer met de achtergehouden lente-ui en de gehakte pinda's.

INGREDIËNTEN

3 stuks zoete aardappel in blokjes
1 ui gesnipperd
1 teentje knoflook uitgeperst
1 bosje lente-ui in ringen gesneden
1 zakje jonge bladspinazie 150 gr
2 eetlepels zonnebloemolie
50 gr gehakte ongezoeten pinda's
½ tl kaneel
zout en peper

EN VAN FAIRTRADE ORIGINAL

1 blik Kokosmelk 400 ml
1 pakje Gele Curry Kruidenpasta
1 blik Ananas 227 gr
300 gr Pandanrijst



VEGAN PILAF



Een goede pilaf (ook wel pilav of pilau) kenmerkt zich doordat het gaar stoomt in een bouillon. Oorspronkelijk komt dit rijstgerecht (kan ook met andere granen) uit het oude Azië en is heerlijk als bijgerecht of juist als hoofdgerecht samen met plantaardige kip of falafel. Je kunt er ook allerlei lekkere verse groenten aan toevoegen mocht je dat willen. Denk eens aan geroosterde paprika uit de oven. Een heerlijke toevoeging aan je pilaf!

Tips: Je kunt kant en klare noten, zaden en gedroogde bessen mixen kopen maar je kunt ook zelf een mix samenstellen.

Wanneer er pilaf overblijft, kun je deze later ook heel goed koud eten. Bijvoorbeeld de dag erna met de lunch op een bedje van sla. De pilaf is ook lekker samen met een romige Korma curry.

fairtrade
ORIGINAL
FOR PEOPLE. NOT FOR PROFIT

VEGAN PILAF

Bereidingstijd: 40 minuten | Aantal personen: 4 personen

BEREIDINGSWIJZE

Doe de bouillon samen met het sap en de mosterd in een pan en breng aan de kook. Voeg de rijst toe en laat deze 25 minuten koken tot hij helemaal gaar is. Roer de rijst ondertussen af en toe door en kijk of er genoeg vocht in de pan zit. Voeg wat water toe als dit nodig is. Giet de rijst af, doe terug in de pan en laat nog 10 minuten staan.

Snipper ondertussen de ui, hak de knoflook fijn en snijd de appel in kleine blokjes. Ris de blaadjes van de tijm en van de rozemarijn. Hak de kruiden grof. Snijd de lente-ui in ringen.

Verwarm de olie in een koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook, voeg de appelblokjes en kruiden toe en bak nog 5 minuten mee tot de appel zacht is. Blus af met de appelazijn.

Roer het ui mengsel en de noten zaden en bessen door de rijst. Breng op smaak met peper en zout als dit nodig is. Bestrooi met de lente-ui ringen.

Lekker om te serveren met een frisse groene salade.



INGREDIËNTEN

500 ml groentebouillon

1 el mosterd

1 ui

2 teentjes knoflook

1 appel

60 gr noten, zaden en gedroogde bessen (naar keuze)

3 takjes rozemarijn

5 takjes tijm

1 el appelazijn

een bos lente-ui

1 el kokosolie of zonnebloemolie
peper en zout

EN VAN FAIRTRADE ORIGINAL

500 ml Appel, Lemon en Lime Sap

300 gr Zilvervliesrijst

Wil je graag een extra bite?

Voeg dan 250 gr gebakken pittig gekruide plantaardige kipstukjes toe.

SPRUITJES MET APPELEN SOY-GINGER WOKSAUS

Spruitjes zoals je ze nog niet kent. De soja & ginger woksaus geeft namelijk een heerlijke Thaise twist. De appeltjes in het gerecht zorgen ervoor dat het geheel wat zoeter wordt. Heerlijk met een flink bord bruine rijst en oosters gekruide vegan gehaktballetjes!

fairtrade
ORIGINAL

FOR PEOPLE. NOT FOR PROFIT

SPRUITJES MET APPEL EN SOY-GINGER WOKSAUS

Bereidingstijd: 15 minuten | Aantal personen: 2 tot 3 personen

BEREIDINGSWIJZE

Verwijder de achterkant van de spruiten en maak een kruisje tot de helft van de spruit. Zo kunnen de spruitjes gelijkmatig gaar worden.

Verwijder het klokhuis uit de appels en snijd de appels met schil in plakjes van een halve centimeter

Was de limoen (gebruik het liefst een biologische limoen) en rasp de schil. Snijd de limoen doormidden en knijp van 1 helft het sap boven de gesneden appel uit om verkleuring tegen te gaan.

Blancheer de spruiten in ongeveer 3 minuten beetgaar. Spoel koud en laat goed uitlekken.

Ris de blaadjes van de takjes tijm. Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan of wok en roerbak de spruitjes, tijmblaadjes en limoenrasp ongeveer 3 minuten.

Bak de laatste minuut de appelplakjes mee. Voeg de soy ginger woksaus en de rozijnen toe en warm het geheel goed door.

Serveer de spruitjes met bruine rijst en optioneel met oosters gekruide vegan gehaktballetjes.

INGREDIËNTEN

500 gr spruiten
2 stevige appels
1 limoen
50 gr rozijnen
15 gr verse tijm
olie om in te wokken

EN VAN FAIRTRADE ORIGINAL
Woksaus Soy Ginger



GROENE CURRY MET LINZEN EN GROENE GROENTEN

Een curry kun je goed van te voren maken. Smaken kunnen dan echt goed intrekken en het is ook nog eens handig als je weinig tijd hebt of als je eters over de vloer krijgt. De groene kruidenpasta die je voor deze curry gebruikt bevat naast geurige kruiden als citroengras en koriander, ook pepertjes en rietsuiker. Voor een scherp kantje en een klein zoetje! Voeg de linzen en groene groenten toe en je hebt binnen een half uurtje een heerlijk gerecht op tafel staan!

fairtrade
ORIGINAL

FOR PEOPLE. NOT FOR PROFIT

GROENE CURRY MET LINZEN EN GROENE GROENTEN

Bereidingstijd: 30 minuten | Aantal personen: 4 personen

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de rode peper en lente-ui in ringen, snipper de ui en hak de peterselie en knoflook fijn. Snijd de broccoli in roosjes en de stronken in stukjes van ongeveer 2 centimeter. Boen de zoete aardappel schoon en snijd in blokjes.

Blancheer de broccoli beetgaar en spoel koud. Doe hetzelfde met de peultjes.

Verwarm de kokosolie in een pan met een dikke bodem. Fruit hierin de ui en knoflook totdat deze glazig zien. Roer de curry erdoor en giet de kokosmelk erbij. Doe de zoete aardappel erbij en laat 10 minuten zachtjes stoven.

Voeg de doperwten, linzen, broccoli, en peulen toe en laat nog 5 minuten zacht pruttelen.

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.

Doe de curry in een mooie schaal en maak af naar smaak met een klein beetje plantaardige yoghurt, rode peper, lente-ui, gehakte peterselie en amandelschaafsel. Serveer met rijst.



INGREDIËNTEN

300 gr linzen
(blik, uitgelekt en afgespoeld)
150 gr doperwten
120 gr peulen
250 gr broccoli
2 zoete aardappels
1 lente-ui
1 ui
2 teentjes knoflook
½ rode peper
15 gr amandelschaafsel
15 gr peterselie
125 ml dikke plantaardige yoghurt
(ongezoet)

EN VAN FAIRTRADE ORIGINAL

Groene Curry Kruidenpasta

400 ml Kokosmelk

1 el Kokosolie

400 gr Zilvervliesrijst

Ben je gek op pittig eten?

Voeg een hele rode peper toe in plaats van een half pepertje.



SWEET & SOUR



Zoet en zuur; twee smaken die elkaar heel goed aanvullen. In combinatie met de crunchy bloemkoolroosjes en andere verse groenten is dit bekende Aziatische gerecht een echte traktatie.

fairtrade
ORIGINAL
FOR PEOPLE. NOT FOR PROFIT.

SWEET & SOUR

Bereidingstijd: 30 minuten | Aantal personen: 4 personen

BEREIDINGSWIJZE

Maak de bloemkool schoon en verdeel in kleine roosjes. Blancheer de bloemkool 4 minuten en spoel goed koud onder de kraan. Laat de bloemkoolroosjes goed uitlekken.

Pers 2 teentjes knoflook en doe dit samen met de bloem, maïzena, sojasaus, gemberpoeder, paprikapoeder, cayennepeper en een snufje peper en zout in een kom.

Schenk hier 100 ml water bij en roer tot er een glad geheel ontstaat. Giet hier al roerend steeds een klein beetje water bij totdat er een mooi beslag ontstaat (ongeveer zo dik als pannenkoekbeslag).

Roer de bloemkoolroosjes voorzichtig door het beslag zodat alle roosjes goed bedekt.

Snijd de ui in maantjes en hak een teentje knoflook fijn. Snijd de paprika's in gelijke stukken en de lente-uitjes in ringen.

Bereid de zilvervlies rijstnoedels zoals aangegeven op de verpakking.

Fruit de ui met de gehakte knoflook in 2 eetlepels olie tot ze glazig zien. Voeg de stukjes paprika toe en bak deze even mee. Doe de woksaus erbij en roer als laatste de noedels door de groenten. Warm het geheel goed door.

Verwarm ondertussen de olie in een pannetje tot 175 graden (of gebruik een frituurpan). Frituur de bloemkoolroosjes in de olie tot ze goudbruin zijn. Haal de bloemkoolroosjes voorzichtig uit de frituurolie en laat ze uitlekken op wat keukenpapier. Draai het vuur onder de pan direct uit!

Verdeel de noedels met de groenten over de borden. Leg hier de gefrituurde bloemkoolroosjes bovenop en garneer het geheel met de lente-uitjes en geroosterde sesamzaadjes.



INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 3 lente-uitjes
- 1 el geroosterde sesamzaad
- Plantaardige olie om in te bakken
- 1,5 liter plantaardige olie om in te frituren (of een frituurpan)
- 75 gr bloem
- 2 el maïzena
- 1 tl gemberpoeder
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl cayennepeper
- peper en zout

EN VAN FAIRTRADE ORIGINAL

- 1 el Sojasaus
- 1 flesje Woksaus Sweet & Sour
- 1 pakje Zilvervlies Rijstnoedels



POMPOENSOEP MET KOKOS EN GELE CURRY

Deze romige pompoensoep met gele curry en kokos is makkelijk zelf te maken. Het enige dat je nodig hebt zijn de juiste kruiden, groenten en een staafmixer!

fairtrade
ORIGINAL
FOR PEOPLE. NOT FOR PROFIT

POMPOENSOEP MET KOKOS EN GELE CURRY

Bereidingstijd: 60 minuten | Aantal personen: 4 personen

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de pompoen en verwijder de zaden en draden. Snijd de pompoen met schil in stukken van ongeveer 2 centimeter.

Maak de winterwortel schoon en snijd in even grote stukken als de pompoen.

Doe de stukken pompoen samen met de wortel in een ovenschaal en besprenkel met olie. Breng op smaak met peper en zout. Zet de schaal 30 minuten in het midden van de oven en rooster de groenten gaar. Halverwege even omscheppen.

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Snijd de koriander grof. Verhit 2 eetlepels olie in een soeppan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg de geroosterde pompoen en wortel toe en bak deze kort mee.

Roer de gele curry kruidenpasta door het geheel en bak ook dit kort mee. Voeg de koriander toe (houd wat koriander achter voor de garnering), schenk de kokosmelk en bouillon erbij en breng de soep aan de kook.

Pureer de soep met een staafmixer helemaal fijn en duw de soep met de bolle kant van een soeplepel door een bolzeef. Warm nog even goed door. Druppel naar smaak wat sap van een limoen bij de soep en breng eventueel nog extra op smaak met zout en peper.

Schep de soep in vier kommen en garneer af met wat pompoenpitten, een paar druppels pompoenpitolie en wat korianderblaadjes. Lekker om te serveren met plat brood.

Je kunt de soep ook een dag van tevoren maken, dan trekken de smaken extra goed in!



INGREDIËNTEN

1 flespompoen

1 flinke winterwortel

1 ui

2 teentjes knoflook

15 gr koriander

1 limoen

15 gr pompoenpitten

een paar druppels pompoenpitolie

600 ml groentebouillon

olijfolie

zout en peper



EN VAN FAIRTRADE ORIGINAL

1 pakje Gele Curry Kruidenpasta

400 ml Kokosmelk

Lekker om te serveren met plat brood.

RODE VRUCHTENCRUNBLE



Er zijn heel veel zoete recepten waarbij geen enkel dierlijk ingrediënt voor nodig is! Zoals deze vruchtencrumble. Gewoon pure verwennerij met kokosmelk. Deze vruchtencrumble is perfect wanneer er iets te vieren valt, maar ook wanneer je gewoon iets lekkers wilt maken.

RODE VRUCHTENCRUNBLE

Bereidingstijd: 90 minuten | Aantal personen: 4 personen

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Maak de compote door de ingrediënten in de pan aan de kook te brengen en 15 minuten op halfhoog vuur te laten pruttelen (houd wat vruchten achter voor de garnering). Wel af en toe doorroeren.

Meng voor de crumble de ingrediënten zodat er een kruimelig deeg ontstaat. Droog het deeg op een bakplaat ongeveer 20 minuten in de oven. Schep halverwege een keer om.

Schep de vaste kokosroom af van het waterige gedeelte en klop samen met de suiker en het vanillemerg met een mixer tot een lobbige room.

Schep de room, de crumble (bewaar wat voor later) en compote in laagjes in een schaal.

Zet voor het serveren een uurtje in de koeling. Bestrooi voor serveren met wat achtergehouden crumble.



INGREDIËNTEN

Voor de aardbeien/frambozen compote:

300 gr aardbeien

(gewassen en zonder kroontje)

300 gr frambozen

Voor de crumble:

40 gr volkorenmeel

40 gr bloem

50 gr bruine basterdsuiker

100 gr gemengde noten (grof gehakt)

1,5 tl anijszaad

Voor de room:

1 el suiker

1 vanilleboon (het merg)

EN VAN FAIRTRADE ORIGINAL

1 blik Kokosmelk *

*Voordat je start met het recept: zet het blik kokosmelk een nacht in de koelkast

