



*Plantaardige recepten,
speciaal voor jou geselecteerd door
Soul Station in samenwerking met
Cooking & Sharing*

Oktober

Ontbijt recepten

Zwarte rijstpudding

Recept: Puur Suzanne

Vegan granola met kaneel & amandelpasta

Recept: Happy and Vegan

Overnight oats met bosbessen

Recept: Focos on Foodies

Winterwarm Peer & Paranoten Ontbijtje

Recept: Vegadutchie

Worteltaart smoothie

Recept: De Groene Meisjes

Bananenbrood

Recept: Vegan Challenge

Indiase warme rijstepap

Recept: Project Leven



Avondmaaltijd recepten

Tofu stir fry met broccoli en puntpaprika

Recept: Living the Green Live

Wraps met hummus, gegrilde groenten en yoghurtsausje

Recept: De Hippe Vegetariër

Geroosterde Pittige Pompoensoep

Recept: Happy and Vegan

Couscous & Bietensalade met Walnoten

Recept: Vegadutchie

Geroosterde pastinaak en zoete aardappel met kappertjesvinaigrette

Recept: Yotam Ottolenghi / what a dutch girl eats

Vegetarische bourguignon met paddenstoelen

Recept: Ik ben Iris niet

Herfstsalade met geroosterde pompoen en beluga linzen

Recept: Cooking & Sharing



Herfstsalade met geroosterde pompoen en beluga linzen

2-3 personen

Bereidingstijd: 45-60 minuten

Ingrediënten:

1 (biologische) pompoen (ong. 750 gr – 1 kg)

60 gram Beluga linzen

100 gram gemengde sla met rucola

2 bollen knoflook + 1 los teentje uitgeperst

1 kleine ui

1 laurierblad

goede (biologische) olijfolie

1 eetlepel agave siroop

1 theelepel Dijon mosterd

sap van een halve citroen

verse kruiden zoals rozemarijn,

tijm, peterselie, basilicum e.d.

lekker (ambachtelijk) brood

Bereiding:

Snijd de pompoen in gelijke stukken (bij een biologische pompoen hoef je de schil niet te verwijderen) en verwarm de oven ondertussen voor op 190 graden. Snijd de 2 bollen knoflook doormidden en leg ze samen met de pompoen stukjes en takjes rozemarijn in een braadslede. Besprenkel rijkelijk met olijfolie en strooi er zout en peper naar smaak over. Zet ongeveer 40 minuten in de oven en keer halverwege even om.

Pel de ui en snij in tweeën. Maak van de verse kruiden en het laurierblad een bouquet garni. Was de linzen goed en zet ze op met koud water, de ui en de kruiden (de linzen moeten ong. 1 cm onder water staan), Kook de linzen in ongeveer 15-20 minuten gaar en verwijder daarna de ui en de kruiden. Maak een dressing van de agave siroop, citroen, 2 eetlepels olijfolie, de mosterd en het uitgeperste teentje knoflook en roer door de warme linzen.

Leg op een (platte) schaal de gemengde sla met rucola, verdeel daarover de pompoenstukjes en de beluga linzen. Haal de geroosterde teentjes knoflook uit de schil, doe ze in een klein potje en schenk er wat olijfolie op. Breek een stukje brood af, besmeer met de zachte knoflook en olie en geniet van je salade!



Groenten en fruit in de maand oktober

Aardappel, Aardpeer, Andijvie, Bleekselderij, Bloemkool, Boerenkool, Chinese kool, Ijsbergsla, Knolselderij, Koolraap, Koolrabi, Kropsla, Paksoi, Pastinaak, Pompoen, Postelein, Prei, Raapjes, Radicchio, Rammenas, Rettich, Rode biet, Rode kool, Rucola, Savooiekool, Spitskool, Spruitjes, Venkel, Winterpostelein, Witte kool, Wortelen.

Appel, Peer, Braam, Druif, Framboos.

Standaard in je voorraadkast

zout, peper, vanille extract, ongezoete plantaardige melk, ongezoete plantaardige yoghurt, (kokosbloesem)suiker, uien, knoflook, tamari of sojasaus, maïzena, kokosolie, laurierblad, mosterd.

Bronnen: internet, Pixabay en Cooking & Sharing

