
Puur! uit eten
30x VEGAN RECEPTEN
LEKKER PUUR!

PUUR ETEN

HET RESTAURANT WAS ZO GOED

DAT IK MIJN DATE HELEMAAL VERGAT

www.loesje.nl/puur

Loesje



INHOUD

1 Waarom dit Puur! vegan recepten e-book?

2 VOORGERECHTEN

3 avocado mousse
4 salade van biet & hummus
5 kimchi
6 bietenhummus
7 frisse wintersalade
8 zoete aardappel
9 gevulde druivenbladeren
10 maïssoep met kokos
11 Tom kha soep

12 HOOFDGERECHTEN

13 winterse salade
14 zeewiersalade
15 groenten op de BBQ
16 kastanjecrème met witlof
17 vervolg kastanjecrème met witlof
18 roerbaktofu in Thaise chilisaus
19 asperges op 'plantenaarde'
20 'kip'-mangoschotel met citroentijm
21 paddenstoelen paté
22 vervolg paddenstoelen paté
23 pompoencurry

24 DESSERTS

25 brownies
26 wafels met maanzaad
27 ijsthee zonder suiker
28 granola bar
29 koffie dessert
30 dadelballetjes
31 granola
32 chocolade kastanje kokostaart

33 PUUR! SPONSORS

34 Ekoland
36 Mongozo
38 Biobite
40 Café Intención

Waarom dit Puur! vegan recepten e-book?

Vegan eten is hip. En niet alleen dat, het is beter voor de dieren, het klimaat en als je plantaardige voeding goed aanvult is het ook nog eens gezond. En lekker. Daarom hebben we een Puur! vegan recepten e-book voor jou gemaakt. Met de 30 lekkerste recepten van de Puur! uit eten hotspots.

Ga vooral ook uit eten bij deze hotspots en als voor-proefje maak je de gerechten nu lekker zelf.

Ook op www.puuruiteten.nl/recepten vind je alle vega(n) recepten. Deze gerechten zijn juist in de feestmaand lekker. Om meer te weten over de hotspots klik je op de naam (in roze).

Dit receptenboek begint met een paar lekkere voor-gerechten, dan hoofdgerechten, desserts en drankjes van de Puur! hotspots. Tot slot ook met heerlijke recepten van leveranciers.

Veel lees- en kookplezier!



VOORGERECHTEN

3 avocado mousse
4 salade van biet & hummus
5 kimchi
6 bietenhummus
7 frisse wintersalade
8 zoete aardappel
9 gevulde druivenbladeren
10 maïssoep met kokos
11 Tom kha soep



Avocado mousse

JANS' • Arnhem

Ingrediënten

- 3 verse avocado's
- 2 takjes koriander
- 2 el olijfolie
- 1 limoen
- 1 sjalot
- peper en zout

Bereiding

- Snijd de avocado in stukjes en besprenkel deze met limoensap.
- Pluk de koriander en snijd deze samen met de sjalot fijn.
- Meng met de mixer tot een gladde emulsie samen met de olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg eventueel naar smaak knoflook, rode peper en tomaat toe.
  Dit geeft meer een idee van guacamole.
- Opmaak: garneer het gerecht met zoetzure groenten, hazelnoot, zaden- en pottenmix, vinaigrette en komkommer.



SALADE VAN BIET & HUMMUS

MERKELBACH • AMSTERDAM

INGREDIËNTEN

- 2 st gekookte biet
- 2 st gekookte gele biet
- 2 st gekookte crapaudine biet
- 2 st gekookte chioggia biet
- gekookte kikkererwten
- hazelnoot
- olijfolie
- citroen
- komijn gemalen
- peper en zout
- ciderazijn
- bietenblad sla
- bull's blood sla
- zuurdesembrood
- 1 citroen
- 1 sinaasappel
- 1 takje tijm
- 1 takje rozemarijn
- 2 dl zonnebloemolie
- 2 teentjes knoflook
- 2 sneetjes brood
- fijngehakte peterselie

BEREIDING

- De gekookte bieten ontdoen van hun schil en in de gewenste vorm snijden. Marineer met peper, zout, ciderazijn en olijfolie.
- Van de stukjes biet die over zijn van het bijsnijden, maak je met de keukenmachine een hummus samen met de gekookte kikkererwten, een teentje knoflook (bewaar de andere voor het broodkruim), hazelnoot, komijn en citroensap.
- Breng de hummus op smaak met peper en zout en doe in een spuitzak.
- Snijd het zuurdesembrood in lange repen en grill het met een beetje olie en wat knoflook in een grillpan.
- Voor de dressing de citroen en de sinaasappel raspen en uitpersen. Voeg olie, kruiden en knoflook toe en laat ongeveer 2 uur staan. Breng op smaak met peper en zout.
- Dresseer de salade en serveer het brood erbij.

4



Zorg tijdens het maken van dit recept dat je regelmatig je handen wast om te voorkomen dat er slechte bacteriën in je fermentatieproces komen. Zorg ook dat je schoon gereedschap gebruikt.

KIMCHI

BHALU • NIJMEGEN

INGREDIËNTEN

- 1 witte kool
- 3 wortels
- 3 uien
- 5 el zout
- 24 g kokosbloesemsuiker
- 20 ml appelazijn
- 100 ml water
- 2 rode pepers
- weckpot van 3 liter

BEREIDING

- Snijd de kool in dunne reepjes.
- Doe de kool vervolgens in een grote kom en strooi er 5 el zout overheen.
- Kneus het geheel door met je schone handen aan te drukken.
- Laat vervolgens voor een half uur rusten.
- Terwijl je aan het wachten bent kun je je weckpot nog extra schoonmaken. Dit doe je door heet water in de pot te gieten. Laat een beetje afkoelen voordat je het afdroogt met een schone theedoek.
- Vervolgens gaan we weer terug naar de kool. In een vergiet spoel je de kool met koud water.
- Voeg hierbij gesneden wortels, pepertjes en uien.
- Pak nu je pot erbij en zorg dat je met schone handen het koolmengsel in de pot legt. Druk zo goed mogelijk aan, zodat er zo min mogelijk lucht is tussen het mengsel.
- Doe er appelazijn bij en vul de rest aan met water.
- Zet de pot niet in de koelkast. Na minstens 36 uur kun je het verplaatsen naar de koelkast. Hoe langer je het laat staan en dus laat fermenteren, des te meer smaak de kimchi heeft. De kool wordt hierdoor zachter. In de koelkast wordt dit proces vertraagd.
- Elke dag van het fermentatieproces moet je de pot even open maken en het mengsel naar beneden drukken met schoon gereedschap. Hiermee zorg je dat er zo min mogelijk lucht in blijft.
- Kimchi blijft nog 2 à 3 maanden goed in de koelkast.



Bietenhummus

Spirit • Amsterdam

Ingrediënten

- 200 g rode bieten (gekookt)
- 200 g kikkererwten (zacht gekookt of uit blik)
- 1 teentje knoflook
- 1/2 el komijnpoeder
- 1/2 el korianderpoeder
- 1/2 el tahin
- 1/2 dl extra vierge olijfolie
- 150 ml vers citroensap
- snufje zeezout en zwarte peper naar smaak
- voor garnering: radijsjes, enkele kikker-erwten, wat fijngesneden rode ui

Bereiding

- Voeg alle ingrediënten voor de hummus, behalve de rode bieten, samen in een keukenmachine en meng tot een gladde pasta.
- Snijd de bieten in stukken, voeg deze toe en meng het opnieuw tot een gladde, romige pasta.
- Voeg wat zeezout en peper naar smaak toe.
- Schep de hummus in een mooie kom en garneer met bv. radijsjes, gesnipperde ui en kikkererwten.



De hoeveelheden van de ingrediënten bepaal je zelf. Probeer uit wat jij het lekkerste vindt!

Frisse wintersalade

De Groene Kookacademie • Amersfoort

ingrediënten

- bietjes
- muntblaadjes
- zonnebloempitten
- mandarijntjes
- bosui
- balsamicoazijn
- gemengde notenpasta
- ahornsiroop
- olijfolie
- Kalamata olijven
- peper en zout

bereiding

- Snijd rauwe (geschilde) bietjes in flinterdunne reepjes.
- Haal de muntblaadjes van de takjes en laat ze mooi heel.
- Rooster de zonnebloempitten lichtbruin.
- Schil de mandarijntjes, haal de partjes los en halveer ze.
- Snijd de bosui in ringetjes.
- Klop een dressing van balsamicoazijn, gemengde notenpasta, ahornsiroop, olijfolie, peper en zout.
- Meng alles luchtig door elkaar en maak af met Kalamata olijven.



Zoete aardappel

Loff • Breda

Ingrediënten

- 500 g bataat
- 50 g gedroogde mango
- 1 tl tijm
- 2 dl haverroom
- 50 g notenpasta
- 1/2 tl citroenrasp
- 1 el citroensap
- 1 tl paprikapoeder
- 75 g gemengde noten

Bereiding

- Bataat schillen en in ronde plakken snijden van 1 cm dikte en in 5-8 min. beetgaar stomen.
- Mango en tijm in 1 dl heet water laten wellen.
- Mengen in een kom: haverroom, notenpasta, peper, zout, citroenrasp en -sap, paprikapoeder.
- Mango grof hakken en bij het roommengsel doen.
- Noten grof malen in keukenmachine.
- De bataat netjes in een ovenschaal leggen.
- Haverroommengsel erover verdelen.
- Noten erover verdelen.
- 20 min. bakken op 180 °C tot goudbruin en gaar.



Gevulde druivenbladeren

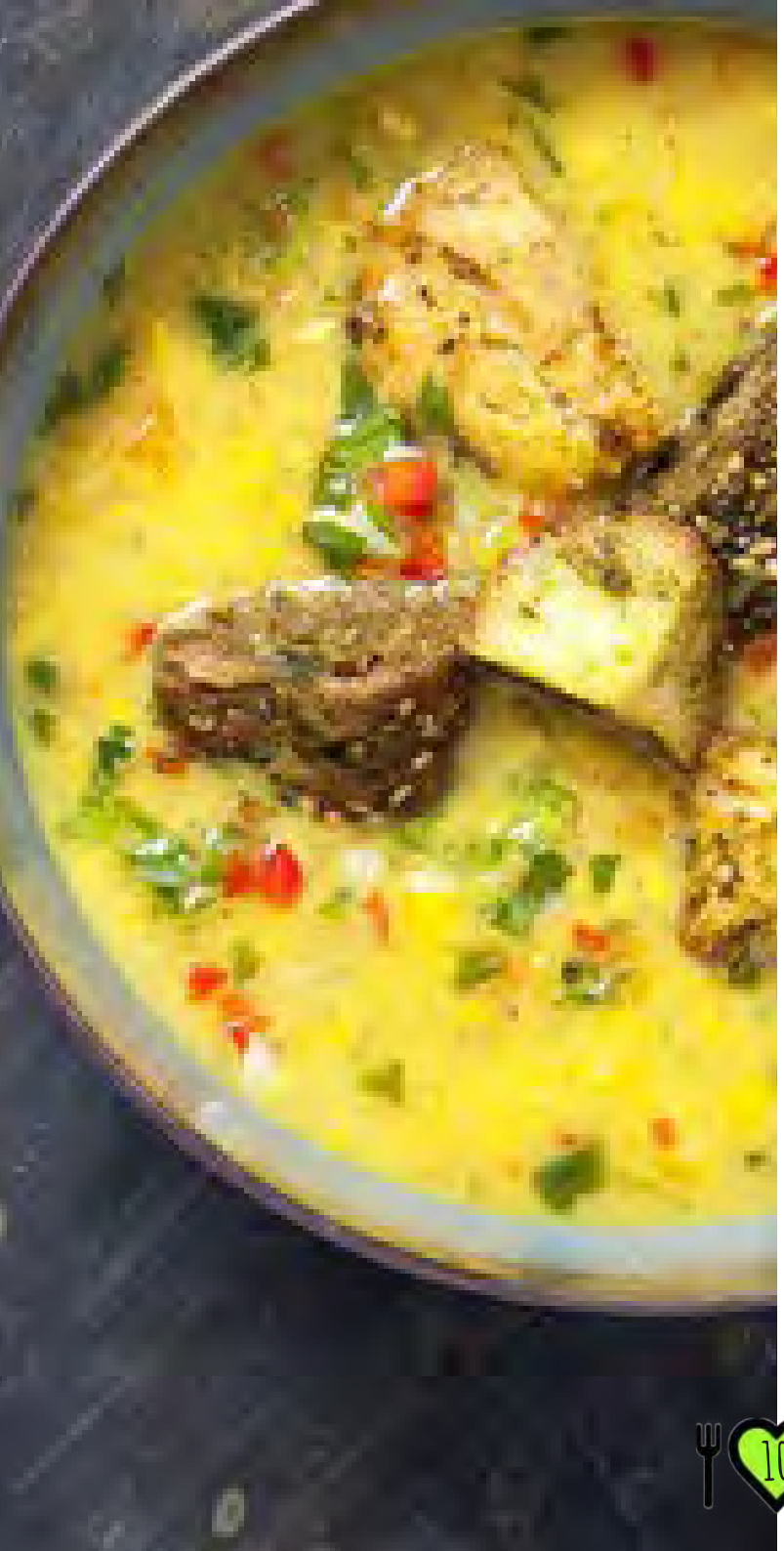
Streekrestaurant de Hofkaemer • Bergeijk

Ingrediënten

- 20 jonge druivenbladeren
- enkele stukjes paprika
- 1 tomaat of 1 tl tomatenpuree
- 2 knoflooktenen
- 30 g (Dutch) quinoa
- 1 tl citroensap
- 1/2 tl paprikapoeder
- 1/2 tl groentebouillonpoeder
- 1/2 tl kerrie
- 1/2 tl gedroogde munt
- 1 el gehakte peterselie
- 2 takken verse munt
- 1 el olijfolie

Bereiding

- Was de druivenbladeren.
- Giet kokend water over de druivenbladeren en laat +/- minuten staan.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes en snijd de knoflook fijn.
- Meng alle ingrediënten (behalve de druivenbladeren) in een kom door elkaar.
- Giet de druivenbladeren af in een zeef of vergiet
- Leg 1 blad op een snijplank en leg hier 1 tl vulling in.
- Rol het blad een beetje op en vouw de zijkanten naar binnen.
- Rol dan de rest van het blad op.
- Leg onder in een pan enkele stukjes paprika, tomaat of een tl tomatenpuree en leg hierop de rolletjes druivenbladeren.
- Giet kokend water over de bladeren tot deze ruim onder staan en voeg een beetje zout en citroensap naar smaak toe.
- Leg een schoteltje op de bladeren zodat ze niet naar boven komen drijven en plaats hierop gewicht (bv. een jampot met water).
- Kook alles zachtjes ongeveer 25 minuten (je kan 1 blad testen door het open te snijden en te proeven).
- Lekker als ze nog warm zijn op een salade met gegrilde paprika en courgette en limoen mosterd dressing.



Maïssoep met kokos

Spirit • Rotterdam

Ingrediënten

- 1,3 l water
- 150 g ui
- 150 g wortel
- 150 g prei
- 150 g bleekselderij
- 450 g maïs (vers of diepvries)
- 1 tl kurkuma (vers)
- 1 strip kombu
- 1 stengel citroengras
- 1 rode peper
- 3 teentjes knoflook
- 1 cm gemberwortel
- 1 el olijfolie
- 4 dl kokosmelk
- 1 el arrowroot + el koud water
- 1 handje koriander (vers)
- zeezout

Bereiding

- Schil de kurkuma en hak het fijn.
- Vul een soeppan met 1.3 liter water, voeg de kurkuma, kombu en het citroengras toe. Breng aan de kook en laat dit op een laag vuur trekken tot een bouillon.
- Was de rode peper en verwijder de zaadlijsten, pel de knoflook en schil de gember.
- Hak de rode peper, knoflook en gember fijn.
- Maak de ui, wortel, prei en bleekselderij schoon en snijd deze in kleine stukken.
- Fruit de ui, wortel, prei en bleekselderij 3 minuten in de olijfolie. Voeg de rode peper, knoflook en gember toe en gaar deze 3 minuten op zacht vuur.
- Zeef de kombu, kurkuma en het citroengras uit de bouillon.
- Voeg nu de maïs en de kokosmelk toe en breng het geheel aan de kook. Laat het 5 minuten doorkoken en pureer de soep kort.
- Meng in een kommetje de arrowroot met het water en voeg dit toe aan de soep.
- Hak de koriander grof en voeg het toe aan de soep, breng op smaak met wat zeezout. Laat het geheel nog even doorkoken.

10



Tom kha soep

Bindicafe • Amersfoort

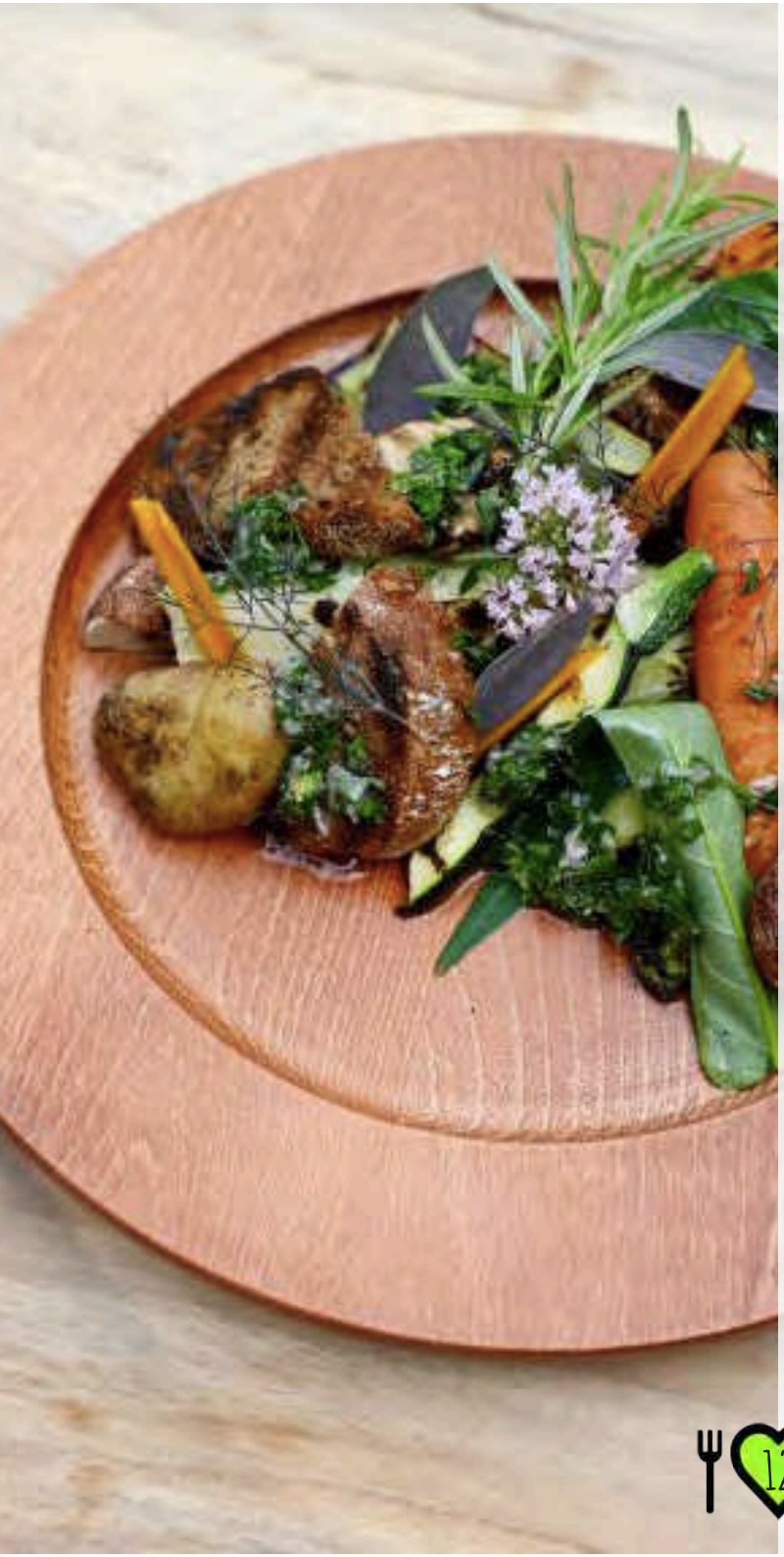
Ingrediënten specerijen

- 3 stengels citroengras, fijn gesneden
- 6 limoenblaadjes
- 2 x 5 cm gember geraspt
- 2 x 5 cm verse laos geraspt
- 10 rode pepers fijn gesneden
- 3 bollen knoflook fijngesneden
- 5 banaansjalotten in dunne ringen
- 2 witte uien in dunne ringen

- Keltisch zeezout
- 3 blokken santen
- 4 blikjes kokosmelk (400 ml)
- 2 stuks paksoi
- 1 kg gesneden champignons
- 2 el sojasaus
- 2 el ketjap
- scheutje sesamolie
- sambal
- 2 el bouillonpoeder (of liever nog 1 l zelfgemaakte bouillon)

Bereiding

- Specerijen aanfruiten met 1 el Keltisch zeezout in een grote soeppan, totdat alles glazig is.
- Ondertussen 3 blokken santen laten weken in 1,5 l gekookt water totdat het een homogene vloeibare massa is.
- Dit toevoegen aan de pan samen met 4 blikjes kokosmelk, 1 l water en 2 el bouillonpoeder (of liever nog 1 l zelfgemaakte bouillon).
- Aan de kook brengen en het vuur zacht zetten.
- Voeg toe:
    - 2 stuks gesneden paksoi
    - 1 kg gesneden champignons
    - 2 el sojasaus
    - 2 el ketjap
    - scheutje sesamolie
    - sambal naar smaak
- Bij het uitserveren van de soep wat verse bosui serveren.



HOOFDGERECHTEN

13 winterse salade
14 zeewiersalade
15 groenten op de BBQ
16 kastanjecrème met witlof
17 vervolg kastanjecrème met witlof
18 roerbaktofu in Thaise chilisaus
19 asperges op 'plantenaarde'
2o 'kip'-mangoschotel met citroentijm
21 paddenstoelen paté
22 vervolg paddenstoelen paté
23 pompoencurry



Winterse salade

Aangenaam Thuis • Haarlem

Ingrediënten

- 200 g quinoa
- 1 tl komijnzaad / 1 tl venkelzaad
- 1 avocado
- 1 pastinaak
- 1 teen knoflook
- 4 wortelen
- 100 g gemengde salade met rucola
- 1 sinaasappel
- 1 citroen
- 30 g hazelnoten

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180° C.
- Snijd de sinaasappel en citroen doormidden. Schil de pastinaak en snijd deze in de lengte in 8-en, was de wortelen en doe ze samen in een ovenschaal.
- Voeg de olijfolie, knoflook, het grootste deel van de zaadjes, scheutje rode wijnazijn, peper en zout toe. Meng goed, leg de halve sinaasappels en citroenen bovenop en zet 30 minuten in de oven.
- Kook de quinoa in 15 minuten gaar, giet af en breng op smaak.
- Rooster de hazelnoten voorzichtig in een droge koekenpan en hak fijn.
- Haal de pit uit de avocado en snijd in lange repen.
- Haal de wortelen uit de ovenschaal, knijp de citroen en sinaasappel in de schaal uit, voeg eventueel nog wat olie toe en je hebt je dressing.
- Meng alles in een grote slakom, doe de hazelnoot en de rest van de zaadjes bovenop en serveer met de quinoa.



Zeewiersalade

Spirit • Rotterdam

Ingrediënten salade

- 1 zakje gedroogde zeegroenten salade 25 g
- 40 g bleekselderij
- 40 g wortel
- 40 g Chinese kool
- 40 g bosui
- 20 g gomasio

Ingrediënten dressing

- 30 g gember
- 3 el genmai su rijstazijn
- 3 cl shoyu
- 6 cl rijststroop
- 3 el geroosterde sesamolie

Bereiding

- Week de zeegroenten 20 minuten in een ruime hoeveelheid koud water.
- Snijd de bleekselderij, wortel en Chinese kool in kleine blokjes en hak de bosui fijn.
- Rasp de gember en knijp het sap boven een kommetje uit.
- Maak de dressing door het gembersap, de genmai su, shoyu, rijststroop en de sesamolie met elkaar te mengen.
- Meng in een grote kom de groente en zeegroente met de dressing.
- Garneer de salade met de gomasio.



GROENTEN OP DE BBQ

HEERDEBERG • CADIER EN KEER

INGREDIËNTEN

- kastanjechampignons
- baby venkel
- krielaardappeltjes
- bospeen
- courgette
- spitskool
- klaroen (Chinese spinazie)
- gele en rode snijbiet
- rozemarijn
- paarse salie
- rode venkel
- majoraan bloem
- toast van meergranen brood
- kruidencompôte: basilicum, peterselie, majoraan, bieslook, sjalot en biologische olijfolie.

BEREIDING

- Groenten die wat langer nodig hebben om gaar te worden eerst enkele minuten stomen of blancheren: bospeen, spitskool en krielaardappeltjes.
- Grill de groenten om en om op de BBQ.
- Toast het brood.
- Voeg de verse kruiden, bloemen en de compôte toe.



Kastanjecrème met witlof

waters of the world • Bad Nieuweschans

Ingrediënten

- 300 g kastanjes (voorgegaard)
- 2 laurierblaadjes
- olijfolie
- 100 g hazelnoten
- 4 stronken witlof
- 2 vijgen
- 100 g beukenzwammetjes
- 50 ml maple siroop
- 100 ml ahornsiroop
- brickdeeg
- 1 citroen
- 50 ml hazelnootolie
- 20 ml sherryazijn
- enkele blaadjes eikenbladsla (garnering)
- peper van de molen & (zee)zout

Bereiding kastanjecrème

- 150 g voorgegaarde kastanjes opzetten met 0,5 l bouillon en 2 blaadjes laurier.
- Gaar laten koken.
- Giet het geheel af door een zeef maar bewaar het kookvocht.
- Verwijder de 2 blaadjes laurier.
- Draai het geheel in de blender tot een fijne crème en voeg olijfolie toe en vul aan met wat kookvocht.
- Breng op smaak met peper en zout.

Gebrande hazelnoten

- Bruneer de hazelnoten in een koekenpan of in de oven. Laat deze vervolgens iets afkoelen en maak er een fijn/grove crunch van met behulp van een steelpan of een deegroller.

Witlofpunten

- Haal mooie blaadjes witlof van de stronk en snijd deze bij tot fijne punten en leg deze in de dressing (hieronder uitgeschreven).



Vervolg recept

Kastanjecrème met witlof

WATERS OF THE WORLD • BAD NIEUWESCHANS

Gekaramelliseerde vijgen

- Snijd de vijgen in kleine blokjes.
- Marineer deze vervolgens in een samenstelling van 1 deel water, 1 deel ahornsiroop en een scheutje maple siroop (eerst laten koken, afkoelen en dan gebruiken als marinade)
- Na een uur marineren kun je de vijgen uit het vocht halen en met de crème brûlée brander iets
  afbranden voor een karamel laagje.

Gebrande beukenzwammetjes

- De beukenzwammetjes kun je afbranden met de crème brûlée brander en vervolgens marineren in de noten dressing.

Brickdeeg met hazelnoot

- Bestrijk de brickdeeg vellen met (hazelnoot) olie.
- Bestrooi deze met gemalen hazelnoten, peper en zout.
- Bak de vellen af in de oven op 170° C gedurende 6 minuten.

Notenvinaigrette

- Meng 30 ml citroensap, 50 ml soja olie, 50 ml hazelnootolie en 20 ml sherryazijn.
- Verwarm dit tot 30° C.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Laat het geheel afkoelen.

Garneer het gerecht volgens de foto en gebruik kruiden als bijvoorbeeld Tahoon cress, kervel, mini spinazieblaadjes en slechts de kleine harten van eikenbladsla om het gerecht af te maken.



ROERBAKTOFU IN THAISE CHILISAUS

JASMIJN & IK • UTRECHT

INGREDIËNTEN

- 100 g uitgelekte en drooggedepte tofu in blokjes van ongeveer 1.5 bij 1.5 cm
- 4 verse shiitakes in plakjes van 1/2 cm
- klein handjevol sperzieboontjes of kousenband in stukjes van 3 cm
- een paar cashewnoten
- verse rode chili ontdaan van zaad en lijst
- een paar blaadjes Thaise basilicum (niet te vervangen door gewone basilicum)
- 1 limoenblad uit de diepvries (niet de gedroogde) in hele dunne sliertjes gesneden

VOOR DE SAUS

- 1 afgestreken el rode currypasta
- 1 afgestreken el suiker
- 4 el water

BEREIDING

- Kook de sperziebonen 10 minuten voor. Kousenband hoef je niet voor te koken.
- Warm 2 el olie op in een hapjespan. Bak de tofu op medium vuur bruin. Alle ingrediënten van de saus mogen ook in de pan. Een minuutje blijven roeren en tofu de lekkere saus laten opzuigen. Doe de shiitakes, limoenblad en boontjes ook in de pan. Minuutje bakken. Als laatste de cashewnoten, verse chili en Thaise basilicum er doorheen roeren. Proef of de saus meer smaakmakers (evt. zout, suiker, chili, rode currypasta) of iets meer water (voor meer saus) nodig heeft.
- Serveer met gestoomde bruine rijst.



VOOR OPMAAK

Komkommer, in lengte gesneden en in rolletjes opgedraaid.

BLOEMETJES & KRUIDEN

Borage (komkommerkruid) korenbloem, rode melde, mosterdsla, 'onkruid' zoals vogelmuur, hondsdraf, look-zonder-look, paardenbloem.

Asperges op 'plantenaarde'

Nel Schellekens • Winterswijk

Ingrediënten

- groene asperges (witte kan ook)
- koolzaadolie of andere milde (olijf)olie

Humus

- 200 g erwten
- citroensap van 1 st
- knoflook, 1 teentje uitgeperst
- evt. tahin ca 50 g (niet noodzakelijk)
- asperge-olie (zelfgemaakt) zoveel als nodig
- peper & zout (uit de molen)

Bereiding in olie en oven bereide asperges

- Hussel wat asperges door de koolzaadolie of milde (olijf)olie.
- Geen zout of weinig zout toevoegen.
- Oven op 150° C voorverwarmen.
- In 15 minuten asperges garen, af en toe een keer schudden en klaar.
- Asperges uit laten lekken en asperge-olie opvangen. Dit levert niet alleen heerlijke asperges op, maar de olie die overblijft is heerlijk om te gebruiken. Bijvoorbeeld in een dressing of als extra smaak 'boost' in elk aspergegerecht zoals een aspergesoep.

Bereiding humus

- Pureer de erwten. Dit kan met een keukenmachine, maar ze kunnen ook met een vork fijn gemaakt worden. Dit geeft een grovere structuur en is ook heel smakelijk.
- Knoflook, citroensap en wat asperge-olie bijmengen. Net zoveel olie toevoegen tot het een smeuïg geheel is. Eventueel tahin toevoegen. Met peper & zout op smaak brengen.

Opmaak

Humus als bodem 'aarde' op bord uitsmeren. Bodem bedekken met rolletjes komkommer, allerlei kleinpluk en bloemetjes en hele erwten. Asperges 'groeien' uit deze bodem.



‘KIP’-MANGOSCHOTEL

Aangenaam Thuis • Haarlem

INGREDIËNTEN

- 320 g kipstuckjes van De Vegetarische Slager
- 1 fairtrade mango
- citroentijm
- 2 rode uien
- 2 tenen knoflook
- 300 g quinoa
- 2 gele paprika’s
- korianderzaadjes
- 1 limoen

BEREIDING

- Marineer de kipstuckjes met sap en schil van 1 limoen, fijngehakte knoflook, korianderzaadjes, 2 el olie, peper & zout. Zet 15 minuten in de koelkast.
- Zet een pan op met water voor de quinoa. Kook de quinoa met een snufje zout in 12 minuten beetgaar.
- Snijd de rode ui in dunne ringen, snijd de paprika en mango in kleine blokjes.
- Zet in een finke koekenpan eerst de rode ui aan in 2 el olijfolie. Voeg hieraan na 2 minuten de kipstuckjes toe. Bak dit 6 minuten mee.
  Haal dan uit de pan. Bak de paprika en mango 7-8 minuten totdat deze mooi zacht zijn. Voeg dan de kipstuckjes weer toe en laat nog 10 minuten rustig pruttelen. Breng op smaak met citroentijm, peper & zout.
- Serveer de ‘kip’-mango met quinoa.



Paddenstoelen paté

Greentwist catering • Eindhoven

Ingrediënten paté van paddenstoelen

- 250 g gemengde paddenstoelen (geen shiitake, die zijn te nat)
- 1 rode ui
- 3 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 2 takjes rozemarijn
- 150 g gemengde noten
- 15 g verse peterselie
- 1 el lijnzaadpapje (2 tl lijnzaad met 1 tl water)
- 150 g gepureerde bloemkool of pompoen

Bereiding

- Ui pellen en fijn snipperen, paddenstoelen schoonvegen met keukenpapier en in kleine stukjes snijden. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en ui ca. 1 minuut fruiten. Paddenstoelen ca. 5 minuten mee fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Rozemarijnnaaldjes van takjes nemen en erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Cashewnoten in keukenmachine grof malen. Peterselie fijn knippen. Lijnzaadpapje maken.
- Oven voorverwarmen op 175° C.
- Vorm invetten met 1 el olie en bestrooien met 2 el gemalen noten. Rest van noten, peterselie, lijnzaadpapje en bloemkool goed door paddenstoelen mengen.
- Op smaak brengen met peper en zout.
- Mengsel in vorm scheppen en gladstrijken.
- Paddenstoelenpaté in midden van oven ca. 45 minuten gaar bakken. Paté in mooie plakken snijden en warm of koud serveren.



Vervolg recept

Paddenstoelen paté

Greentwist catering • Eindhoven

Ingrediënten gemarineerde paddenstoelen

- 250 g gemengde paddenstoelen
- fijn zout
- rasp van 2 citroenen
- 4 el appelazijn
- 3 tenen knoflook
- olie zoveel tot de paddenstoelen onder staan

Bereiding

- Paddenstoelen schoonmaken, kleintjes heel laten en grote overlangs doormidden of in kwarten snijden en gaar bakken in een pan.
- Bestrooien met fijn zout en een half uur laten staan, af en toe even mengen.
- Afspoelen met koud water en droogdeppen met een theedoek.
- Maak de marinade: citroenrasp, knoflook fijnhakken, met appelazijn en olie mengen, hier de paddenstoelen in doen.
- Even mengen en afgedekt koud wegzetten voor een paar uur.

Ingrediënten mousseline

- 1 kilo knolselderij
- 500 g pastinaak
- 1/2 citroen
- 2 el appelazijn
- 100 ml kokosmelk
- zout en peper

Bereiding

- Schil de pastinaak en knolselderij en snijd ze in schijfjes. Leg ze in koud water met citroensap om verkleuren tegen te gaan.
- Snipper de ui. Fruit de ui aan in de boter. Voeg de pastinaak toe. Breng op smaak met peper en zout en giet de kokosmelk erbij.
  Laat 10 minuten zacht koken tot de pastinaak gaar is. Giet af en vang het kookvocht op. Pureer. Voeg zo nodig wat kookvocht toe. Passeer door een zeef. Proef of mousseline voldoende op smaak is.
- Voeg zo nodig extra peper en zout toe.



Pompoencurry

Bindicafe • Amersfoort

Ingrediënten

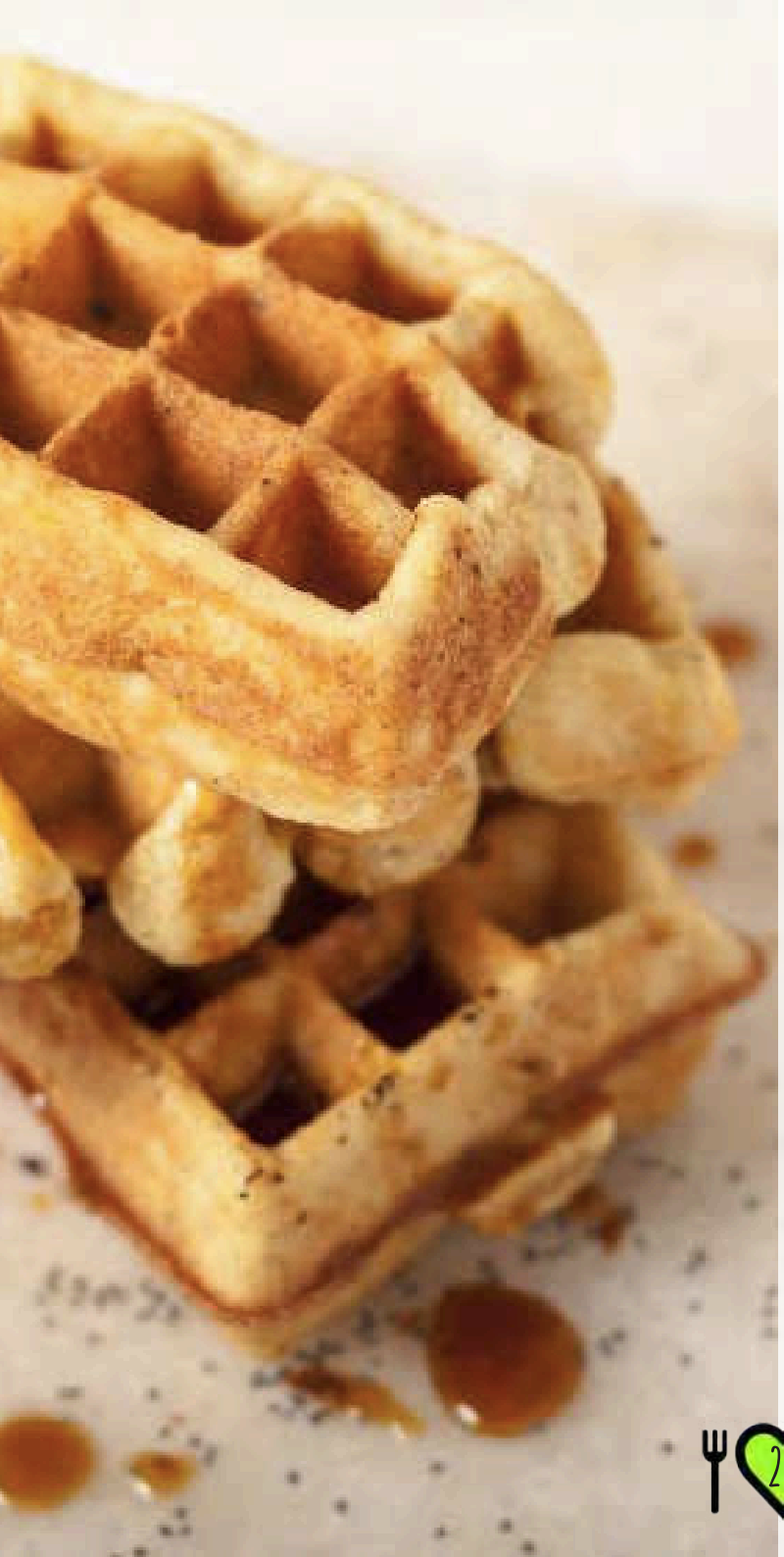
- 5 rode pepers
- 4 sjalotten
- 2 bollen knoflook
- steeltjes van 2 bossen koriander
- 2 el garam masala
- 2 el komijn
- 1 el mosterdpoeder
- 1 el uipoeder
- 5 cm gember
- 5 cm laos
- 2 stengels citroengras
- 1 el zout
- 100 ml zonnebloemolie

Voor de curry met flespompoen

- 2 flespompoenen in blokjes van 1/1 cm (schil mag je eraan laten)
- 3 aubergines in blokjes van 1/1 cm en licht gezouten
- 2 stuks paksoi in stukjes
- 3 blikjes kikkererwten goed uitgelekt en afgespoeld
- 4 blikjes kokosmelk (400 ml)
- 2 blokken santen (kokoscrème) in 500 ml kokend water

Bereiding

- Bak de curry pasta ongeveer 10 minuten in een grote pan totdat alle aroma's goed vrij komen.
- Voeg de in blokjes gesneden flespompoenen toe en bak nog eens 5 minuten.
- In een koekenpan bak je de aubergines even goed aan, zodat de schil goed gekarameliseerd is en het bittertje verdwijnt. Voeg regelmatig wat olie toe. Voeg de aubergine toe aan de curry.
- Voeg de kokosmelk en santen toe en roer goed door, breng het kort aan de kook en zet het vuur zacht. Laat dit ongeveer 20 minuten zachtjes doorpruttelen.
- Voeg dan de kikkererwten en de paksoi toe en zet het vuur uit. Nu gaart het langzaam verder zonder dat alles stuk gekookt wordt.
- De curry is de volgende dag eigenlijk het lekkerste, maar als je echt niet kan wachten serveer het dan lekker meteen.
- Serveertip: serveer met wat kokosrijst, knapperige bloemkool, zoetzure komkommer en geurige beluga linzen.
- Om de curry helemaal af te maken strooi je er op het laatst nog wat geroosterde pinda's over.



DESSERTS

25 brownies
26 wafels met maanzaad
27 ijsthee zonder suiker
28 granola bar
29 koffie dessert
30 dadelballetjes
31 granola
32 chocolade kastanje kokostaart



Brownies

Aangenaam • Haarlem

Ingrediënten voor 12 stuks

- 2 avocado's, gepureerd
- 150 g amandelmeel
- 180 g pure chocolade
- snufje zout
- 1 el bakpoeder
- 120 ml zonnebloemolie
- 150 g suiker
- 100 g walnoten (grof gehakt)
- cacaopoeder

Bereiding

- Laat de chocolade in stukken au bain-marie smelten.
- Mix het amandelmeel samen met het zout, bakpoeder en suiker.
- Voeg dan al roerende (bv. met een keukenmachine) de chocolade, walnoten, gepureerde avocado's en de olie toe.
- Doe het mengsel in een bakvorm met bakpapier. Gebruik een kleine, rechthoekige metalen bak of kleine ovenschaal.
- Zet voor 40 minuten in een oven van 160° C. Controleer zo nu en dan op gaarheid.
- Versier met cacaopoeder.

Serveertip: lekker met een bolletje vegan ijs, amandelschaafsel en verse gemberthee.



Wafels met maanzaad

Spirit • Rotterdam

Ingrediënten

- 100 g zelfrijzend bakmeel
- 80 g amandelmeel
- 10 g maanzaad
- snufje zeezout
- 120 ml sojamelk
- 40 g appelpuree
- 30 ml ahornsiroop
- sojaboter of zonnebloemolie
- jam
- verder nodig: wafelijzer

Bereiding

- Verzamel het zelfrijzend bakmeel, het amandelmeel, het maanzaad en het zeezout in een grote kom.
- Meng de sojamelk, appelpuree en ahornsiroop met elkaar en giet dit mengsel bij de droge ingrediënten. Meng dit met een garde tot een luchtig beslag.
- Verwarm het wafelijzer voor (180° C) en vet deze in met wat zonnebloemolie of sojaboter.
- Schep met een grote lepel het beslag in het wafelijzer.
- Bak de wafel in ongeveer 5 minuten goudbruin.
- Tip: serveer met wat jam of ahornsiroop.



IJsthee zonder suiker

Bhalu • Nijmegen

Ingrediënten

- 20 g biologische, groene thee = 2 afgestreken el (wij maken 'm hier met biologische cactusvijg thee)
- 100 ml water
- 2 el ahornsiroop
- ijsblokjes

Bereiding

- Maak iets sterkere thee.
- Laat 10 minuten trekken.
- Vul elk glas met 1 el ahornsiroop.
- Verdeel de thee over de glazen (+/- halfvol)
- Vul de glazen af met ijsblokjes en een beetje water.



Granola bar

Spirit • Amsterdam

Ingrediënten voor 12 stuks

- 100 g hele havervlokken
- 75 g fijne havervlokken
- 25 g kokosrasp grof
- 50 g pompoenpitten
- 30 g sesamzaad
- 20 g maanzaad
- 60 g rozijnen
- 45 g speltbloem
- 40 g gojibessen
- 1 tl kaneel
- 50 g kokosbloesemsuiker
- 1/2 tl vanillepoeder
- 1 tl zeezout
- 80 g sojaboter
- 60 g appelstroop
- 100 g rijststroop

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 170° C.
- Week de rozijnen in warm water.
- Meng alle droge ingrediënten met elkaar, behalve het vanillepoeder. Laat voor de garnering wat kokosrasp, gojibessen en pompoenpitten over.
- Meng de sojaboter, appelstroop, rijststroop en het vanillepoeder in een steelpannetje en breng aan de kook.
- Voeg de droge ingrediënten aan het warme mengsel toe en meng goed door.
- Druk de massa vervolgens gelijkmatig in een bakplaat.
- Zet de plaat in de oven en bak af in ca. 25 minuten op 170° C.
- Bestrijk het geheel met rijststroop.
- Garneer met de overige kokosrasp, gojibessen en pompoenpitten.
- Snijd het geheel in 12 bars.



Koffie dessert

Loff • Breda

Ingrediënten

- 200 ml espresso
- 3 el dadelstroop
- 1/4 tl vanillepoeder
- 200 g zijden tofu
- 200 g haverroom
- 4 tl agar agar
- 1 dl appelsap

Bereiding

- Meng de espresso, dadelstroop, vanille-poeder, zijden tofu en haverroom goed.
- Breng de appelsap aan de kook, los de agar agar erin op en laat enkele tellen doorkoken.
- Voeg dit aan het koffie mengsel toe.
- Schenk in de glaasjes en laat 1 uur opstijven in de koelkast.
- Serveer met fijngehakte, geroosterde hazelnoten.



Ben trots op je spierballen als je er 100 hebt gemaakt.

Dadelballetjes

Loff • Breda

Ingrediënten

- 250 g dadels
- 75 g pecannoten
- 1 rijstwafel met zout
- 1 tl kaneelpoeder
- 2 el kokosrasp

Bereiding

- Ontpit de dadels en hak fijn.
- Rooster de noten op een laag vuur in een droge pan en hak fijn.
- Verkruimel de rijstwafel.
- Meng de dadels, noten, rijstwafel en kaneel.
- Vorm er balletjes van.
- Rol ze door de kokosrasp.



Granola

Bhalu • Nijmegen

Ingrediënten

- 500 g biologische havermout
- 50 ml olijfolie
- 125 ml ahornsiroop
- 100 g gojibessen
- 100 g pompoenpitten
- 20 g zwarte sesamzaadjes
- 100 g gepofte quinoa

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180° C.
- Meng de havermout, olijfolie en ahornsiroop in een passende kom.
- Spreid de havermout uit op bakpapier op een bakplaat.
- Zet deze voor ongeveer 30 minuten in de oven.
- Kijk af en toe eventjes hoe lekker je havermout bruin ligt te worden. Wordt het te snel bruin in jouw oven? Keer de havermout dan een keertje om.
- Wanneer de tijd verstreken is, laat je het even afkoelen.
- Pak de passende kom en giet hier de havermout in.
- Meng alles met de pitjes, bessen en voeg als je wilt bijvoorbeeld nog wat noten toe.



Pssst, helemaal achteraan dit e-book vind je nog één lekker dessert.

Chocolade kastanje kokostaart

De Struisvogel • Amsterdam

Ingrediënten bodem

- 200 g gedroogde pruimen (zonder pit, in stukken gesneden)
- 100 g rozijnen
- 10 g carob (johannesbrood, te koop bij bio speciaalzaken)
- 100 ml agave
- 50 g geroosterd zwart sesamzaad
- 50 g amandelen

Ingrediënten vulling

- 100 g rietsuiker
- 20 ml water

- 500 ml kokosolie op kamertemperatuur
- 500 ml kokosmelk
- 100 ml caramel
- 10 g carob
- 40 g (rauwe) cacao
- beetje zout en evt. een beetje oploskoffie

Bereiding bodem

- Doe alle ingrediënten voor de bodem in de mixer en draai tot alles fijn is.
- Doe in een taartvorm bakpapier op de bodem en druk alles goed samen.
- Zet de bakvorm koud.

Bereiding vulling

- Kook de suiker en water zacht totdat het caramel is.
- Afblussen met kokosmelk (60 ml).

- Doe alles in de mixer, stort het in de vorm.
- Topping: fijn gesneden kastanjes en noten (voorzichtig erop leggen!)
- Zet de taart ongeveer 1,5 tot 2 uur in de koelkast.



Puur! sponsors

34 Ekoland
36 Mongozo
38 Biobite
40 Café Intención



Green mojito

Ekoland

Ingrediënten

- 1 biologische limoen
- 1 barspoon Ekoland rietsuiker
- 75 ml Ekoland appelsap
- 12 muntblaadjes
- 75 ml sodawater
- crushed ice

Bereiding

- Bereid de mocktail in een glas.
- Snijd een halve limoen in partjes en stamp deze zodat het sap vrij komt. Voeg de rietsuiker en appelsap toe.
- Leg 10 muntblaadjes op een vlakke hand en geef er een klap op om de aroma's vrij te laten komen. Voeg de muntblaadjes, soda water en ten slotte het crushed ice toe.
- Meng de ingrediënten. Garneer de mocktail met een partje limoen en de overgebleven blaadjes munt.
- Duurzaam rietje erin en genieten maar van deze groene mojito!

Ekoland

Ekoland is een merk met een missie. Wij geloven dat biologische voeding het beste is voor onszelf én het beste voor onze leefomgeving. Dat gunnen wij ieder mens en dat gunnen wij de aarde.
Vanuit ons hart willen wij biologische voeding voor een breed publiek toegankelijk maken.

Ekoland is al meer dan 25 jaar hét huismerk voor de consument in de natuurvoedingswinkels in Nederland en België. Ons brede assortiment is blauw-paars verpakt en biedt een basis voor elk keukenkastje. Ekoland staat bekend om de kwalitatief goede producten tegen een scherpe prijs.

Het biologische fruit dat gebruikt wordt voor de heerlijke fruitsappen, siropen en diksappen van Ekoland krijgt alle tijd om lekker veel zon mee te pakken. Pas als het fruit echt rijp en vol van smaak is, wordt het geplukt/geoogst en tot sap verwerkt. Zo kun je genieten van de heerlijke smaak van biologisch sap, dat natuurlijk ook perfect gebruikt kan worden voor heerlijke smaakvolle mocktails!







Mongozo in the mix - Mango

Mongozo bier

Ingrediënten

- 2 partjes sinaasappel
- 2 schepjes rietsuiker
- 30 ml gin
- 1/2 passievrucht
- Mongozo mango

Bereiding

- Doe de partjes sinaasappel en de rietsuiker in een tumbler glas. Met behulp van een mudler (stamper) stamp je deze producten fijn.
- Voeg daarna de inhoud van een 1/2 passievrucht toe.
- Vul het glas met crushed ice.
- Voeg vervolgens de gin toe en top af met Mongozo mango.
- Roer het geheel van onder naar boven goed door.
- Garneer met 1/4 passievrucht en een sinaasappel zest.

Mongozo

Mongozo betekent ‘proost’ in de taal van het Afrikaanse Chokwe volk, dat verspreid leeft in Angola, Zambia en Zimbabwe.
Henrique Kabia en Jan Fleurkens brengen exotische bieren op de markt met oorspronkelijke recepturen en innovatieve nieuwe producten. Alle bieren van Mongozo zijn 100 % vegan. De pils en buckwheat white zijn wereldwijd de enige bieren die biologisch, glutenvrij en fairtrade gecertificeerd zijn. Winnaars van verschillende prijzen zoals ‘goud’ bij de prestigieuze World Beer Awards.

De exotische fruitbieren met de smaken van bananen, kokosnoot en mango zijn fairtrade gecertificeerd. Vaak worden deze bieren gedronken uit een kokosnoot. Exotische bieren uit een exotisch glas. Een ware belevenis....
Met de exotische bieren van Mongozo worden ook cocktails gemaakt. Recepten vind je op de website.

Mongozo werkt aan een goede, wereldwijde distributie. Ons innovatieve, duurzame en onderscheidende concept is inmiddels in ruim 50 landen verkrijgbaar.
In Nederland vind je de bieren in de horeca, slijterijen en winkels. Ze zijn ook te vinden in diverse webshops.

Voor meer info over Mongozo kun je ook terecht op de website www.mongozo.com.









Biobite Krachtkoek

Biobite

Ingrediënten

- 2 Biobite Krachtkoeken
- hummus
- notenpasta
- cherry tomaatjes
- schijfjes komkommer
- blaadjes sla
- 2 volkoren boterhammen

Bereiding

Biobite is een voedzame vervanging of aanvulling op de broodlunch en smaakt ook heerlijk belegd met appelstroop of hazelnootpasta. Combineer een Biobite Krachtkoek bijvoorbeeld met twee boterhammen belegd met hummus, frisse komkommer en tomaatjes. Maak je de Biobite met hazelnootpasta, dan kun je deze roosteren in de oven of in de broodrooster, zodat de pasta er een beetje overheen smelt.

Biobite

Stoere energiereep.
Biobite is een verantwoorde tussendoor, een verse reep zonder toegevoegde geraffineerde suikers. Oorspronkelijk uit de thuisoven van natuurvoedingsdeskundige Susanne de Raaij. Tegenwoordig in licentie gebakken in een biologische (Skal) bakkerij. De reep zit vol lekkermakers: hazelnoten, amandelen, zaden, specerijen, gojibessen en veenbessen. De snoepaccenten worden geleverd door perendiksap, rozijnen, dadels en abrikozen.

Kauwen!
Dat is OK voor je spijsvertering en dus voor je hele lijf. Wie kauwt, laat zijn hersens weten dat er goed gegeten is. De haver, gierst en boekweit of spelt in Biobite bevatten langzame koolhydraten, waardoor een snackdrang uitblijft.
Zeg tegen jezelf ik kauw van jou en ga genieten van Biobite.

Biobite is te koop bij Odin, Ekoplaza, bio speciaalzaken en online.





Tiramisu

Café Intención

Ingrediënten

- 200 g plantaardige kokos crème dessert of zijden tofu
- 75 ml Café Intención koffie sterk gezet
- 1 tl Amaretto (amandellikeur)
- 0,5 tl aardappelzetmeel
- 14 g fairtrade suiker
- 8 spelt lange vingers
- 2 tl cacao vegan

Bereiding voor de koffiesaus

- Breng de Café Intención koffie (=pittig en kruidig) met de helft van de fairtrade suiker aan de kook, roer het aardappelzetmeel met iets koud water los en voeg het al roerend toe.
- Laat het 30 seconden koken en voeg de Amaretto toe. Laat vervolgens de saus afkoelen.

Bereiding voor de room

- Roer of mix de plantaardige crème met de helft van de suiker tot een gladde saus.
- Doe het mengsel in een spuitzak.
- Vul de cocktailglazen om en om met de spelt lange vingers in stukjes, daarover de koffiesaus en een laagje room.
- Garneer bovenop met cacaopoeder.

Café Intención

Koffiebranderij J.J. Darboven (Hamburg/Amersfoort) brandt en verkoopt Café Intención Ecológico, een koffie met twee keurmerken. Het Fairtrade keurmerk staat voor eerlijke handel waar iedereen beter van wordt, en het BIO keurmerk voor een biologisch verantwoorde teelt.

Café Intención Ecológico is een heerlijke koffie uit de hooglanden van Midden- en Zuid-Amerika, met een vol aroma en een licht kruidige smaak. Café Intención is verkrijgbaar in 250 gram filter-koffie en in 500 gram bonen geschikt voor espressomachines. Naast de koffiebonen mild (100% arabica) is er ook een espresso bonenmelange, uitermate geschikt voor een cappuccino of latte macchiato.

Start je koffiereis op cafeintencion.nl. Martin Melendez, Café Intención Koffieboer neemt je mee vanaf de plantages via het brand-proces naar het genietmoment. Geniet van Café Intención van koffiebranderij J.J. Darboven, biologisch geteeld, 100% Fairtrade. Het bedrijf streeft met Café Intención naar een gezonde natuur en een beter leven voor de koffie-boeren. Je kunt ons ook volgen op Instagram en Facebook: cafeintencionnl.





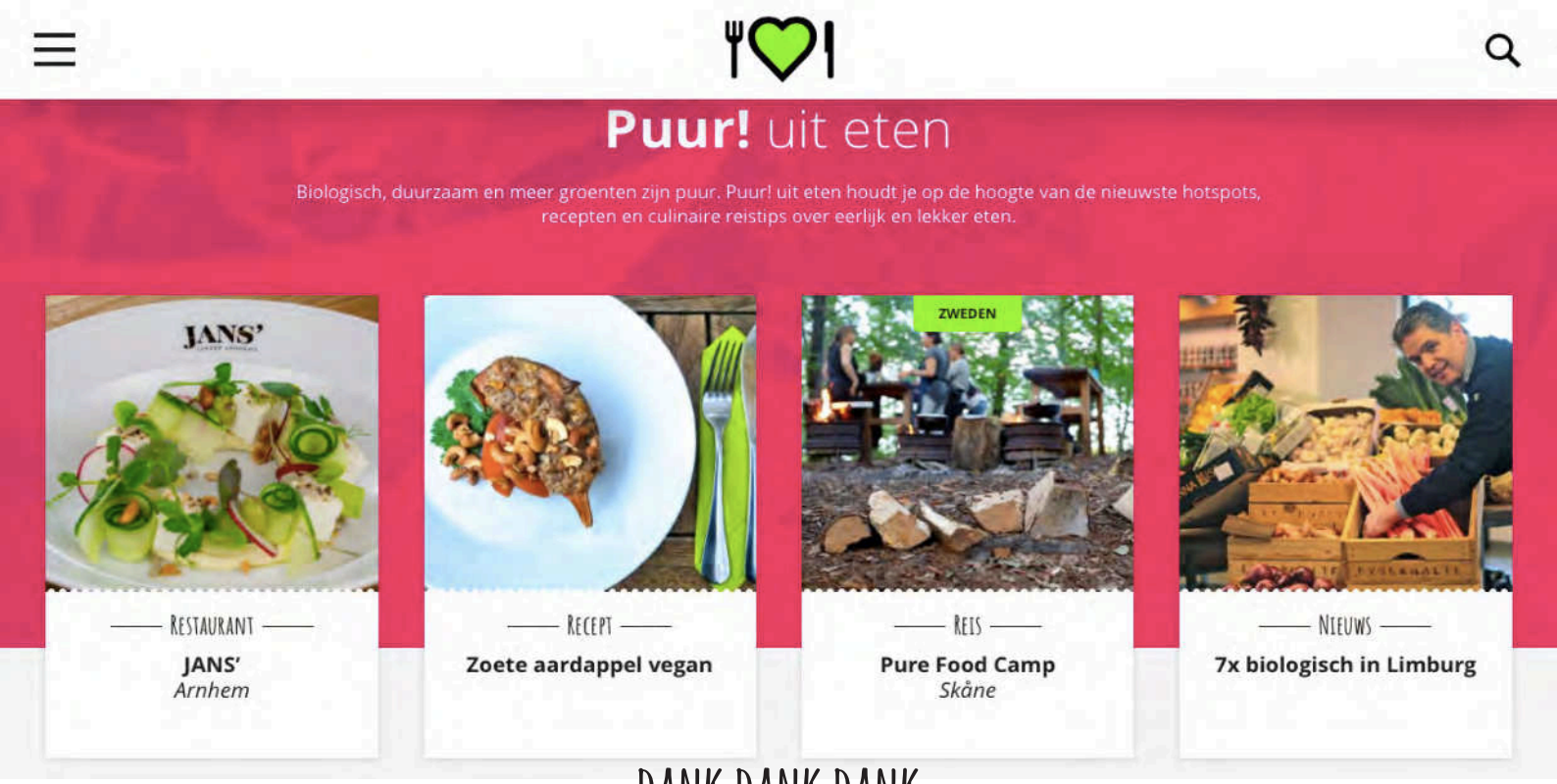
FAIRTRADE

DENKT MIJN MOEDER
DAT EEN FAIRTRADE
CHOCOLADETAART

OOK IN
GELIJKE STUKKEN
VERDEELD MOET
WORDEN

het
broertje
van Loesje

www.loesje.nl/puur



DANK DANK DANK

Op www.puuruiteten.nl vind je de lekkerste hotspots in Nederland en op reis. Puur! uit eten bij restaurants met groenten in de hoofdrol, biologisch, uit de streek, duurzaam, fairtrade én vooral lekker. Kies jouw favoriet restaurant!

Ook voor cateraars, kookworkshops en winkels die Puur! eten en drinken serveren en verkopen. Overnachten in een bijzonder hotel met een heerlijk ontbijt met biologische en streekproducten? Bij de logeeradressen is het Puur! genieten in een mooie omgeving.

Veel dank aan de Puur! hotspots voor het delen van hun lekkerste vegan recepten. Dit Puur! vegan recepten e-book hebben we gemaakt dankzij de chefs om jou te inspireren. En je te laten zien waar je bij Puur! uit eten restaurants lekker vegan eet.

Aangenaam - Aangenaam Thuis - Bhalu - Bindicafe - Biobite - Café de Hofkaemer - JANS' - Jasmijn & ik - de groene kookacademie - LOFF Intención - Ekoland - Greentwist catering - Heerdeberg - Merkelbach - Mongozo - Nel Schellekens - de Struisvogel - Waters of the World

DANK DANK DANK

Dankjewel Puur! sponsors: Ekoland, Mongozo, Biobite en Café Intención. Door jullie bijdragen hebben we de mogelijkheid om zoveel mogelijk mensen te bereiken met lekkere vegan gerechten.

Heb je dit e-book een keer niet bij de hand? Geen probleem. Je vindt alle vega(n) recepten ook op de website.

Volg je @puuruiteten al op Facebook, Twitter en Instagram?

Heb je een tip of een suggestie? Leuk om van je te horen via info@puuruiteten.nl.

Handige links:

puuruiteten.nl/hotspots
puuruiteten.nl/recepten
puuruiteten.nl/reizen
puuruiteten.nl/blog

Dit Puur! vegan e-book is gemaakt door Vief Baard en Jeannette van Mullem.
Met dank aan Marie-José van Mullem voor de eindredactie.
Dank Teddie en Tommie voor jullie poezenknuffels :)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl