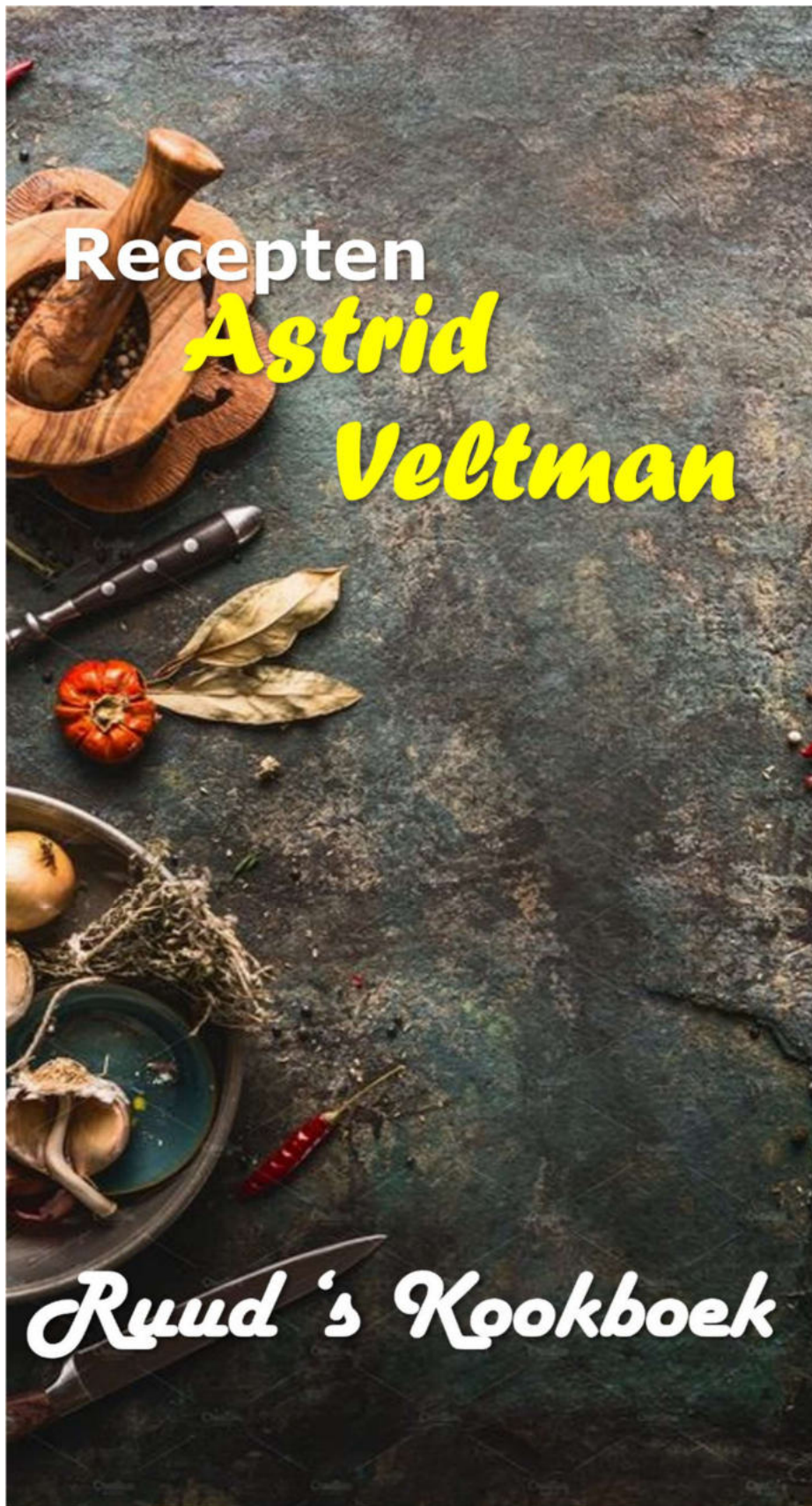




Recepten

Astrid

Veltman

Recepten met Quorn

Ruud 's Kookboek

Recepten met Quorn
Verzameld, bewerkt en geordend
door
Astrid Veltman
12 december 2000

Tenzij anders vermeld, zijn de recepten voor vier personen.

Inhoudsopgave

- Inleiding
- Recepten
 1. Bladerdeegbakjes met ragoût en tomatensaus
 2. Borrelhapjes
 3. Broccoli-Quorn-lasagne
 4. Broccoli-rijst met walnoten en gember
 5. Chili con 'Quorn' met aubergine
 6. Curry van Quorn met bloemkool en ananas
 7. Curry-Quornspiesjes met mangosalsa
 8. Curry-Quornfilets met amandelen
 9. Fondue Bourguignonne
 10. Fyllo-Quorntaartjes
 11. Gado gado met Quornsaté en boontjes
 12. Gegratineerde aardappel gevuld met Quornstukjes
 13. Gegrilde Quornfilet met dillesaus
 14. Gegrilde Quornfilet met oosterse sinaasappelsaus
 15. Gemarineerde Quorn met ananas
 16. Gevulde avocado's
 17. Gevulde Quornfilets met portsaus
 18. Gevulde rode koolrolletjes met Quorn
 19. Griekse fyllodeegtaartjes met Quorn en spinazie
 20. Griekse salade met gemarineerde Quorn
 21. Groene tagliatelle met Quorn in roomsaus
 22. Groenten-Quornspiesen met fruit
 23. Hete bliksem met noten en Quorn
 24. Hutspot met Quorn en pinda's
 25. Indiaas stampopotje met Quornstukjes
 26. Lasagne Bolognese
 27. Lasagne met spinazie en Quorn
 28. Lentegroenten met Quorn
 29. Luchtige salade met pittig gebakken Quorn fijngehakt
 30. Marokkaanse Quornfilets met abrikozensaus
 31. Mediterrane aardappel-courgetteschotel met Quorn
 32. Mediterrane ciabatta met Quorn
 33. Mediterrane Quornstukjes met geroosterde aubergine en paprika
 34. Mie met Quorn en aubergine
 35. Miecurry met Quorn
 36. Mole con Quorn
 37. Oosters met Quorn
 38. Oosterse perensalade met Quorn en pistachenootjes
 39. Paprika met Quornvulling
 40. Pittige geroosterde Quornfilets met paprika-roomsaus
 41. Pittige Quorn met avocado
 42. Pizza al Quorno
 43. Quorn en mihoen
 44. Quorn ketjap
 45. Quorn Napolitana
 46. Quorn pangang (pittige pangangsoep)
 47. Quorn Southern Style burger met bleekselderij-perziksallade
 48. Quorn Southern Style Burgers met Italiaanse tomaten
 49. Quorn uit de wok
 50. Quornburgerclown met mozzarella
 51. Quornfilets met roergebakken mie en paddestoelen
 52. Quornfilet met venkel
 53. Quorngoulash
 54. Quorn-sjasliek
 55. Quornschnitzels met een korstje van pistachenootjes op couscous
 56. Quornschnitzels met mediterrane gebakken aardappeltjes
 57. Quornschnitzels met pittige perziksallade
 58. Rijst met Quorn en perzik

59. Risotto met Quorn en vermouth
60. Roerbak van pompoen en groene asperges
61. Roerbakgerecht met Quornsaté
62. Roerbakmie met satéQuorn
63. Roerbakschotel met mie, Quorn fijngehakt en paksoi
64. Roerbakschotel met Quornschnitzel
65. Roergebakken mie met Quorn
66. Roergebakken Quorn met gefrituurde mie
67. Romige pasta met spinazie en Italiaanse Quornstukjes
68. Rucolawrap met Italiaanse Quornstukjes
69. Salade met sesam-Quorn
70. Siciliaanse pasta met venkel, saffraan en Quorn
71. Spaghetti met Quorn fijngehakt saus
72. Spinaziepannekoeken met Quorngehakt
73. Taartje van Quorn fijngehakt, courgette en aardappel
74. Thaise kokossoep met Quorn
75. Tomatensoep met Quorn
76. Vegetarisch gebakken rijst met Quornsaté
77. Vegetarische lasagne met paddestoelen
78. Vegetarische pastetjes met cranberry's
79. Vegetarische shoarma
80. Vegetarische zuurkoolstamppot
81. Witte kool met Quorn
82. Zonnebloem van Southern Style Burger

Inleiding

Quorn werd in de jaren zeventig en tachtig in Engeland ontwikkeld en wordt sinds 1995 ook in Nederland verkocht.

Het lijkt op vlees, maar dat is het niet. Quorn is een vers product van plantaardige oorsprong. Het lijkt wat structuur en mogelijkheden betreft het meest op vlees. Quorn bevat nauwelijks vet en helemaal geen cholesterol. Het levert 85 kcal per 100 gr en is rijk aan plantaardige eiwitten, mineralen en voedingsvezels. Het belangrijkste bestanddeel van Quorn is een in de natuur voorkomend paddestoelachtig plantje: *fusarium graminearum*. Dit plantje wordt gegist op een vergelijkbare manier als bier, yoghurt en kaas.

Quorn is te koop als basisingrediënt (stukjes of fijngehakt), als filet of als al den niet gemarineerde half kant-en-klaar product in de smaken Oosterse en Chinese Quorn. Ook zijn er diverse vlogkbaarproducten, zoals schnitzel. De nieuwste Quornproducten zijn de satéstukjes en pangangstukjes. Beide producten zijn gemarineerd in een pittige satésaus of een milde pangangsous.

Quorn is al gaar, waardoor de bereidingstijd erg kort is. De vlogkbaarproducten zijn al in 5 minuten klaar. Quorn neemt de smaak van kruiden snel op.

Qua smaak is Quorn het best te vergelijken met kippenvlees.

Quornproducten kunt u vers kopen in de supermarkt. U vindt ze in het koelvak.

U kunt Quornproducten ook invriezen. Dan zijn ze 3 maanden houdbaar.

Tip: Gebruik Quorn in een roerbakgerecht met groenten. Quorn heeft ± 5 minuten roerbaktijd nodig. Maak het gerecht af met 1 theelepel mosterd en een scheutje bouillon.

Recepten

Bladerdeegbakjes met ragoût en tomatensaus

12 plakjes diepvries roomboterbladerdeeg

1 losgeklopt ei

35 gr boter

35 gr bloem

2 1/2 dl melk

1 uitgeperst teentje knoflook

175 gr Quornstukjes

100 gr Magor in blokjes

2 eetlepels slagroom

1/2 eetlepel Pernod

zout, peper

2 1/2 dl Italiaanse tomatensaus (pot)

2 ontvelde tomaten in blokjes

2 eetlepels gemarineerde paprika (potje, bijvoorbeeld Grand'Italia)

2 eetlepels fijngesneden basilicum

2 eetlepels geroosterde pijnboompitten

een ronde uitsteekvorm van ± 9 cm

een steruitsteekvorm van ± 8 cm

een met bakpapier beklede bakplaat

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bestrijk de randen van 4 deegplakjes met water.

Steek uit 4 andere deegplakjes met een vormpje een rondje (deze worden niet gebruikt).

Leg deze plakjes op de eerste deegplakjes en druk de randen aan.

Maak in de overige 4 deegplakjes met de steruitsteekvorm een afdruk en leg de plakjes op de deegstapeltjes; druk ze licht aan.

Laat de deegbakjes ± 30 minuten in de koelkast rusten.

Bak de deegbakjes in het midden van de oven in ± 20 minuten goudbruin en gaar.

Ragoût:

Smelt de boter, roer de bloem erdoor en laat die al roerend 3 minuten garen.

Roer er de melk door.

Roer de knoflook, de Quorn en de Magor door de saus, verwarm de saus goed en breng haar op smaak met de Pernod, zout en peper.

Verwarm de tomatensaus en roer er de tomaat, de paprika en het basilicum door.

Snijd de sterren voorzichtig uit de bakjes.

Vul de bakjes met de ragoût en dek ze met een ster af.

Zet de bakjes op de borden, schep de tomatensaus ernaast en garneer met de pijnboompitten en de basilicumblaadjes.

Borrelhapjes

Recept 1: Crostini met Quorn fijngehakt en mozzarella

Voor 10 hapjes

175 gr Quorn fijngehakt

10 sneetjes wittebrood

6 eetlepels olijfolie

8 fijngesneden gedroogde tomaatjes op olie

10 kleine mozzarellabolletjes

2 eetlepels fijngehakt bieslook

Steek met een uitsteekvormpje of groot glas 10 rondjes van 6-7 cm uit de sneetjes brood.

Verhit 4 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de rondjes brood (in gedeelten) goudbruin.

Laat de sneetjes op keukenpapier uitlekken en leg ze op een bakplaat.

Verhit de rest van de olie in de koekenpan en bak de Quorn fijngehakt en de stukjes tomaat op matig vuur al omscheppend mooi bruin.

Schep de Quorn met tomaat op de toastjes en leg er een mozzarellabolletje op.

Schuif de bakplaat onder een hete grill en laat de mozzarella in enkele minuten iets smelten.

Strooi er het bieslook over.

Recept 2: Crostini met Quorn fijngehakt en amandelen

Voor 10 hapjes

175 gr Quorn fijngehakt

5 sneetjes wittebrood

6 eetlepels olijfolie

100 gr taugé

2 eetlepels grofgehakte blanke amandelen

1 eetlepel ketjap manis

zout

1 bakje tuinkers

1 eetlepel fijngesnipperde rode paprika

Snijd de korstjes van het brood en snijd de sneetjes diagonaal door.

Verhit 4 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de driehoekjes brood goudbruin.

Laat de driehoekjes op keukenpapier uitlekken.

Verhit de rest van de olijfolie in de koekenpan en bak de Quorn fijngehakt met de taugé en de amandelen al omscheppend snel mooi bruin.

Breng de Quorn op smaak met wat ketjap en zout.

Schep Het Quornmengsel op de crostini en garneer met de tuinkers en de paprika.

Broccoli-Quorn-lasagne

Bak 2 pakjes Quornstukjes (á 175 gr elk) in 2 eetlepels olie en bak 1 grote gesnipperde ui en 1 teen knoflook uit de pers 5 minuten mee.

Voeg dan 1 blikje tomaatstukjes, 1/2 eetlepel Italiaanse keukenkruiden en 500 gr broccoli in roosjes toe en laat alles 5 minuten zachtjes koken.

Bereid een saus van 2 zakjes witte saus en roer er 50 gr geraspte jonge kaas door.

Maak in een ovenschaal laagjes van Quornsaus, groene lasagne en broccoli.

Eindig met kaassaus en bestrooi met 50 gr geraspte kaas.

Bak de lasagne in de op 180°C voorverwarmde oven mooi goudbruin en gaar.

Broccoli-rijst met walnoten en gember

300 gr gekookte witte rijst

350 gr Quornstukjes

3 eetlepels arachideolie

200 gr gepelde walnoten

1 stronk broccoli in roosjes

2 uitgeperste teentjes knoflook

2 fijngesneden schijven gember

1/2 theelepel vijfkruidenpoeder

1 theelepel zout

3 theelepels maïzena

4 eetlepels zoete sojasaus

1 theelepel suiker

3 eetlepels droge witte wijn

2 dl koud water

Verhit de olie in een wok, bak de walnootstukjes daarin tot ze geurig worden en haal ze met een schuimspaan uit de wok.

Roerbak de broccoli 3 minuten in de olie en haal ook die uit de wok.

Schenk eventueel wat nieuwe olie in de wok en bak er de knoflook en de gember in.

Voeg de Quornstukjes toe en roerbak ± 4 minuten.

Voeg dan de broccoli en de walnoten toe, schep om en voeg het vijfkruidenpoeder, het zout, de maïzena, de sojasaus, de suiker, de witte wijn en het water toe.

Laat ± 10 minuten sudderen tot de broccoli beetgaar is.

Serveer met de witte rijst.

Chili con 'Quorn' met aubergine

<

1 grote of 3 kleine aubergines

2 uien

1 rode, 1 gele en 1 groene paprika

2 tenen knoflook

3 eetlepels olijfolie

2 pakjes Quorngehakt

1 eetlepel kruiden voor chili con carne

1 blik tomaatstukjes

1/2 dl droge witte wijn

2 blikjes rode nierbonen

peterselie en bieslook

Snijd de aubergine in blokjes en doe die in een vergiet.

Bestrooi ze ruim met zout en laat ze 1/2 uur uitlekken.

Snijd de uien in ringen en de paprika's in stukjes.

Fruit de uien met de knoflook uit de pers in wat olie.

Voeg het Quorngehakt toe en bak dit kort mee.

Voeg de kruiden, tomaatstukjes met vocht en de wijn toe, breng het aan de kook en laat het 20 minuten pruttelen.

Voeg na 10 minuten de drooggedepte auberginestukjes, de paprika en de nierbonen (met vocht) toe.

Knip wat peterselieblad en bieslook fijn en roer dit op het laatst bij de chili.

Lekker met grofgeraspte kaas en (pita)brood.

Curry van Quorn met bloemkool en ananas

Snijd 2 rode uien in ringen en roerbak die met 1 eetlepel currypasta en 1 teentje knoflook uit de pers in 2 eetlepels olie.

Voeg 600 gr bloemkoolroosjes en 200 gr Quorngehakt toe en roerbak ze even mee.

Voeg bouillon toe en laat de bloemkoolroosjes op zacht vuur in 10 minuten beetgaar worden.

Neem de pan van het vuur en schep er 2 eetlepels yoghurt, in stukjes gesneden verse ananas en 2 eetlepels fijngehakte koriander door.

Serveer er een komkommersalade bij van plakjes komkommer met een dressing van magere yoghurt en komijnpoeder.

Lekker met Turks brood.

Curry-Quornspiesjes met mangosalsa

175 gr Quornstukjes

1 zakje santen (30 gr)

1 eetlepel milde currypasta

1 limoen

1 mango in plakken

1 ontvelde tomaat zonder zaadjes

3 eetlepels muntblaadjes

1 eetlepel fijngehakte koriander

zout, versgemalen peper

hot peppersauce

1 komkommer

2 eetlepels roerbakolie

(1 limoen voor de garnering)

Roer de santen en de currypasta met 1 dl heet water tot een marinade en marineer de stukjes Quorn hierin ± 15 minuten.
Rasp de groene schil van de limoen en pers de limoen uit.
Snijd de mango en de tomaat in stukjes.
Hak 1 eetlepel muntblaadjes fijn.
Scheep de mango, de tomaat, de geraspte limoenschil, de munt, de koriander en 1 eetlepel limoensap in een kom door elkaar en breng de salsa op smaak met zout, peper en hot peppersauce.
Laat de salsa minstens een kwartier staan.
Schaaf van de komkommer in de lengte 12 mooie repen en dep ze met keukenpapier droog.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de stukjes Quorn rondom knapperig bruin.
Steek aan 12 satéstokjes steeds 3-4 stukjes Quorn en blaadjes munt met een reep komkommer golvend ertussen.
Leg op 4 borden elk 3 spiesjes en scheep er een flinke lepel salsa naast.
Strooi desgewenst wat geraspte limoenschil over het gerecht.

Curry-Quornfilets met amandelen

(2 personen)
2 theelepels milde currypasta
4 eetlepels zonnebloemolie
2 gepaneerde Quornfilets
25 gr geschaafde amandelen
1 rode ui in schijfjes
150 gr broccoli in roosjes
1 rode paprika in reepjes
1/2 dl kruidenbouillon
Verwarm de oven voor op 200°C.
Roer de currypasta en 2 eetlepels olie in een kopje door elkaar.
Bestrijk de Quornfilets rondom met de curry-olie en leg ze in een kleine lage ovenschaal.
Strooi de amandelen erover en bak de Quornfilets in de oven in ± 25 minuten goudbruin.
Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de ui, de broccoli en de paprika ± 2 minuten.
Voeg de kruidenbouillon toe en laat de groenten in nog ± 2 minuten zachtjes gaar worden.
Scheep de Quornfilets op 2 borden en scheep de groenten ernaast.
Lekker met rijst.
Tip: U kunt de Quornfilets met curry natuurlijk ook in een koekenpan bakken of roosteren op een grillplaat.

Fondue Bourquignonne

800 gr vleesvervangers (bijvoorbeeld groenteburgers, Quornstukjes of Quornburgers, vegetarische balletjes)
Voor de yoghurt dipsaus:
3 dl Griekse yoghurt
2 geperste tenen knoflook
10 zwarte olijven zonder pit in ringetjes
1 eetlepel kappertjes
6 zongedroogde tomaten op olie in stukjes
1 fijngehakt bosje basilicum
peper, zout
Voor de tomatendipsaus:
1/2 potje zongedroogde tomaten op olie, afgegoten
2 eetlepels tomatenpuree
4 gepureerde romatomen
2 eetlepels pijnboompitten
1 teen knoflook
peper, zout
Voor de avocadodipsaus:
2 geschildte en gepureerde rijpe avocado's
1 uitgeperste citroen
1 fijngesnipperde ui
1 romatomaat in kleine stukjes

1 uitgeperste teen knoflook
peper, zout
En verder:
1,2 liter zonnebloemolie
brood en salade naar keuze
Snijd de vleesvervangers zo, dat ze gemakkelijk aan het fonduevorkje kunnen worden geprikt.
Maak de 3 dipsauzen door de ingrediënten van elke dipsaus te mengen.
Verhit de olie in een fonduepan tot 180°C en houd hem met een spiritusbrander op temperatuur.
De vleesvervangers zijn snel gebakken, in ± 1 minuut.
Serveer met de dipsauzen, het brood en de salade.
Als u niet van vleesvervangers houdt, kunt u deze vervangen door blokjes tofu (in verschillende smaakvarianten), tempé en seitan.

Fyllo-Quorntaartjes

250 gr kastanjechampignons
75 gr boter + extra boter
1 gesnipperde ui
1 rode paprika in blokjes
1/2 eetlepel tijm
50 gr bloem
1/2 liter kruidenbouillon (blokje)
400 gr Quornstukjes
200 gr hele gepelde kastanjes (blik of vers)
zout, peper
11 vellen fyllodeeg (diepvries)
Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de kastanjechampignons in vieren en bak ze in 25 gr van de boter al omscheppend bruin.
Neem de paddestoelen uit de pan.
Fruit de ui, de rode paprika en de tijm in de rest van de boter.
Bestrooi dit met de bloem en bak alles al omscheppend nog 1 minuut.
Voeg al roerend beetje bij beetje de kruidenbouillon toe tot een saus ontstaat.
Voeg de Quorn-stukjes, de hele kastanjes en de champignons toe en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de vulling over 4 ingevette ovenschaaltjes (of 1 grote) en dek af met 5 op elkaar gelegde, op maat gesneden vellen fyllodeeg, elk bestreken met gesmolten boter.
Snijd nog 6 vellen fyllodeeg in stukken, bestrijk met boter, 'kreukel' ze iets op en decoreer hier de taartjes mee.
Bak de taartjes in 25-30 minuten in de oven goudbruin en krokant.

Gado gado met Quornsaté en boontjes

300 gr rijst
200 gr krieltjes
4 eieren
1/3 komkommer
1/2 paksoi
200 gr sperziebonen
1 groene paprika
150 gr taugé
1 rode ui
olie
1 pakje Quornsaté
1 bakje Javaanse satésaus (Conimex)
seroendeng
1 zak kroepoek
Kook de rijst 8 minuten in ruim water en laat uitlekken.
Kook de krieltjes 15 minuten en de eieren 7 minuten.
Pel de eieren en halveer ze.
Blancheer 4-8 paksoibladeren 2 minuten in ruim kokend water en spoel ze koud.
Schaaf de komkommer in plakjes.
Snijd de rest van de paksoi in reepjes.
Haal de boontjes af, halveer ze en kook ze 5 minuten.

Snijd de paprika in repen, snipper de rode ui en zoek de taugé uit.
Fruit de ui in wat olie, voeg de Quornsaté, paprika en gesneden paksoi toe en roerbak dit 5 minuten.

Bereid de saus.

Leg op elk bord een koolblad, schep daar rijst op en verdeel er de aardappelen, groenten en Quornsaté over.

Schep er wat pindasaus over, leg er de eihelften en wat komkommerplakjes bij en bestrooi de stapeltjes met seroendeng en gebroken kroepoek.

Gegratineerde aardappel gevuld met Quornstukjes

4 grote vastkokende aardappelen á ± 200 g

175 gr Quornstukjes

2 bosuitjes in ringetjes

4 zwarte olijven zonder pit in plakjes

100 gr verkruimelde zachte geitenkaas

1 eetlepel fijngehakte Provençalse kruiden

2 eetlepels crème fraîche

zout, versgemalen peper

2 eetlepels olijfolie

Verwarm de oven voor op 200°C.

Boen de aardappelen onder stromend water schoon en kook ze in ± 20 minuten beetgaar.

Snijd de Quornstukjes kleiner en schep ze met de bosuitjes, de olijven, de geitenkaas, de Provençalse kruiden en de crème fraîche in een kom door elkaar.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Giet de aardappelen af, snijd er in de lengte een kapje af en hol de aardappelen uit.

Zet de aardappelen op een ingevette bakplaat en vul ze hoog op met het Quornmengsel.

Bestrijk de aardappelen met olijfolie en sprenkel ook olijfolie over de vulling.

Bak de aardappelen in de oven in ± 25 minuten mooi goudbruin.

Lekker met rucolasalade met tomaat.

Tip: U kunt de aardappelen ook in de oven gaar poffen. Verpak ze dan in aluminiumfolie en pof ze in de voorverwarmde oven in ± 45 minuten gaar.

Verwerk ze verder volgens het recept.

Gegrilde Quornfilet met dillesaus

1 teentje knoflook

2 eetlepels olie

1 eetlepel citroensap

1 mespunt suiker

versgemalen peper

4 Quornfilets

2 augurken, middelmaat

4 eetlepels mayonaise

3 eetlepels zure room

5 eetlepels fijngeknipte verse dille

peper, zout

Snipper de knoflook.

Roer de knoflook met de olie, het citroensap, de suiker en peper naar smaak door elkaar en wrijf de Quornfilets ermee in.

Marineer de filets minimaal 20 minuten.

Hak de augurken fijn.

Klop een sausje van de mayonaise, de zure room, de augurk, de dille en peper en zout naar smaak.

Verhit de grill of grillpan.

Rooster de Quornfilets in 5 minuten aan beide kanten lichtbruin.

Keer ze regelmatig en bestrijk ze tussentijds met de marinade.

Bestrooi de filets met zout en serveer ze met de saus.

Lekker met een gepofte aardappel en een salade van rode ui en ijsbergsla of gefrituurde rode uiringen.

Gegrilde Quornfilet met oosterse sinaasappelsaus

2 teentjes knoflook

1/4 rode peper

1 1/2 eetlepel lichte sojasaus

3 eetlepels zonnebloemolie
1 1/2 eetlepel sesamolie
1 eetlepel bruine basterdsuiker
4 Quornfilets
2 dl sinaasappelsap
200 gr suiker
5 eetlepels fijngehakte peterselie
Pel en snipper de knoflook.
Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlees fijn.
Klop een marinade van de knoflook, het pepertje, de sojasaus, de 2 oliesoorten en de bruine suiker.
Leg de Quornfilets in een platte schaal, schenk de marinade erover en marineer de filets minstens 20 minuten.
Breng het sinaasappelsap met de suiker aan de kook en laat de suiker al roerend smelten.
Laat de saus in ± 7 minuten tot een licht gebonden saus inkoken.
Verhit de grill of een grillpan, leg de Quornfilets eronder of erin en Rooster ze in ± 5 minuten aan beide kanten lichtbruin.
Keer ze regelmatig en bestrijk ze tussentijds met de marinade.
Voeg de rest van de marinade en de peterselie aan de saus toe en warm kort door.
Serveer de filets met de saus.
Lekker met roergebakken prei met sesamzaadjes en meergranenrijst.

Gemarineerde Quorn met ananas

Kook 300 gr eiermie beetgaar en spoel het koud.
Snijd het wit van 4 bosuitjes in stukjes.
Snijd 400 gr worteltjes in reepjes en kook ze met 200 gr afgehaalde sugarsnaps 4 minuten.
Roerbak 2 bakjes oosters gemarineerde Quornstukjes met 2 tenen knoflook uit de pers en 1 eetlepel bakgember.
Voeg de bosuitjes en de groenten toe en roerbak het 5 minuten.
Snijd de uitgelekte ananas kleiner.
Roer een sausje van 1 eetlepel aardappelzetmeel, 2 eetlepels oestersaus, 2 eetlepels sojasaus en 1 eetlepel wijnazijn en voeg dit al omscheppend toe.
Scheep de mie, de ananas en het bosui-groentemengsel erdoor en warm het gerecht goed door.
Strooi er wat selderijgroen over.

Gevulde avocado's

2 bosuitjes
een handje taugé
1/2 rode paprika
1 teentje knoflook
olie
1 pakje Quornstukjes
Japanse sojasaus
versgemalen peper
2 avocado's
Snipper de bosuitjes fijn.
Spoel de taugé af.
Snijd de paprika in kleine blokjes.
Snipper de knoflook.
Verhit olie in een koekenpan of wok en bak de paprika even aan.
Voeg de Quorn toe, bestrooi met versgemalen peper en schenk er een scheutje sojasaus over.
Bak de taugé en de bosuitjes heel kort mee en laat het geheel een beetje afkoelen.
Halveer de avocado's en schep het vruchtvlees eruit (laat een klein randje zitten).
Meng de stukjes avocado met het lauwwarme Quornmengsel en vul de halve avocado's hiermee.
Lekker met rijst of aardappelpuree en spinazie.
Variaties:
- bak een kleingesneden pepertje mee
- voeg aan het bakmengsel een scheutje gembersiroop toe

- bestrooi met geroosterde pijnboompitten
- bak een paar champignons mee

Gevulde Quornfilets met portsaus

Fruit 1 gesnipperde ui in 25 gr boter bruin en breng op smaak met zout en peper.
Snijd 10 gedroogde abrikozen in stukjes en verwarm ze op laag vuur 30 minuten, samen met 50 gr rozijnen, 4 eetlepels rode port en 1 dl water.
Laat deze vulling afkoelen.
Snijd 4 Quornfilets open, doe de vulling erin en klap de filets weer dicht.
Meng 4 eetlepels kruidenpaneermeel met 2 eetlepels sesamzaadjes en strooi dit op een bord.
Klop in een diep bord 1 ei los.
Haal de filets door het ei en dan door het paneermeel.
Bak de filets in 50 gr boter rondom bruin en laat ze dan aan iedere kant nog in 5 minuten gaar worden.
Maak intussen de saus.
Bak 2 kleine gesnipperde uien in 25 gr boter en voeg 1 dl port en 125 gr crème fraîche toe.
Breng op smaak met zout en peper en kook alles op middelhoog vuur in een open pan tot sausdikte in.
Schep wat van de saus op de borden.
Snijd de Quornfilets in schuine stukken en leg die in de saus.

Gevulde rode koolrolletjes met Quorn

1 grote rode kool
zout
3 sjalotjes
1 teentje knoflook
2 eetlepels zonnebloempitten
50 gr pecannoten
2 eetlepels zonnebloemolie
1 pakje Quornreepjes naturel (á 175 gr)
350 gr pompoenblokjes
2 eetlepels garam masalapasta (pot, Patak's)
3 eetlepels fijngesneden koriander
peper
3 dl kruidenbouillon (van tablet)
Neem 16 mooie grote bladeren van de kool en snijd aan de achterkant de dikke nerf weg.
Dompel de bladeren ± 2 minuten onder in een pan met ruim kokend water en zout en laat ze uitlekken.
Snipper de sjalotjes en de knoflook.
Hak de zonnebloempitten en de pecannoten grof.
Verhit de olie en fruit de sjalot en de knoflook hierin ± 3 minuten.
Voeg de Quorn en de pompoen toe en bak ze al omscheppend ± 5 minuten mee.
Roer de garam masalapasta, de zonnebloempitten, de pecannoten en de koriander erdoor en breng op smaak met peper en zout.
Laat het mengsel tot lauw afkoelen.
Verwarm de oven voor op 250°C.
Verdeel de vulling over de koolbladeren, vouw de zijkant naar binnen en rol ze op.
Zet de rolletjes vast met cocktailprikkertjes.
Leg de rolletjes in een ingevette schaal, schenk de bouillon eromheen en dek de schaal af met aluminiumfolie.
Verwarm de rolletjes ± 20 minuten in het midden van de oven.
Lekker met aardappelgnocchi.

Griekse fyllodeegtaartjes met Quorn en spinazie

(2 personen)
175 gr Quornstukjes
5 eetlepels olijfolie
1 grote fijngehakte teen knoflook
1 fijngesnipperde ui
300 gr panklare verse spinazie
2 eetlepels fijngehakte verse Provençaalse kruiden
zout, versgemalen zwarte peper

125 gr ontdooid fyllodeeg

75 gr feta

1 ei

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verhit 2 eetlepels olie in een wok, bak de Quornstukjes met de knoflook ± 2 minuten en schep ze op een bord.

Fruit de ui zachtjes in 1/2 eetlepel olie.

Schep de spinazie en de Provençaalse kruiden erdoor en roerbak ± 5 minuten tot de spinazie is geslonken en het vocht is verdampt.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Laat de spinazie iets afkoelen.

Verkruimel de feta.

Klop in een kom het ei los en roer de feta en de spinazie erdoor.

Vet 2 kleine lage taartvormen (doorsnee 12-15 cm) met olie in en leg er een vel fyllodeeg in.

Bestrijk ook dit vel dun met olie.

Leg hierop het laatste vel deeg, schep de spinazie in de taartvormen, verdeel de Quornstukjes erover en strooi er peper over.

Bestrijk de randen dun met olie en bak de fyllodeegtaartjes in de oven in 20-25 minuten goudbruin en gaar.

Lekker met een tomatensalade.

Griekse salade met gemarineerde Quorn

(2 personen)

175 gr Quornstukjes

1/2 citroen

4 eetlepels olijfolie extra vergine

2 eetlepels fijngehakte verse rozemarijnnaaldjes

1/2 geschilde komkommer

1 stevige tomaat

1 blikje artisjokharten (netto 200 gr)

1 stengel bleekselderij in dunne plakjes

6 zwarte olijven zonder pit

50 gr verkruimelde feta of zachte geitenkaas

zout, versgemalen zwarte peper

1/2 zakje slamelange (á 100 gr)

Rasp de gele schil van de citroen er dun af en pers de citroen uit.

Schep 2 eetlepels olie met de geraspte citroenschil en de rozemarijn door de Quornstukjes en laat dit ± 10 minuten staan.

Halveer de komkommer in de lengte en halveer de tomaat.

Verwijder de pitjes en snijd de komkommer en de tomaat in blokjes.

Snijd de artisjokharten in vieren.

Roer in een kom 2 eetlepels olie met 1 eetlepel citroensap tot een dressing.

Schep de komkommer, de tomaat, de artisjokken, de bleekselderij, de olijven en de geitenkaas erdoor en breng de salade op smaak met zout en peper.

Bak de Quornstukjes in een koekenpan al omscheppend in ± 4 minuten goudbruin.

Verdeel de sla over 2 borden, schep de salade erop en verdeel er de Quorn over.

Groene tagliatelle met Quorn in roomsaus

350 gr Quornstukjes naturel

50 gr groene mini-asperges of groene asperges uit de diepvries

2 eetlepels olijfolie

100 gr worteltjes in stukjes

1 groene courgette in blokjes

1 gele paprika in blokjes

1 rode paprika in blokjes

1 dl groentebouillon

1 dl slagroom

2 eetlepels oreganoblaadjes

250 gr groene tagliatelle

Snijd de asperges in stukjes van ± 3 cm.

Verhit de olijfolie in een wok, voeg alle groenten en de stukjes Quorn toe en bak alles al omscheppend even aan.

Voeg de bouillon, de slagroom en 1 eetlepel oregano toe, roer alles goed door en laat het

geheel in ± 10 minuten zachtjes inkoken tot een mooie saus ontstaat.
Kook intussen de tagliatelle in ruim kokend water met zout en een scheutje olijfolie in ± 10 minuten beetgaar.
Scheep de tagliatelle op 4 borden, schep de Quorn met de saus erover en strooi er wat oreganoblaadjes over.

Groenten-Quornspiesen met fruit

1 bakje Quornstukjes

Griekse marinade (zie recept)

1 1/2 maiskolf

1 courgette

1/2 rode paprika

1/2 gele paprika

8 sjalotjes

16 ananasstukjes (blik Del Monte, of verse ananasstukken)

4 halve perziken uit blik

12 champignons

lange metalen spiesen

Scheep de Quornstukjes door de Griekse marinade en laat ze 15 minuten marineren.

Snijd de maiskolven, de courgette en de paprika's in grove blokken en snijd de sjalotten door de helft.

Laat de ananas en de perziken uitlekken.

Snijd de perzikhelften elk in vier stukken.

Kook de maïs en de courgette apart in kokend water met zout beetgaar, spoel ze direct met koud water af en laat ze uitlekken.

Neem de Quornstukjes uit de marinade en bewaar de marinade.

Rijg de Quornstukjes, de courgette, de maïs, de paprika, de sjalotjes, de ananasstukjes, de perzikstukjes en de champignons om en om aan de spiesen.

Bestrijk de spiesen met de rest van de marinade en grilleer ze in 10-12 minuten rondom gaar.

Bestrijk ze af en toe met de marinade.

Lekker met Mexicaanse salsasaus.

Griekse marinade

Roer 2 eetlepels citroensap, 2 uitgeperste tenen knoflook, 1 theelepel grof (zee)zout, 1/2 theelepel versgemalen peper, 2 theelepels gedroogde oregano en 3/4 theelepel gedroogde dille door 1 1/2 dl olijfolie.

Deze marinade is voldoende voor ± 750 gr vlees of vis.

Lekker bij lamsvlees of vis.

Hete bliksem met noten en Quorn

Kook 750 gr bloemige aardappelen en 1 kleine (500 gr) in grove stukken gesneden knolselderij samen gaar.

Snipper 3 grote uien en fruit ze in 1 eetlepel bakboter goudbruin.

Snijd 750 gr appels (liefst zoete en zure) in smalle partjes (snijd het klokhuis eruit), schep ze bij de uien en laat samen nog 5 minuten stoven.

Bak in een anti-aanbakpan 175 gr Quornstukjes (1 pakje) in wat bakboter licht goudbruin.

Voeg 50 gr zonnebloempitten en 100 gr grofgehakte cashewnoten toe en warm die kort mee.

Giet het aardappel-knolselderijmengsel af, stamp ze door elkaar en schep het ui-appelmengsel er luchtig door.

Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Serveer de stampot met het Quorn-notenmengsel.

Hutspot met Quorn en pinda's

Kook ruim 1 kg aardappelen met 1 gesnipperde ui in 3 1/2 dl kruidenbouillon (van tablet) gaar.

Snijd 750 gr winterwortel in dikke plakken en snijd die in reepjes.

Leg ze na 10 minuten op de aardappelen.

Roerbak de inhoud van 2 pakjes Oosterse Quorn met saus, á 175 gr en 2 gesnipperde uien in wat boter.

Giet de hutspot af (vang het vocht op), stamp hem grof en breng op smaak met zout en peper.

Roer wat van het kookvocht bij de Quorn, Breng het aan de kook en schep het

Quornmengsel door de stampot.
Bestrooi met gefruite uitjes en vliespinda's.

Indiaas stampopotje met Quornstukjes

een stukje kokos van $\pm 1/4$ kokosnoot
1 1/2 eetlepel olie
350 gr Quornstukjes
2 theelepels garam masala
peper, zout
50 gr gezouten cashewnoten
1 dl Griekse yoghurt op kamertemperatuur
4 dl melk
1 zakje aardappelpureepoeder (uit een pakje met 2 zakjes)
500 gr panklare, fijngesneden andijvie
1 eetlepel kerriepoeder
3 eetlepels fijngeknpte bieslook
Schaaf voor de garnering met een kaasschaaf ± 3 eetlepels kokosschilfers van de kokos en rasp de rest fijn.
Verhit de olie en bak de Quornstukjes met de garam masala, peper en zout naar smaak en de cashewnoten omscheppend in 7 minuten bruin.
Voeg de yoghurt en 1 dl warm water toe en verwarm op een laag vuur, niet meer koken!
Breng intussen de melk met 3 dl water aan de kook.
Roer er met een garde de inhoud van het zakje aardappelpureepoeder door.
Scheep er de andijvie en de geraspte kokos, het kerriepoeder en wat peper en zout naar smaak door en warm alles al omscheppend door.
Verdeel de Quornstukjes over de stampot en garneer met bieslook en kokosschilfers.

Lasagne Bolognese

2 x 175 gr Quorn, fijngehakt of in blokjes
2 uien
2 eetlepels olijfolie
2 tenen knoflook
1 klein blikje tomatenpuree
100 gr champignons
2 stelen bleekselderij
2 blikken gehakte tomaten
1 theelepel oregano
1 1/2 dl kruidenbouillon van tablet
boter
12-15 lasagnevellen
225 gr cottage cheese
225 gr geraspte cheddar of Goudse kaas
Gebruikt u Quornblokjes, snijd die dan fijn.
Snipper de uien en in fruit ze de hete olie.
Voeg de Quorn, knoflook uit de pers en tomatenpuree toe en bak ze kort mee.
Hak de champignons en de bleekselderij fijn en voeg ze toe, evenals de tomaatstukjes met het vocht en de oregano.
Laat de saus afgedekt 1 uur pruttelen; voeg eventueel de bouillon toe.
Vet intussen een ruime ovenschaal in met boter.
Kook de lasagnevellen per 2 tegelijk 2 minuten en laat ze op een keukendoek uitlekken.
Vul de schotel in lagen met saus, cottage cheese, lasagnevellen en geraspte kaas; eindig met saus en geraspte kaas.
Zet de schotel 30-35 minuten in een oven van 175°C, tot de kaas is gesmolten en goudbruin kleurt.
Lekker met een frisse salade.

Lasagne met spinazie en Quorn

12 groene lasagnevellen
1 ui
3 tenen knoflook
olijfolie
2 pakjes Quorngehakt
1 blikje tomatenpuree
1 blik tomaatstukjes

vers basilicum

900 gr spinazie

250 gr ricotta (koelvitrine)

2 zakjes witte sauspoeier

1/2 liter melk

150 gr geraspte pardanokaas

3 eetlepels pijnboompitten

Verwarm de oven voor op 175°C.

Snipper de ui en de knoflook en fruit ze in wat olie.

Schep het gehakt en de tomatenpuree erbij en bak het 5 minuten.

Roer er de tomaatstukjes met het vocht en 4 eetlepels geknipt basilicum bij.

Kook de spinazie kort, laat uitlekken en roer de ricotta erdoor.

Bereid een saus van het sauspoeier, de melk en 50 gr kaas.

Vul een ovenschaal in lagen met saus, gehakt, lasagnevellen, spinazie, gehakt etc.; eindig met saus.

Strooi er de pijnboompitten over, zodat ze bruin kleuren.

Zet de schotel 30-35 minuten in de oven.

Lentegroenten met Quorn

Verhit 2 eetlepels oosterse roerbakolie en fruit hierin 1 geperst teentje knoflook, 1 theelepel geraspte gemberwortel en 1/2 rood pepertje in reepjes.

Bak 175 gr Quornstukjes al omscheppend ± 2 minuten mee.

Voeg 3 wortels in halve plakjes, 150 gr sugar snaps of peultjes en de inhoud van 1 blikje ananasstukjes toe en bak ze ± 3 minuten mee.

Schep er 1 potje zoetzure roerbaksaus door en laat 4-5 minuten sudderen.

Kook 350 gr dunne mie.

Schep de mie in grote kommen en schep de saus erop.

Garneer met lengtereepjes bosui en takjes verse koriander.

Luchtige salade met pittig gebakken Quorn fijngehakt

175 gr Quorn fijngehakt

30 gr rucola

1 klein struikje radicchio

1 struikje witlof

15 gr vers basilicum

2 eetlepels balsamicoazijn

6 eetlepels olijfolie extra vierge

1/2 eetlepel verse tijmblaadjes

zeezout, versgemalen zwarte peper

50 gr veldsla

8 bladeren eikenbladsla

1 uitgeperste teen knoflook

3 bosuitjes in ringetjes

2 theelepels sambal badjak

1-2 eetlepels olijfolie met truffelaroma (of truffelolie)

Snijd de rucola, de radicchio, het witlof en het basilicum in grove repen.

Roer 1 eetlepel azijn met 3 eetlepels olijfolie, de tijm en naar smaak zout en peper tot een dressing en schep de rucola, de radicchio, het witlof, het basilicum en de veldsla er luchtig door.

Leg de eikenbladsla op 4 borden en schep er de salade als een berg op.

Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en bak de Quorn fijngehakt met de knoflook en de sambal op matig vuur in ± 3 minuten knapperig bruin.

Roer de laatste lepel azijn erdoor en breng de Quorn pittig op smaak met zout en peper.

Schep de bosuitjes erdoor.

Schep de Quorn over de salade en druppel er wat truffelolie over.

Lekker met een stukje focaccia of ciabatta.

Tip: Voor deze luchtige salade kunt u ook gebruik maken van een zakje gemengde salade, bijvoorbeeld rocketsalade of friséesalade.

Marokkaanse Quornfilets met abrikozensaus

(2 personen)

2 theelepels paprikapoeder

1 theelepel kaneelpoeder

1/2 theelepel gemalen komijn
1/2 theelepel versgemalen zwarte peper
4 ongepaneerde Quornfilets
4 eetlepels olijfolie
1 gesnipperde ui
1 uitgeperste teen knoflook
100 gr opgewelde gedroogde abrikozen in stukjes
2 dl versgeperst sinaasappelsap
50 gr fijngehakte gepelde pistachenootjes
2 eetlepels fijngehakte munt
Meng het paprikapoeder met de kaneel, de komijn en de peper.
Wrijf de Quornfilets in met 3/4 van dit mengsel en laat ze 10 minuten liggen.
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan en fruit de ui met de knoflook en de rest van de kruiden.
Voeg de abrikozen en het sinaasappelsap toe en kook het geheel op zacht vuur in ± 10 minuten tot een dikke, rulle saus.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de Quornfilets op halfhoog vuur in ± 4 minuten mooi bruin.
Serveer de Quornfilets met de abrikozensaus en strooi de pistachenootjes en de munt erover.
Lekker met couscous en komkommersalade.
Tip: Voor een mooie gladde saus kunt u het abrikozen-uimengsel met een staafmixer pureren.

Mediterrane aardappel-courgetteschotel met Quorn

(2 personen)
175 gr Quornstukjes
500 gr ongeschilde vastkokende aardappelen
1 courgette
4 eetlepels olie
1/2 eetlepel chilipoeder
3 eetlepels fijngehakte verse Provençaalse kruiden
2 fijngehakte tenen knoflook
1 rode ui in dunne partjes
12 kerstomaatjes
(grof zee)zout, versgemalen zwarte peper
Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de aardappelen onder stromend water schoon en snijd ze in stukken van 3-4 cm.
Snijd de courgette in plakken van ± 2 1/2 cm dik.
Roer in een kom de olie, het chilipoeder, de kruiden en de knoflook door elkaar en schep de aardappelstukken, de courgette, de ui, de tomaten en de Quornstukjes erdoor.
Schep dit mengsel in een ingevette ovenschaal en bak het gerecht in de oven in 40-50 minuten goudbruin en gaar.
Strooi er naar smaak zout en peper over.
Lekker met een groene salade.

Mediterrane ciabatta met Quorn

(2 personen)
175 gr Quornstukjes
2 kleine ciabatta's
1 teen knoflook
3 eetlepels olijfolie
2 stevige tomaten
1/2 gesnipperde rode ui
1 bosuitje in ringetjes
12 zwarte olijven in stukjes
1/2 zakje fijngehakte verse Italiaanse kruiden
hot peppersauce
zout, versgemalen zwarte peper
1 bolletje mozzarella in dunne plakjes
Verwarm de grill voor.
Snijd de ciabatta's open, wrijf de snijvlakken in met knoflook, bestrijk ze dun met

olijfolie en rooster ze onder de grill goudbruin.

Ontvel de tomaten, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Schep de Quornstukjes in een kom met de rest van de olie, de rode ui, de bosui, de olijven en 3/4 van de kruiden door elkaar en breng dit op smaak met enkele druppels hot peppersauce, zout en peper.

Verdeel het Quornmengsel over de ciabatta's, leg de plakjes mozzarella erop en strooi er de rest van de kruiden over.

Schuif de ciabatta's op een bakplaat ± 10 cm onder de hete grill en laat de mozzarella in ± 3 minuten smelten.

Mediterrane Quornstukjes met geroosterde aubergine en paprika

(2 personen)

175 gr Quornstukjes

1 rode paprika

4 tenen knoflook

1 kleine dikke aubergine

zeezout, versgemalen peper

1 eetlepel sherryazijn

4 eetlepels olijfolie extra vierge

1/2 eetlepel fijngehakte rozemarijnnaaldjes

3 eetlepels mayonaise

2 eetlepels fijngehakt vers basilicum

Rooster de paprika in een op 225°C voorverwarmde oven tot het vel zwart is geblakerd.

Leg de tenen knoflook erbij.

Snijd de aubergine in de lengte in 6 mooie plakken, bestrooi die met zout en laat ze ± 30 minuten liggen.

Leg de paprika ± 10 minuten in een afgedekte schaal.

Knijs 2 gare tenen knoflook boven een kom uit en roer er de azijn met 2 eetlepels

olijfolie, de rozemarijn, zout en peper door.

Schep de stukjes Quorn erdoor en laat ze ± 15 minuten marineren.

Verwarm de grillplaat of grillpan voor.

Trek het velletje van de paprika, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in repen.

Dep de plakken aubergine met keukenpapier droog, bestrijk ze met olijfolie en rooster de aubergine op de grillplaat mooi bruin.

Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en bak de stukjes Quorn met de marinade in ± 3 minuten mooi bruin.

Knijs de laatste 2 tenen knoflook boven de mayonaise uit en bestrijk de plakken aubergine ermee.

Leg op 2 warme borden een plak aubergine en verdeel er de helft van de Quorn en de helft van de paprika over.

Strooi er 1 eetlepel basilicum over en leg er een tweede plak aubergine op.

Verdeel er de rest van de Quorn, de rest van de paprika en de rest van het basilicum over en leg er de laatste plak aubergine op met de mayonaisekant naar beneden.

Maak er royaal zout en peper boven.

Mie met Quorn en aubergine

1 pakje oosterse mie (Tai Ming)

1 grote aubergine

1 ui

1 rode peper

4 eetlepels olie

2 bakjes Quornstukjes (à 175 gr)

2 eetlepels Thaise vissaus (of sojasaus)

1 1/2 eetlepel sojasaus

2 dl kokosmelk

zout, peper

2 pakjes vers basilicum (Green Pack)

65 gr cashewnoten

Kook de mie volgens de aanwijzing op het pak gaar, maar verkort de kooktijd met 3 minuten.

Spoel direct koud en laat uitlekken.

Snijd de aubergine in dikke plakken en vervolgens in staafjes.

Snijd de ui in ringen.

Maak de rode peper schoon (verwijder de zaadjes) en snijd hem in ringetjes.

Laat 2 eetlepels olie goed heet worden en roerbak er de Quorn in bruin.
Neem de Quorn uit de pan en houd apart.
Fruit de ui, de rode peper en vervolgens de aubergine in het achtergebleven bakvet met de rest van de olie.
Bak al omscheppend tot de aubergine zacht wordt.
Schenk de vissaus, de sojasaus en de kokosmelk erbij en laat de saus iets inkoken.
Scheep de mie en de Quorn door de saus, warm goed door en breng op smaak met zout en peper.
Snijd de basilicumblaadjes in reepjes (houd een paar blaadjes achter) en scheep die op het laatst door de mie.
Garneer met de cashewnoten en het achtergehouden basilicum.

Miecurry met Quorn

350 gr Quornstukjes naturel
1 pak eiermie van 250 gr
2 eetlepels sesamolie
2 cm fijngehakte verse gember
1 cm fijngehakte verse laos (toko)
1 stengel sereh in stukjes
1/2 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1/2 theelepel kurkuma (koenjit)
2 stengels bleekselderij in stukjes
1 blikje kokosmelk (netto 400 gr)
1 dl kruidenbouillon
ketjap manis
sambal

Breng in een pan ruim water aan de kook.
Leg de mie in het kokende water en laat de mie van het vuur af $\pm$ 4 minuten staan.
Verwarm een wok op hoog vuur.
Schenk de sesamolie erin en bak de gember, de laos, de sereh, de ketoembar, de kurkuma en de bleekselderij even aan tot het gaat geuren.
Voeg de Quornstukjes toe en roerbak alles nog 2 minuten.
Schenk de kokosmelk en de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook.
Voeg de eiermie toe en scheep het gerecht om.
Voeg naar smaak ketjap en sambal toe en laat het gerecht nog $\pm$ 5 minuten zachtjes sudderen.

Mole con Quorn

Deze pittige saus met chocolade is een klassieker uit de Mexicaanse keuken. Hij kan worden geserveerd met tortilla's, knapperige groenten, avocado's, rijst of gekookte bonen.
60 gr sesamzaad
1/2 theelepel korianderzaad
1 1/2 theelepel anijszaad
6 zwarte peperkorrels
2 kruidnagels
50 gr blanke amandelen
50 gr ongebrande pinda's
70 gr boter
4 Spaanse pepers zonder zaad in ringetjes
4 ontvelde tomaten zonder zaad in blokjes
1 grote ui in stukjes
50 gr ontpitte gedroogde pruimen
50 gr rozijnen
1 1/2 tortilla in stukjes
4 dl kruidenbouillon
1 1/2 kaneelstokje
60 gr bittere chocolade
30 gr boter
2 bakjes Quorn naturel (à 175 gr)
Rooster de sesamzaadjes enkele minuten in een koekenpan.
Wrijf het korianderzaad, de anijs, de peperkorrels en de kruidnagels in een vijzel fijn.
Bak deze kruiden even met de sesamzaadjes mee en strooi het sesam-kruidenmengsel op een bord.

Rooster de amandelen en de pinda's in dezelfde koekenpan en strooi de noten op een bord.

Smelt 70 gr boter in een koekenpan en bak de peperringetjes hierin zachtjes.

Maal alle ingrediënten, behalve het kaneelstokje, de chocolade, 30 gr boter en de Quorn, in de keukenmachine of met de staafmixer tot een gladde saus en laat deze saus samen met het kaneelstokje en de chocolade in een hapjespan nog 30 minuten zachtjes koken. Voeg, als de mole te dik wordt, nog wat extra bouillon toe.

Verhit intussen 30 gr boter in een koekenpan en bak de stukjes Quorn enkele minuten zachtjes.

Verwijder het kaneelstokje uit de mole en voeg de Quorn aan de mole toe.

Oosters met Quorn

Snijd 500 gr asperges in stukjes en kook ze 10 minuten.

Kook 300 gr eiermie volgens de aanwijzingen op het pak gaar en schep het met 1 eetlepel olie om.

Roerbak 350 gr oosters gemarineerde Quorn in 5 eetlepels maïsolie 5 minuten.

Voeg 200 gr oesterzwammen in reepjes toe en roerbak 4 minuten.

Voeg een fijngehakt mengsel van 1 ui, 2 tenen knoflook en 3 cm gember toe en roerbak 1 minuut.

Schep de asperges erbij, roerbak alles 3 minuten en voeg tot slot 2 eetlepels oestersaus, 1 eetlepel sojasaus, 1 eetlepel azijn en de mie toe.

Warm het door en bestrooi het met korianderblad en verse rode peper.

Oosterse perensalade met Quorn en pistachenootjes

250 gr Quornfilet of Quornstukjes

2 kleine sinaasappels

50 gr krenten

50 gr pistachenootjes

2 stevige sappige peren

2 eetlepels sojasaus

2 eetlepels sesamolie

2 eetlepels citroensap

1 eetlepel witte wijnazijn

1 theelepel honing

cayennepeper

1 eetlepel sesamzaadjes

1 bosje kervel

Snijd de Quorn in blokjes en meng deze in een kom met de sojasaus, het sap van 1 sinaasappel en 1 eetlepel sesamolie.

Laat dit een kwartiertje intrekken.

Meng de krenten met 1 eetlepel citroensap, de wijnazijn, de honing en een snufje cayennepeper.

Schil de peren en snijd ze in vieren.

Verwijder het klokhuis en snijd de parten in drieën.

Laat de Quorn uitlekken.

Verhit de rest van de sesamolie in een koekenpan en roerbak de gemarineerde Quornblokjes hierin met de sesamzaadjes goudbruin.

Meng de stukjes peer met het overgebleven citroen- en sinaasappelsap en bestrooi met de krenten.

Schep de salade op een schaal en leg de warme Quornblokjes erop.

Bestrooi het geheel met de pistachenootjes en garneer met een takje kervel.

Paprika met Quornvulling

4 gehalveerde rode paprika's

4 stengels bleekselderij in dunne reepjes

350 gr Quorn

2 eetlepels olijfolie

2 geperste teentjes knoflook

3 theelepels chilipoeder

1 eetlepel Provençaalse kruiden

150 gr verkruimelde feta of geitenkaas

een grote ingevette ovenschaal

Kook de paprikahelften 5 minuten in ruim kokend water met zout.

Overgiet de bleekselderij met kokend water.

Laat de bleekselderij en de paprika's uitlekken.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de Quorn grof en vermeng hem met de olie, de knoflook, het chilipoeder, de Provençaalse kruiden, de feta en de bleekselderij.
Vul de paprikahelften met het Quornmengsel en leg ze in de ingevette ovenschaal.
Bak de paprika's 25-30 minuten in het midden van de oven.
Lekker met aardappelpuree.

Pittige geroosterde Quornfilets met paprika-roomsaus

(2 personen)
2 eetlepels olijfolie
1/2 eetlepel chilipoeder
4 ongepaneerde Quornfilets
1 kleine gesnipperde ui
1 rode paprika in kleine stukjes
1/2 blikje tomaatstukjes (á netto 400 gr)
1/2 dl medium dry sherry
4 eetlepels crème fraîche
zout, versgemalen peper
Roer 1 eetlepel olijfolie met de helft van het chilipoeder in een kopje door elkaar.
Bestrijk de Quornfilets met dit mengsel en laat ze een kwartiertje liggen.
Verwarm de grillplaat of contactgrill voor.
Verhit de rest van de olijfolie in een pan en fruit de ui met de paprika en de rest van het chilipoeder zachtjes aan.
Voeg de tomaatstukjes en de sherry toe en smoor het geheel afgedekt op zacht vuur ± 8 minuten.
Pureer het paprikamengsel met een staafmixer tot een gladde saus.
Roer de crème fraîche erdoor en laat de saus nog ± 2 minuten zachtjes sudderen.
Rooster de Quornfilets op de grillplaat of in de contactgrill in 2-3 minuten mooi bruin.
Leg de Quornfilets op 4 borden en schep de saus erover.
Lekker met pasta, broccoli en een frisse salade.
Tip: U kunt de Quornfilets natuurlijk ook gewoon in een koekenpan bakken.
Leg de gemarineerde Quornfilets in een droge koekenpan, extra olie is niet nodig.

Pittige Quorn met avocado

1 rijpe avocado in stukjes
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel olijfolie
1 fijngesneden ui
2 stengels bleekselderij in plakjes
1 groene paprika in blokjes
1 fijngehakt teentje knoflook
2 theelepels chilipoeder
250 gr Quornstukjes
1 blikje tomaatstukjes (400 gr)
1 theelepel suiker
1/2 theelepel gedroogde oregano
1 dl magere yoghurt
zout, peper
Besprenkel de avocado met citroensap.
Verhit de olie en bak daarin de ui, bleekselderij en de paprika ± 5 minuten.
Voeg de knoflook, het chilipoeder en de Quorn toe en bak die omscheppend ± 3 minuten mee.
Voeg de tomaat, de suiker, de oregano, zout en peper toe en laat het gerecht 5-10 minuten zachtjes stoven.
Roer de avocado en de yoghurt erdoor en warm nog 2 minuten door.
Serveer met dunne tagliatelle.

Pizza al Quorno

Snijd 200 gr Italiaanse Quornstukjes kleiner en schep ze om 1 1/2 dl kruidige tomatensaus.
Snijd 4 tomaten in dunne plakken.
Beleg 1 grote basispizza (vers of diepvries) met de tomaat, de Quorn en eventueel wat zwarte olijven.

Verdeel er 75 gr Geraspte Parmezaanse kaas en 75 gr verbrokkelde zachte geitenkaas over.
Bak de pizza volgens de op de verpakking aangegeven tijd in een voorverwarmde oven.
Rooster 2 eetlepels pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.
Bestrooi de pizza na het bakken met de pijnboompitten en reepjes basili cumblad.
Serveer de pizza in punten.

Quorn en mihoen

Kook 200 gr mihoen.
Roerbak 1 bakje Quorn 'satéstukjes' met 1 ui in partjes, 500 gr spitskool in reepjes en 1/2 komkommer in boogjes 5 minuten.
Scheep er 100 gr taugé, de mihoen en 2 eetlepels ketjap door en strooi er 3 eetlepels geknipt selderijgroen over.

Quorn ketjap

3 eetlepels olie
1 grote gesnipperde ui
3 geperste teentjes knoflook
350 gr gehalveerde Quornstukjes
6 eetlepels ketjap manis
6 gemberbolletjes (potje)
1 eetlepel geraspte verse gember
1 theelepel sambal oelek
zout, peper
citroensap
Verhit de olie en bak de ui en de knoflook hierin zachtjes ± 10 minuten.
Voeg de Quorn toe en bak die ± 1 minuut mee.
Roer er 1 1/2-2 dl water, de ketjap, de gember en de sambal door en laat het gerecht ± 10 minuten zachtjes stoven.
Breng op smaak met zout, peper en eventueel wat citroensap.
Lekker met gekookte rijst.

Quorn Napolitana

Verhit in een hapjespan 1 eetlepel olijfolie en fruit daarin 1 eetlepel fijngehakt vers basilicum en 1 eetlepel fijngehakte majoraan.
Voeg 1 gesnipperde ui en 1 fijngehakt teentje knoflook toe en bak het geheel 2 minuten.
Voeg 500 gr tomaten in stukjes toe en laat, met het deksel op de pan, 10 minuten sudderen.
Snijd de 350 gr Quorn in kleine stukjes en bestrooi die met zout en peper.
Wrijf de tomatensaus boven een andere pan door een zeef.
Roer de stukjes Quorn, 1 eetlepel rode pesto en 3/4 dl rode wijn door de saus en laat de saus zonder deksel 15 minuten zachtjes sudderen.
Roer 3 bosuitjes in ringen, 1 eetlepel vers basilicum en 1 eetlepel verse majoraan door de saus en verwarm de saus nog 2 minuten.

Quorn pangang (Pittige pangangsoep)

(4-6 personen)
1 bakje Quorn pangang
2 eetlepels sesamolie
1 grofgesnipperde ui
1/2 struik paksoi in repen
125 gr taugé
50 gr amazu shoga (zoetzure Japanse gember, toko)
1 liter kruidenbouillon
Verhit de olie in een pan en fruit de ui even aan.
Scheep de paksoi, de taugé en de gember erdoor en voeg de Quorn pangang en de bouillon toe.
Breng dit alles al roerend aan de kook en laat de soep ± 5 minuten zachtjes doorkoken.
Scheep de Quorn Panggangsoep in kommen.
Lekker met krokant gebakken reepjes brood, die u eerst door ei en sesamzaadjes rolt.

Quorn Southern Style burger met bleekselderij-perziksalade

(2 personen)

2 Quorn Southern Style burgers
4 eetlepels olijfolie
1 rode Spaanse peper
2 perziken
2 stengels bleekselderij in plakjes
2 bosuitjes in ringetjes
1/2 krop lollo rosso
1/2 eetlepel balsamicoazijn
zout, versgemalen peper
1 eetlepel verse tijmblaadjes

Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak de Quornburgers in ± 4 minuten goudbruin.

Verwijder de zaadjes uit de peper en snijd de peper in dunne reepjes.

Schil de perziken en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Was de sla, sla de bladeren goed droog en scheur ze in stukken.

Klop in een kom 2 eetlepels olie en de azijn met zout, peper, de tijm en de peperreepjes tot een dressing.

Schep er eerst de sla door en dan de stukjes perzik, de bleekselderij en de uiringetjes.

Schep de salade op 2 borden en leg de Quornburgers ernaast.

Lekker met gebakken aardappeltjes.

Quorn Southern Style Burgers met Italiaanse tomaten

(2 personen)

2 Quorn Southern Style burgers
3 eetlepels olijfolie
4 stevige tomaten in stukjes
1/2 bakje verse rode pesto á 100 gr
2 bosuitjes in ringetjes
hot peppersauce
zout, peper

1 eetlepel fijngehakt vers basilicum

Verhit 1 1/2 eetlepel olie in een koekenpan en bak de Quornburgers in ± 4 minuten goudbruin.

Verhit de rest van de olie in een wok, schep de tomaten, de pesto en de uiringetjes erdoor en verwarm het geheel al omscheppend ± 3 minuten tot de tomaten zacht zijn.

Breng op smaak met enkele druppels hot peppersauce, zout en peper.

Schep het basilicum erdoor.

Schep de tomaten op 2 borden en leg de Quornburgers ernaast.

Lekker met rijst of pasta.

Quorn uit de wok

Als u alle groenten van tevoren wast en snijdt, of een kant-en-klaar groentenpakket koopt, kunt u binnen 10 minuten eten!

100 gr peultjes
200 gr worteltjes
200 gr bleekselderij
5 stoneleeks of 1 bosje bosuitjes
150 gr oesterzwammen
(of 600 gr roerbakgroenten)
verse peterselie
stukje verse gemberwortel van 2 cm
250 gr eiermie
5 eetlepels olie
2 tenen knoflook
1-2 bakjes Quorn 'naturel'
100 gr taugé

Haal de peultjes af, kook ze 3 minuten en spoel ze koud.

Snijd de wortel en de bleekselderij in luciferdunne reepjes, de stoneleeks in stukjes van 4 cm en de oesterzwammen in reepjes.

Hak 4 eetlepels peterselie fijn.

Schil en rasp het stukje gemberwortel.

Kook de mie volgens de aanwijzingen op het pak, stort hem in een zeef, spoel hem koud, schep hem terug in de pan en roer er 1 eetlepel olie door.

Verhit de wok op hoog vuur, schenk de olie erin en pers de knoflook erboven uit.

Schep de groenten, de gember en de Quorn in de pan en bak dit al omscheppend 5 minuten.

Schep de mie en de taugé erdoor en bak nog even.

Strooi de peterselie erover.

Lekker met zoete chilisaus.

Quornburgerclown met mozzarella

25 gr boter

4 Southern Style Quornburgers

1 bolletje mozzarella in 4 plakken van 1/2 cm

2 schijven ananas (uit blik)

8 rozijntjes

toefjes peterselie

4 kerstomaatjes

Verhit de boter in een koekenpan en bak de Quornburgers in ± 3 minuten aan één kant mooi bruin.

Keer de burgers en leg op elke burger een plak mozzarella.

Bak de onderkant van de burgers mooi bruin en laat de mozzarella licht smelten.

Snijd de schijven ananas elk in 3 stukken.

Snijd 2 van deze stukken elk in 4 kleine stukjes.

Leg de Quornburgers op 4 borden.

Leg de grote stukken ananas er als monden op en maak van de kleine stukjes ananas en de rozijntjes ogen.

Leg de kerstomaatjes in het midden als clownsneus en maak haar met enkele toefjes peterselie.

Lekker met patates frites en gemengde sla.

Tip: U kunt deze Quornclowntjes ook van tevoren maken en in een voorverwarmde oven van 175°C in 10-15 minuten verwarmen.

Quornfilets met roergebakken mie en paddestoelen

(2 personen)

2 gepaneerde Quornfilets

5 eetlepels roerbakolie

125 gr Chinese eiermie

1 rode ui in 8 partjes

150 gr shii-take in plakjes

1/2 struik paksoi in grove repen

2-3 eetlepels Japanse sojasaus

1 eetlepel korianderblaadjes

Verhit de helft van de olie in een kleine koekenpan en bak de Quornfilets in ± 8 minuten goudbruin.

Keer ze halverwege.

Wel de mie ± 4 minuten in een pan met kokend water en laat de mie in een vergiet goed uitlekken.

Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de ui en de shii-take ± 2 minuten op hoog vuur.

Voeg de paksoi toe en laat de groente al omscheppend slinken.

Schep de mie erdoor en warm het geheel al omscheppend nog even door.

Schep de mie op 2 borden.

Snijd de Quornfilets in plakjes van ± 2 cm breed en leg ze naast elkaar op de mie.

Strooi de korianderblaadjes erover.

Quornfilet met venkel

Voor de marinade:

2 tenen knoflook uit de pers

het sap van 1/2 citroen

3 eetlepels versgeknipte peterselie

1 eetlepel balsamicoazijn

2 eetlepels olijfolie

2 pakjes Quornfilets (8 stuks)

750 gr venkelbollen

1 ui

3 eetlepels olijfolie

Voor de dressing:

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel balsamicoazijn

2 theelepels honing

2 theelepels mosterd

5-6 eetlepels olijfolie

potje groene olijvenpasta

Roer een marinade van de knoflook, het citroensap de peterselie, de azijn en de olijfolie.

Schenk dit over de Quornfilets, wentel ze erin en laat ze 2 uur staan.

Knip de stelen en het groen van de venkel, snijd de bollen in vieren en kook ze 6 minuten.

Halveer de ui en snijd de helften in partjes.

Klop een dressing van het citroensap, de balsamicoazijn, de honing, de mosterd en de olijfolie.

Verhit een contactgrill of grillpan en rooster de Quornfilets aan beide kanten 3 minuten.

Verhit een wok, schenk er 3 eetlepels olijfolie in en roerbak de ui goudbruin.

Schep de venkelkwarten erbij en roerbak die 3 minuten mee.

Roer er 2 eetlepels olijvenpasta bij en laat die smelten.

Knip het venkelgroen en nog wat peterselie fijn en schep dit bij de venkel.

Verdeel de venkel over 4 borden, leg op elk bord 2 Quornfilets en schep er wat dressing over.

Quorngoulash

(2 personen)

1 eetlepel olijfolie

1 pakje Quorn (175 gr)

2 uien in partjes

1 1/2 eetlepel bloem

zout, versgemalen peper

1 theelepel karwijzaad

1/2 eetlepel paprikapoeder

een snuffje cayennepeper

1 klein blikje tomatenpuree

1 geperst teentje knoflook

1 blik tomaatblokjes (400 gr)

1 grote rode paprika in repen

Verhit de olie in een braadpan en bak de blokjes Quorn op matig vuur rondom bruin.

Bak de partjes ui 3 minuten mee.

Roer de bloem erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.

Voeg het karwijzaad, het paprikapoeder, de cayennepeper, de tomatenpuree en de knoflook toe en bak ze 2 minuten mee.

Roer de tomaatblokjes met het vocht door het Quornmengsel en schenk er 1 1/2 dl water bij, zodat de Quorngoulash bijna onder staat.

Voeg de repen paprika toe, laat het geheel aan de kook komen en laat het, met het deksel op de pan, 15 minuten stoven.

Laat het vocht op hoog vuur in 3 minuten iets inkoken en breng op smaak met zout en peper.

Geef er rijst bij.

Quorn-sjasliek

Marineer 2 pakjes Quornstukjes in 1/2 dl rode wijn, 1 eetlepel azijn, 1 eetlepel honing, 2 eetlepels olijfolie en 1 theelepel knoflookpuree.

Rijg de stukjes Quorn om en om met blokjes rode, gele en groene paprika aan pennen en rooster die boven een houtskoolvuur.

Quornschnitzels met een korstje van pistachenootjes op couscous

(2 personen)

2 Quornschnitzels

2 eetlepels olie

2 theelepels Kashmiri masala (potje Patak's)

3 eetlepels fijngehakte gepelde pistachenootjes

1 eetlepel fijngeknipt bieslook

2 eetlepels fijngehakte koriander

3 kleine, gehalveerde tomaten
50 gr geraspte geitenkaas
150 gr couscous
1/2 heel fijn gesnipperde rode ui
1/2 eetlepel fijngehakte munt
zeezout, versgemalen peper
Verwarm de oven voor op 200°C.
Roer de olie en de Kashmiri masala door elkaar.
Bestrijk de schnitzels met 1 ruime eetlepel olie en leg ze in een wijde lage ovenschaal.
Scheep er de pistachenoetjes, het bieslook en 1 eetlepel koriander door en strijk het pistachemengsel over de schnitzels uit.
Zet de tomaatjes ernaast en strooi de geitenkaas erover.
Bak de Quornschnitzels in de oven in 10-15 minuten goudbruin en gaar.
Bereid de couscous volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en scheep er de rode ui met de munt en de rest van de koriander door.
Breng de couscous op smaak met zout en peper.
Scheep de couscous in het midden op 2 warme borden, leg de Quornschnitzels erop en zet de tomaatjes ernaast.

Quornschnitzels met mediterraan gebakken aardappeltjes

(2 personen)
2 Quornschnitzels
500 gr vastkokende aardappelen
5 eetlepels olijfolie extra vierge
2 gedroogde chilipepertjes
400 gr broccoli in roosjes
2 kleine rode uien in schijfjes
1 teen knoflook in plakjes
1 eetlepel verse rozemarijnnaaldjes
1 eetlepel verse tijmblaadjes
zout, versgemalen zwarte peper
Boen de aardappelen schoon en snijd ze in grove stukken.
Verhit 3 eetlepels olijfolie in een wok en fruit de chilipepertjes even aan.
Verwijder de pepertjes en bak de aardappelen afgedekt ± 5 minuten tot ze beetgaar zijn.
Scheep ze regelmatig om.
Kook de broccolirosjes in een pan met ruim water en zout in 4-5 minuten beetgaar.
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de Quornschnitzels op matig vuur in ± 5 minuten mooi bruin.
Scheep de ui en de knoflook met de rozemarijn en de tijm door de aardappelen en bak de aardappelen zonder deksel in ± 4 minuten goudbruin.
Giet de broccoli af.
Scheep de gebakken aardappeltjes en de broccoli op 2 borden en leg de Quornschnitzels ernaast.
Lekker met knoflookmayonaise.
Tip: u tovert de mediterrane aardappeltjes om in Oosterse aardappeltjes, als u in plaats van olijfolie roerbakolie gebruikt en de rozemarijn door koriander vervangt.

Quornschnitzels met pittige perziksaus

(2 personen)
4 eetlepels olie
1 grote, gesnipperde teen knoflook
1 1/2 theelepel koekkruiden
2 verse perziken of 4 halve perziken uit blik, in schijfjes
3 bosuitjes in dunne ringetjes
25 gr blanke rozijnen
1 dl witte wijn
2 Quornschnitzels
2 eetlepels fijngehakte koriander
hot peppersauce
zout
Verhit 2 eetlepels olie in een pan en fruit de knoflook zachtjes glazig.
Roer de koekkruiden erdoor.
Scheep de perzikschijsjes met de uiringetjes, de rozijnen en de wijn erdoor en smoor de

perzik in ± 8 minuten zachtjes gaar.

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de Quornschnitzels in ± 8 minuten goudbruin.

Roer de helft van de koriander door de saus en breng de saus pittig op smaak met hot peppersauce en zout.

Leg de Quornschnitzels op 2 borden en schep de saus erover en ernaast.

Strooi de rest van de koriander erover.

Lekker met aardappelpuree en sperzieboontjes.

Tip: Deze saus is ook heel lekker als u de perzik door plakjes verse mango vervangt.

Rijst met Quorn en perzik

Kook 400 gr droogkokende langkorrelrijst volgens de gebruiksaanwijzing op het pak.

Snijd ruiten van 300 gr snijbonen en kook die in ruim kokend water 3 minuten voor.

Snijd van 4 bosuitjes 3 cm lange schuine stukjes.

Laat de inhoud van 1 blikje mini-maïskolfjes en 1/4 blikje perzikhelften uitlekken; vang het sap van de perziken op.

Snijd de perziken in partjes.

Fruit de bosui in wat olie.

Voeg hieraan 2 pakjes Oosterse Quorn (á 175 gr) met marinade, de snijbonen, de maïskolfjes plus 4 eetlepels van het perziksap toe en laat 3 minuten pruttelen.

Voeg de gare rijst toe en al meng die er omscheppend door.

Breng op smaak met zout en peper en garneer met de perzikpartjes en 50 gr gehakte vliespinda's.

Variatie:

Gebruik zilvervliesrijst.

Vervang de gemarineerde Quornstukjes door naturel Quornstukjes. Bak deze eerst in 4 eetlepels roerbakolie en voeg dan de bosui en de snijbonen toe.

Vervang de maïskolfjes door 300 gr dingesneden paksoi en bak die kort mee.

Vervang de perzik door verse pruim- of appelpartjes.

Risotto met Quorn en vermouth

1 rode ui

1 teentje knoflook

1 gele paprika

7 gedroogde tomaatjes in olie

2 takjes rozemarijn

3 eetlepels pompoenzaden

40 gr boter

250 gr Quornstukjes

300 gr risottorijst

1 dl droge vermouth

9 dl kruidenbouillon

50 gr geraspte belegen kaas

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes.

Snijd de tomaatjes in reepjes.

Neem de rozemarijnblaadjes van de steeltjes en hak ze fijn.

Rooster de pompoenzaden in een droge koekenpan goudbruin.

Verhit de boter en fruit de ui met de knoflook al omscheppend goudgeel.

Voeg de paprika toe en bak die al omscheppend 3 minuten mee.

Voeg de rozemarijn, de gedroogde tomaten en de Quorn toe en bak ze al omscheppend 1 minuut mee.

Schep de risottorijst erdoor en bak mee tot de korrels glazig zien.

Schenk de vermouth erbij en breng het geheel aan de kook.

Voeg 2 dl bouillon toe en breng het al roerend aan de kook.

Voeg telkens als de bouillon is opgenomen, 2 dl nieuwe bouillon toe.

Kook de risotto zonder deksel in 25 minuten gaar.

Schep 5 minuten voor het einde van de bereidingstijd de helft van de kaas door de risotto.

Bestrooi met de pompoenzaden en serveer met de rest van de kaas.

Lekker met gekookte broccoli.

Roerbak van pompoen en groene asperges

3/4 kg pompoen
2 tenen knoflook
1 takje verse rozemarijn
2 eetlepels olijfolie
2 bakjes Quornstukjes
3 kleine uien
1 bosje groene asperges
3 eetlepels olie
1 zakje (450 gr) voorgekookte mini-krieltjes
zeezout
Schil de pompoen, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Knijp de knoflook uit.
Knip de naalden van het takje rozemarijn wat kleiner.
Meng dit met de olijfolie en schep de Quornstukjes ermee om.
Laat ze 15 minuten marineren.
Snijd de uien in partjes en de asperges in schuine stukken van 4 cm.
Warm de wok voor, schenk er de olie in en roerbak de pompoenstukjes 10 minuten.
Schep de uien erbij en roerbak 5 minuten.
Schep de asperges, de krieltjes en de Quorn erbij, strooi er nog wat rozemarijnnaaldjes over en roerbak alles nog 10 minuten.
Breng op smaak met zeezout.

Roerbakgerecht met Quornsaté

250 gr uien
3 tenen knoflook
2 rode paprika's
200 gr shii-take
10 bosuitjes
25 gr rijstmie
frituurolie
350 gr pandanrijst
1 1/2 eetlepel roerbakolie
300 gr Quornsatéstukjes
50 gr ongezouten vliespinda's
peper, zout
2 eetlepels grofgeknipt korianderblad
Snijd de uien in partjes, de knoflook in plakjes, de paprika's in reepjes en de shii-take in plakjes.
Snijd de bosuitjes in stukjes van ± 4 cm.
Bak de rijstmie 1 minuut in de hete frituurolie tot de mie is opgezwollen en wit ziet en laat op keukenpapier uitlekken.
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit de olie in een ruime pan of wok.
Bak de uien met de knoflook al omscheppend in ± 3 minuten glazig.
Bak de paprika en de shii-take 5 minuten mee.
Schep er de bosui en, op 1 eetlepel na, de pinda's en peper en zout door en bak 3 minuten mee.
Schep regelmatig om.
Laat in een andere pan de Quornstukjes met 1/2 dl water al omscheppend in ± 8 minuten warm worden.
Verdeel de rijst over de borden, schep de groenten en de Quornsaté erop en garneer met de mie, de rest van de pinda's en het korianderblad.

Roerbakmie met satéQuorn

Kook 1 pak roerbakmie 2 minuten voor en spoel het koud af.
Bak 350 gr satéQuorn 2 minuten in 2 eetlepels olie.
Bak 1 gesnipperde ui en 1 gesnipperde teen knoflook 1 minuut mee.
Roerbak 1 struik paksoi in repen 3-4 minuten mee.
Voeg 2 eetlepels ketjap, 2 1/2 eetlepel pindakaas en 2 theelepels sambal toe en schep de mie erdoor.

Roerbakschotel met mie, Quorn fijngehakt en paksoi

125 gr eiermie
1 stevige tomaat

1 struik paksoi
3 eetlepels roerbakolie
1 rode ui in halve ringen
1 fijngehakte teen knoflook
1 rode Spaanse peper in reepjes
175 gr Quorn fijngehakt
2 eetlepels nasi goreng kruidenmix
1 dl tomatensap
zout, peper

Leg de mie in een pan ruim kokend water en laat dit ± 15 minuten staan.

Laat de mie daarna in een vergiet uitlekken.

Verwijder de zaadjes uit de tomaat en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Was de paksoi en snijd de bladeren en de stengels in reepjes.

Verhit de olie in een wok en fruit de ui met de knoflook en de peper even aan.

Schep de Quorn fijngehakt en de nasikruiden erdoor en roerbak alles ± 2 minuten.

Schep de paksoi erdoor en laat de groente al roerbakkend slinken.

Voeg het tomatensap toe en verwarm alles ± 2 minuten.

Schep de mie en de tomaat erdoor en laat het gerecht al omscheppend in nog ± 2 minuten door en door heet worden.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Roerbakschotel met Quornschnitzel

3 sjalotjes of kleine uitjes

bakboter of -margarine

olie

1 zak aardappelballetjes (Avico)

250 gr worteltjes

1 kleine of halve bloemkool

250 gr verse of diepvries dop- of tuinerwten

1 pakje Pan & Oven

grove mosterd

bieslook, peterselie, verse munt

4 Quornschnitzels met Gruyère

Snijd de uitjes in partjes en roerbak ze in 2 eetlepels bakboter met 1 eetlepel olie.

Neem ze uit de pan.

Gebruik het bakvet om daarin de aardappeltjes goudbruin en bijna gaar te bakken.

Snijd intussen de worteltjes in dikke plakken, verdeel de bloemkool in piepkleine roosjes en schep ze met de erwten bij de aardappeltjes.

Schep de uitjes erbij en roerbak het geheel 5 minuten.

Bak tegelijkertijd de schnitzels in een koekenpan aan beide kanten volgens de aanwijzingen op de verpakking goudbruin.

Verhit de Pan&Oven in een steelpan.

Knip wat peterselie, bieslook en muntblad fijn en roer bijna alle kruiden door de saus.

Verdeel de roerbak over 4 borden, lepel er wat saus over en leg op elk bord een schnitzel.

Strooi er de kruiden en zout en peper uit de molen over.

Roergebakken mie met Quorn

Frituur 25 gr gebroken rijstmie kort in hete arachide- of zonnebloemolie tot de mie zwelt en ondoorzichtig is.

Neem de mie uit de pan en laat hem op keukenpapier uitlekken.

Snijd een ui in parten en 2 teentjes knoflook in plakjes.

Snijd het vruchtvlees van 1 rode paprika in stukjes.

Laat een blikje van ± 225 gr bamboescheuten uitlekken en snijd de scheuten en 1 prei in dunne reepjes.

Kook 25 gr brede eiermie volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar en giet af.

Verhit in een ruime braadpan of wok 2 eetlepels oosterse roerbakolie en bak de ui en de knoflook omscheppend goudgeel.

Voeg 350 gr Quornstukjes toe en bak ze omscheppend 3 minuten mee.

Voeg 150 gr sugar snaps en de paprika toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee.

Voeg 1 1/2 dl kruidenbouillon (van een tablet) en de bamboescheuten toe en laat alles op laag vuur 5 minuten doorkoken.

Breng op smaak met 2 eetlepels sojasaus, 3 eetlepels oestersaus, chilisaus, zout en versgemalen peper.

Schep er 150 gr taugé door.

Verhit intussen in een andere pan 3 eetlepels oosterse roerbakolie en bak de eiermie al omscheppend 5 minuten.

Bak de prei de laatste 3 minuten mee.

Leg het gebakken prei-miemengsel op een schaal en verdeel de groenten erover.

Garneer met de gefrituurde rijstmie.

Zoute sojasaus wordt in bijna de helft van de Chinese gerechten als smaakmaker gebruikt.

Oestersaus is een dikke bruine saus, gemaakt van oesterextract. De rijke smaak van de saus (geen vissmaak!) geeft groente- en vleesgerechten iets extra's.

Mie is er in vele soorten:

- gewone mie, op basis van bloem en water
- eiermie, waarvan het deeg is verrijkt met ei
- rijstmie (mihoen), een heel dunne witte miesoort

Bamboescheuten worden, net als taugé, vaak in combinatie met andere groenten gebruikt. Beide zijn lekker knapperig.

Roergebakken Quorn met gefrituurde mie

1 dl zoute ketjap

2 eetlepels gembersiroop

1 eetlepel vissaus

700 gr Quorn naturel in stukjes (= 4 plakjes á 175 gr

1 rood pepertje

3 lente-uitjes

2 eetlepels olie

2 eetlepels sesamzaad

peper, zout

frituurolie

200 gr rijstmie (= mihoen)

1 bosje verse koriander

Roer een marinade van de ketjap, de gembersiroop en de vissaus en laat de Quorn hierin ± 15 minuten marineren.

Snijd het pepertje en de lente-uitjes in ringetjes.

Verhit de olie en bak de Quorn met de aanhangende marinade hierin al omscheppend ± 3 minuten.

Voeg het pepertje en de rest van de marinade toe en laat de Quorn op matig vuur nog eens 6 minuten zachtjes stoven.

Voeg de lente-ui en het sesamzaad toe en bak ze al omscheppend nog ± 1 minuut mee.

Breng op smaak met peper en zout.

Verhit intussen de frituurolie tot ± 200°C.

Verdeel de mie in 6-8 gelijke porties.

Laat de mie (ongekookt) per portie in enkele seconden in de hete olie opzwellen (niet laten kleuren) en vervolgens op keukenpapier uitlekken.

Leg de gefrituurde mienestjes op een schaal en schep er een flinke lepel Quorn op.

Garneer met takjes koriander.

Romige pasta met spinazie en Italiaanse Quornstukjes

(2 personen)

150 gr (verse) penne

2 eetlepels pijnboompitten

3 eetlepels olijfolie

200 gr Italiaanse Quornstukjes

1 gesnipperde ui

1 uitgeperste teen knoflook

300 gr panklare spinazie

100 ml koksroom

zout, versgemalen vierkleurenpeper

25 gr Parmezaanse kaas

Kook de penne volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.

Verhit 1 1/2 eetlepel olie in de wok, bak de Italiaanse Quornstukjes knapperig bruin en schep ze op een bordje.

Voeg de rest van de olie aan het bakvet toe en fruit de ui en de knoflook heel even aan.

Voeg de spinazie toe en laat de blaadjes al omscheppend op hoog vuur slinken.

Laat het vocht verdampen.

Giet de penne af, schep de pasta met de Quornstukjes en de room door de spinazie en warm het geheel nog even goed door.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Schep de pasta in 2 diepe borden en strooi er de kaas en de pijnboompitten over.

Tip: Dit pastagerecht wordt extra lekker als u het nog even gratineert.

Schuif de (ovenvaste!) borden in een voorverwarmde oven (200°C) of onder een voorverwarmd grillelement en laat de kaas smelten.

Rucolawrap met Italiaanse Quornstukjes

30 gr rucola

75 gr veldsla

2 theelepels knoflookpuree

150 gr Griekse yoghurt

zout, versgemalen zwarte peper

4 bloemtortilla's

2 eetlepels olijfolie

200 gr Italiaanse Quornstukjes

Snijd de rucola in kleine stukjes.

Was de veldsla en verwijder de worteltjes.

Roer de knoflookpuree door de yoghurt en voeg zout en royaal zwarte peper toe.

Bestrijk de bloemtortilla's met de yoghurt en strooi er de veldsla en de rucola over.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de Italiaanse Quornstukjes al omscheppend knapperig bruin.

Verdeel de Quornstukjes over de tortilla's, vouw 2 kanten van de tortilla's iets naar binnen en rol de tortilla's stevig op.

Leg de tortilla's op 4 borden en snijd ze schuin open.

De bloemtortilla's zijn ook warm lekker.

Verwarm ze op een bord, afgedekt met magnetronfolie, in de magnetron, in ± 1 minuut op vol vermogen. Of bak ze om en om in een droge koekenpan.

Salade met sesam-Quorn

175 gr Quornstukjes naturel

2 eieren

een snufje zout

4 eetlepels sesamzaadjes

4 eetlepels sesamolie

1 geplukte krop romaanse sla of lollo biondo

100 gr zwarte (Kalamata) olijven

10 gedroogde tomaten op olie in reepjes

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel (frambozen)azijn

50 gr dun geschaafde pecorino of Parmezaanse kaas

2 eetlepels oreganoblaadjes

Klop de eieren in een diep bord met wat zout los.

Haal de stukjes Quorn door het ei en rol ze daarna door de sesamzaadjes.

Verhit 2 eetlepels sesamolie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de stukjes

Quorn rondom goudbruin.

Verdeel de sla over 4 borden met daarop de olijven en de reepjes tomaat en verdeel daar de stukjes sesam-Quorn over.

Klop in een kommetje 2 eetlepels sesamolie met de olijfolie, de frambozenazijn en een snufje zout tot een dressing.

Sprenkel de dressing over de salade en garneer met de plakjes kaas en oreganoblaadjes.

Siciliaanse pasta met venkel, saffraan en Quorn

(2 personen)

175 gr Quornstukjes

150 gr brede lintmacaroni of penne rigate

1 enveloppe saffraandraadjes

1 dl kruidenbouillon

1 dik geschild sinaasappel

2 eetlepels olijfolie

1 gesnipperde ui

1 venkelknol in kleine stukjes

25 gr rozijnen
1 dl kookroom (koksroom, RoomCulinaire)
zout, versgemalen zwarte peper
1 eetlepel vers basilicum, in dunne reepjes
2 eetlepels geroosterde pijnboompitjes
Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Week de saffraandraadjes in de bouillon.
Snijd de partjes sinaasappel tussen de vliesjes uit, vang het sap dat eruit loopt op.
Halveer de partjes.
Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui en de venkel ± 4 minuten.
Bak de Quornstukjes even mee.
Voeg de bouillon met de saffraan, het sinaasappelsap en de rozijnen toe en laat het geheel ± 5 minuten zachtjes sudderen.
Roer de kookroom door de saus en laat de saus nog ± 2 minuten pruttelen.
Scheep de sinaasappelpartjes erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.
Giet de pasta af en scheep de pasta op 2 warme borden.
Scheep de Quorn met de saus erop.
Strooi het basilicum en de pijnboompitjes erover.

Spaghetti met Quorn fijngehakt saus

350 gr Quorn fijngehakt
2 eetlepels olijfolie
4 fijngesnipperde sjalotjes
1 blikje tomaatstukjes (netto 400 gr), uitgelekt
1 pakje gekruide tomatensaus (370 ml)
1 dl groentebouillon
1/2 eetlepel tijmblaadjes
1 courgette in stukjes
2 eetlepels verse oreganoblaadjes
400 gr dunne spaghetti
1 kg geplukte en gewassen (wilde) spinazie
2 fijngehakte teentjes knoflook
4 eetlepels grofgehakt en geroosterde blanke amandelen
Verhit de olijfolie in een braadpan en fruit de sjalotjes zachtjes glazig.
Voeg de tomaatstukjes met de tomatensaus, de bouillon en de courgette toe en breng het geheel tegen de kook aan.
Voeg de Quorn fijngehakt met de tijm en de oregano toe en smoor het geheel afgedekt ± 10 minuten tot een mooi dikke saus ontstaat.
Kook intussen de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Verhit 1 eetlepel olijfolie in een wok en laat de spinazie met de knoflook en wat zout al omscheppend slinken.
Laat het vocht verdampen.
Laat de spaghetti uitlekken.
Verdeel de spinazie over 4 borden, scheep de spaghetti en de saus erop en strooi er de amandelen over.

Spinaziepannekoeken met Quorngehakt

12 eetlepels bloem
4 eieren
1/2 liter magere melk
250 gr quorngehakt
4 uien
4 knoflookteentjes
600 gr spinazie
peper, zout
Meng de bloem met de eieren en de melk, kruid met peper en zout en laat enkele minuten zwellen.
Hak de gepelde uien en de gepelde knoflookteentjes fijn.
Roer de helft van de Quorn door het deeg en bak de rest van de Quorn met de uien en de knoflookteentjes in een anti-aanbakpan.
Doe er de spinazie bij, laat 5 minuten stoven, kruid met peper en zout en houd dit mengsel warm.
Verhit een anti-aanbakpan en bak er de pannenkoeken aan beide kanten goudbruin in

aan.

Vul de pannenkoeken met het spinaziemengsel en serveer direct.

Taartje van Quorn fijngehakt, courgette en aardappel

Voor 4 kleine taartjes of 1 grote taart

350 gr Quorn fijngehakt

1 liter sterke groentebouillon

1 courgette

1 winterwortel

8 schoongeboende nieuwe aardappelen

2 eetlepels gehakte oregano

2 eetlepels olijfolie

zout

200 ml crème fraîche

1 bosuitje in ringen

4 bakringen (doorsnee ± 10 cm) of 1 bakring (doorsnee ± 24 cm)

Verwarm de oven voor op 180°C.

Schaaf de courgette, de wortel en de aardappelen met een kaasschaaf in dunne plakjes. Breng in een pan de bouillon aan de kook en blancheer achtereenvolgens de courgette-, wortel- en aardappelplakjes, steeds 1 minuut.

Neem de plakjes met een schuimspaan uit het vocht en laat ze op een doek uitlekken.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en roerbak de Quorn fijngehakt met de oregano en wat zout op matig vuur mooi bruin.

Zet de ingevette bakring(en) op een bakplaat.

Leg dakpansgewijs plakjes courgette in de ring(en) en leg er dan laag om laag de groenten, de aardappelen en de Quorn fijngehakt in.

Bestrijk elke laag met wat crème fraîche en eindig met Quorn.

Bak de taartjes in de oven in 5-10 minuten mooi bruin.

Zet ze op een bord en verwijder de ring met een doek.

Garneer met een toef crème fraîche en strooi de uiringetjes erover.

Thaise kokossoep met Quorn

1 blikje kokosmelk (netto 400 ml)

3 dl kruidenbouillon

2 cm verse gemberwortel in dunne plakjes

2 rode Spaanse pepers in ringetjes

1 stengel sereh in stukken

1 prei in dunne ringen

3 stengels paksoi

1 uitgeperste limoen

1 theelepel Thaise rode currypasta

175 gr Quornstukjes

2 eetlepels (roerbak)olie

4 eetlepels korianderblaadjes

Breng in een pan de kokosmelk met de bouillon, de sereh, de gember en de helft van de peperringetjes aan de kook en laat dit ± 5 minuten zachtjes koken.

Snijd het groene paksoiblad in repen.

Roer het limoensap met de currypasta, de prei en de paksoi door de soep en verwarm het geheel nog ± 3 minuten.

Verhit de roerbakolie in een koekenpan en bak de Quornstukjes al omscheppend knapperig bruin.

Verwijder de gember en de sereh uit de soep, schep de soep in 4 diepe borden en schep de gebakken Quornstukjes in het midden.

Strooi de koriander en de peperringetjes erover.

Tip: Sereh is te koop bij de toko en de groenteafdeling van goed gesorteerde supermarkten.

U kunt de sereh vervangen door de geraspte schil van de limoen.

Tomatensoep met Quorn

(4-6 personen)

175 gr Quornstukjes naturel

1/2 liter tomatenbouillon van een tablet

1/2 liter tomatensap

12 gehalveerde cherrytomaatjes

± 1 dl slagroom

4 geplukte takjes basilicum

grofgemalen peper

Breng de tomatenbouillon en het tomatensap in een soeppan aan de kook.

Voeg de tomaatjes en de stukjes Quorn toe en laat de soep ± 5 minuten zachtjes doorkoken.

Schep de tomatensoep in diepe borden, schenk er een scheutje room bij en strooi er de basilicum en peper over.

Vegetarisch gebakken rijst met Quornsaté

Voor 4 personen

2 bakjes Quornsaté

250 gr droogkokende rijst

4 eetlepels sesamolie

1 fijngesnipperde ui

1 fijngehakt teentje knoflook

4 bosworteltjes in stukjes

100 gr peultjes in vieren

1/2 rode paprika in stukjes

1/2 theelepel ketoembar

1 theelepel sambal badjak

2 eetlepels ketjap manis

2 eetlepels ketjap asin

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar en laat de rijst afkoelen.

Verhit de olie in een wok en fruit de ui en knoflook heel even aan.

Voeg de rest van de groenten toe en roerbak alles op hoog vuur ± 2 minuten.

Schep er in gedeelten de rijst door, voeg de kruiden toe en warm de rijst al omscheppend nog 5 minuten door.

Voeg naar smaak sambal en ketjap toe.

Verwarm intussen de Quornsaté al roerend met 1 dl water tot een mooie saus ontstaat.

Verdeel de rijst met de groenten over 4 borden en schep de Quornsaté er ruim over.

Vegetarische lasagne met paddestoelen

Snijd 1 pakje Quorn (175 gr) kleiner.

Snijd 1 rode en 1 groene paprika in stukjes.

Roerbak de groenten samen met 1 gesnipperde ui en 400 gr paddestoelen naar keuze (kastanjechampignons, shii-take of grotchampignons) in plakjes 8-10 minuten.

Maak al roerend een gladde saus van 80 gr gesmolten boter, 90 gr bloem, 1 liter melk en 1 kruidenbouillontablet (of gebruik 2 zakjes Besciamella van Grand'Italia).

Roer hier het groentemengsel en 150 gr geraspte kaas door en voeg naar smaak zout en peper toe.

Maak in een ingevette ovenschaal laagjes van het mengsel en (± 250 gr) lasagnevellen.

Bestrooi de lasagne met 75 gr geraspte kaas en 50 gr gehakte hazelnoten.

Laat de lasagne in de oven op 175°C in 40-45 minuten goudbruin en gaar worden.

Lekker met veldsla met pijnboompitjes erdoor.

Vegetarische pasteitjes met cranberry's

200 gr cranberry's

50 gr suiker

1 ui

1 teentje knoflook

125 gr kastanjechampignons

65 gr boter

2 pakjes Quornstukjes (á 175 gr)

1 theelepel rozemarijn

1/2 eetlepel roze peperbesjes

50 gr bloem

3 1/2 dl koude kruidenbouillon (tablet)

1 1/2 dl kookroom

zout, peper

12 plakjes diepvriesbladerdeeg

1 eidooier

Breng de cranberry's met de suiker en een bodempje water langzaam aan de kook en laat zachtjes koken tot de bessen zacht zijn (ze moeten wel heel blijven).

Pel en snipper intussen de ui en de knoflookteen.
Maak de champignons schoon en halveer ze.
Verhit 25 gr van de boter, bak de Quornstukjes hierin rondom lichtbruin en neem ze uit de pan.
Bak de ui en de knoflook al omscheppend zacht ± 5 minuten in het bakvet.
Voeg de champignons, de rozemarijn en de peperbesjes toe en bak ze al omscheppend mee.
Smelt de rest van de boter, voeg de bloem in één keer toe en bak die al roerend gaar.
Roer er beetje bij beetje de bouillon door tot een dikke saus ontstaat.
Roer de kookroom erdoor.
Scheep de saus samen met de uitgelekte cranberry's en de Quornstukjes door de groenten en breng de ragoût op smaak met zout en peper.
Laat afkoelen.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat het bladerdeeg ontdooien.
Leg van 8 plakjes steeds 2 plakjes op elkaar en rol ze tot 3 mm dikte uit.
Leg de uitgerolde deeglapjes op een ingevette bakplaat en verdeel er de ragoût over.
Snijd van de overige bladerdeegplakjes dunne reepjes en figuurtjes, let die over de vulling en druk ze vast.
Snijd de randen van de pasteitjes bij.
Bestrijk het deeg met de losgeroerde eidooier en bak de pasteitjes in ± 20 minuten lichtbruin en gaar.
Lekker met aardappel-knolselderijgratin en gekookte spruitjes.

Vegetarische shoarma

350 gr Quornstukjes naturel
1 grote ui
1 paprika
1 bakje champignons
4 pitabroodjes
knoflooksaus
shoarmakruiden
zonnebloemolie
Snijd de Quorn in reepjes.
Maak een mengseltje van wat olie en shoarmakruiden, voeg hier de Quorn aan toe en laat dit intrekken.
Snipper de ui en snijd de andere groenten klein.
Verhit wat olie in een wok en voeg de ui, de paprika, de champignons en als laatste de gemarineerde quorn toe.
Roerbak het geheel enkele minuten op middelhoog vuur.
Verwarm intussen de pitabroodjes in een broodrooster en geef ze bij de shoarma.

Vegetarische zuurkoolstamppot

Kook 750 gr aardappelen gaar.
Kook 500 gr zuurkool 10 minuten.
Bak 1 pakje gemarineerde quornstukjes (á 175 gr, koelvitrine) in wat olie in de wok goudbruin.
Voeg 1 prei in ringen, 1 bakje kastanjechampignons in vieren en 1/2 theelepel tijm toe en bak ze 4 minuten mee.
Snijd 1 dikke plak mosterdkaas van 150 gr in dobbelsteentjes.
Snipper 2 appels met schil
Doe de uitgelekte zuurkool en de appelstukjes bij de quorn.
Stamp de aardappelen grof en scheep ze met de kaasblokjes door de zuurkool in de wok.

Witte kool met Quorn

Marineer 250 gr Quornblokjes in 1/2 potje ketjapmarinade (Conimex).
Snijd 1 witte kool (± 500 gr) heel fijn.
Snijd 1 bosje bosuitjes in schuine ringen en 1 winterwortel in julienne-reepjes.
Roerbak de groenten in 3 eetlepels arachideolie.
Scheep de Quornblokjes erbij, voeg 1 uitgelekt blik bamboespruiten toe en warm het geheel goed door.
Breng op smaak met wat zoete ketjap en strooi er 100 gr vliespinda's over.
Lekker met zilvervliesrijst.

Zonnebloem van Southern Style Burger

(Voor 2 kinderen)

2 Southern Style burgers

2 eetlepels olie

1 plak jong belegen kaas

1 verse perzik

75 gr veldsla

1/2 bakje tuinkers

Verhit de olie in een kleine koekenpan en bak de Southern Style burgers op matig vuur in 2-3 minuten aan één kant goudbruin.

Steek met een glas 2 rondjes uit de plak kaas, iets kleiner dan de burgers.

Keer de burgers en leg de plakjes kaas erop.

Bak ook de onderkanten van de burgers mooi bruin en laat de kaas smelten.

Trek het velletje van de perzik, verwijder de pit en snijd de perzik in 12 partjes.

Snijd van elk partje aan de kant van de steelaanzet een klein stukje af en leg de partjes als bloemblaadjes op de Southern Style burgers.

Verwijder de worteltjes van de veldsla en leg de blaadjes dakpansgewijs in een cirkel.

Leg de Southern Style burgers in het midden.

Knip de tuinkers direct onder de blaadjes van het bedje en maak hiervan het hart van de zonnebloemen.

Lekker met aardappelsalade.

