

10 VEGAN RECEPTEN VOOR TIJDENS JE KAMPEERVAKANTIE!



**VOOR EN
DOOR
KAMPEERDERS**



De Groene Koepel
te gast in de natuur

Inhoudsopgave.

- 1. Chili sin carne**
- 2. Linzensoep**
- 3. Romige pasta met tomaten**
- 4. Scrambled tofu**
- 5. Quinoasalade met boerenkool**
- 6. Knolselderij-venkelsalade**
- 7. Couscous met groenten, dadels en kruiden**
- 8. Sjaans krachtpannetje met linzen**
- 9. Misoep met groenten**
- 10. Snelle groene maaltijd met spaghetti**

10 VEGAN RECEPTEN VOOR TIJDENS JE KAMPEERVAKANTIE!

Nadat we ons vorige kampeerkookboekje hadden gemaakt, kregen we van kampeersers de vraag of we niet ook een boekje konden maken met vegan recepten voor tijdens het kamperen. Dit is het resultaat! We kregen heerlijke recepten toegestuurd van jullie. Tien daarvan vind je terug in dit boekje. Vegan ingrediënten zijn amper bederfelijk en daarom extra handig op kampeervakantie. De meeste gerechten zijn voor 2 tot 4 personen en eenvoudig uit te breiden. Eet smakelijk!

Stichting De Groene Koepel, te gast in de natuur
Juli 2020

TIP:

Kijk of je de ingrediënten lokaal kunt halen. Ben je op fietsvakantie dan zie je regelmatig dat er groenten en fruit worden aangeboden langs de weg. En er zijn verschillende Natuurkampeerterreinen die bijvoorbeeld een kruidentuintje hebben. Kies in de supermarkt zoveel mogelijk voor biologische producten. Zo steunen we lokale ondernemers en dragen we ons steentje bij aan een duurzame wereld.

1 CHILI SIN CARNE

door Ingeborg

Zo maak je het:

- Kook de rijst, giet af en houd warm in een deken/slaapzak (i.p.v. rijst kan je de chili ook met nacho chips eten).
- Snijd de ui en knoflook fijn en de paprika in stukjes.
- Verhit wat olie in een pan en bak de ui en knoflook in circa 2 minuten glazig.
- Voeg de paprika toe en bak nog 5 minuten.
- Roer de kruidenmix, tomatenblokjes, (uitgelekte) bonen en mais erdoor en laat nog 10 minuten zachtjes pruttelen.



BENODIGDHEDEN (4 personen):

- | | |
|--|--|
| • 1 rode paprika | • 1 klein blikje mais |
| • 1 grote ui | • 1 blik tomatenblokjes (400 gr) |
| • 2 teentjes knoflook | • kruidenmix voor chili con carne |
| • 400 gr bonen (bijv. combinatie van kidneybonen, bruine bonen en kapucijners) | (let op dat er geen dierlijke producten in zitten) |
| | • zak nacho chips of 200 gr rijst |

2 LINZENSOEP

door Madelon

Zo maak je het:

- Snipper de ui en de knoflook en snijd de groenten in kleine stukjes.
- Bak de ui en de knoflook glazig en voeg de rest van de groenten toe. Na circa 5 minuten de kruiden erbij doen en kort meebakken.
- Zet de groenten onder water en breng aan de kook. Dan een kopje linzen toevoegen (grijze, gele of oranje - deze laatste koken mooi kapot).
- Vergeet niet je favoriete bouillonpoeder of -blokjes toe te voegen, maar doe dat pas aan het eind van de kooktijd, want door het zout kunnen de linzen te stevig blijven.
- Een half uurtje koken en lekker smullen!



BENODIGDHEDEN (4 personen):

- | | |
|---|---------------------------------|
| • 1 ui | • tl kurkema |
| • teentje knoflook | • halve tl gemberpoeder |
| • groenten, bijvoorbeeld wortel, courgette en prei (wat er voorhanden is) | • halve tl komijn |
| • tl paprikapoeder | • kopje gedroogde linzen |
| | • ca. 1,5 l water |
| | • 3 à 4 blokjes groentebouillon |

3 ROMIGE PASTA MET TOMATEN

door Joris

Zo maak je het:

- Snipper de ui en de knoflook en snijd de aubergine in kleine stukjes.
- Bak eerst de ui en de knoflook in de olie. Voeg daarna de groenten toe. Breng het geheel op smaak met de sojasaus.
- Giet het water erbij en laat het prutje een paar minuten koken. Dan voeg je de tomatenpuree en -blokjes toe.
- Roer de bouillon en de melk erdoor en daarna de pasta.
- Na circa 15 minuten koken schep je de ahornsiroop, peper en edelgistsvlokken door het pastamengsel.
- Laat nog eens 5 minuten koken en klaar!



BENODIGDHEDEN (4 personen):

- | | |
|--|----------------------------|
| • 1 ui en 3 tenen knoflook | • 1 el ahornsiroop |
| • 1 aubergine | • 0,5 tl peper |
| • 1,5 el olie | • 500 ml groentebouillon |
| • 2 eetlepels sojasaus | • 500 ml plantaardige melk |
| • 100 ml water | • 400 gr pasta naar keuze |
| • 2 blikjes tomatenblokjes en
1 pakje tomatenpuree (140 ml) | • 2 el edelgistsvlokken |

4 SCRAMBLED TOFU

door Wieke

Zo maak je het:

- Snijd de tomaat en ui in kleine stukjes.
- Verhit de olie in de pan en bak de ui glazig.
- Voeg eventueel de vegan spekstukjes toe. Verkruiem het blok tofu erboven.
- Goed blijven roeren en breng het geheel op smaak met de kruiden.
- Roer dan de tomatenstukjes er even doorheen en voeg aan het eind de kala namak toe (niet te veel, want de smaak is erg sterk!).
- Voor de smeuïgheid kun je er ook nog een plakje vegan kaas doorheen laten smelten.
- Lekker op een boterham met wat sla (rucola of misschien is er paardensla in de buurt te vinden?) en een beetje mayonijne of andere vegan mayonaise.



BENODIGDHEDEN (1 à 2 personen):

- | | |
|----------------------------|---|
| • 1 el kokosolie/olijfolie | • grof gemalen zwarte peper |
| • 1 ui | • 1 mespunt black salt
(kala namak) - deze zorgt
voor de ei-smaak |
| • evt. vegan 'spekstukjes' | • tomaat |
| • blok tofu | |
| • kurkuma of kerrie | |

5 QUINOASALADE MET BOERENKOOL

door Floor (www.floorsgroenehoekje.nl)

Zo maak je het:

- Kook de quinoa gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel af, laat uitlekken en afkoelen.
- Hak de amandelen in stukjes en rooster ze in een droge koekenpan.
- Snijd de lente-ui in dunne ringetjes en hak de boerenkool fijn. Pel de sinaasappel en snijd de partjes in blokjes. Hak de verse kruiden fijn. Schep de ingrediënten voor de salade door elkaar in een kom.
- Roer alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje tot een gladde, romige dressing. Verdeel de salade over 4 borden en giet er wat dressing overheen. Zijn er eetbare bloemen in de buurt? Perfect als garnering! Wat extra verse kruiden, sinaasappelpartjes of granaatappelpitjes maken de salade helemaal af.



BENODIGDHEDEN (4 personen):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 300 gr quinoa• 300 gr boerenkool• 2 lente-uitjes• 1 sinaasappel• 100 gr granaatappelpitjes• 2 handenvol verse kruiden (koriander of munt, of allebei!)• handje amandelen | <p><u>Voor de dressing:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 6 el ongezoete sojayoghurt• 2 el olijfolie• 2 el ahornsiroop of agavesiroop• 2 el mosterd• 2 el citroensap• Versgemalen peper en zout |
|--|--|

6 KNOLSELDERIJ-VENKELSALADE

door Bianca

Zo maak je het:

- Knolselderij in dunne slierten snijden (snijd eerst plakken van 1 of 1,5 cm dik, haal de schil eraf, en snijd dan dunne reepjes met een mesje of kaasschaaf). Venkel klein snijden. Beide kort koken. Heb je de knolselderij heel dun geschaafd, doe dan eerst de venkel in de pan en voeg de knolselderij pas na 3 à 4 minuten toe. De totale kooktijd is ongeveer 5 minuten. Giet goed af.
- Doe de venkel en knolselderij in een schaal of op de borden.
- Knijp er naar eigen smaak wat citroensap bovenuit.
- Hussel wat rucola en olijfolie erdoor.
- Schil een peer, snijd hem in stukjes en verdeel deze over je salade.
- Strooi er een handje walnoten over.
- De vegan vervanger voor feta brokkel je eroverheen.
- Voor de finishing touch: strooi er wat dragon over.



BENODIGDHEDEN (2 personen):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 kleine knolselderij• 1 venkel• 1 zak rucola• 2 handjes walnoten• 2 partjes citroen (de rest doe je lekker in een kan water) | <ul style="list-style-type: none">• 2 peren• vegan vervanger voor feta/ geitenkaas naar smaak• dragon (gedroogd kruiden) |
|---|--|

7 COUSCOUS MET GROENTEN, DADELS EN KRUIDEN

door Hannelore

Zo maak je het (evt. met frisse salade):

- Bereid de couscous volgens de aanwijzing op de verpakking.
- Intussen snijd je de tomaten en de dadels in reepjes of stukjes.
- Als de couscous klaar is, doe je de tomaten, dadels en olijven erbij.
- Roer de olijfolie erdoorheen en garneer met de noten. Klaar!

NB: je kunt zo veel groente toevoegen als je wilt. Ook lekker erbij is: paprika, bosui, teentje knoflook, rucola, gekookte linzen, etc.



BENODIGDHEDEN (2 personen):

- 250 gr couscous
- bakje olijven
- 2 tomaten
- 10 à 15 dadels
- 4 el olijfolie
- 100 gr gedroogde tomaten
- kruidenmix naar eigen smaak, bv Italiaanse kruiden of kerrie of grillkruiden
- noten(mix) naar eigen smaak voor de garnering

8 SJAANS KRACHTPANNETJE MET LINZEN

door Jany

Zo maak je het:

- Snijd de ui en de paprika in dunne reepjes of ringen en stoof samen aan in wat olijfolie. Snijd intussen de knoflook fijn en doe deze erbij.
- Snijd de vleestomaat in partjes en voeg toe.
- Zodra er wat vocht vrijkomt in de pan, verkruimel je het bouillonblokje er overheen en los je deze al roerende op.
- Voeg naar smaak ook de gedroogde of verse kruiden toe.
- Laat even pruttelen en voeg dan de uitgelekte linzen toe. Roer goed door en laat nog eventjes pruttelen.
- Hou je van een wat smeuijger geheel? Doe er dan een beetje water bij.
- Als laatste roer je de gehakte peterselie erdoor.



BENODIGDHEDEN (2 personen):

- Scheut olijfolie
- 2 uien
- 2 puntpaprika's
- 2 teentjes knoflook
- 1 flinke vleestomaat
- 1 blik gekookte linzen
- 1 bosje of bakje platte peterselie
- 1 groentebouillonblokje
- Naar smaak rozemarijn (vers het lekkerst, droog kan ook)
- Naar smaak oregano (vers het lekkerst, droog kan ook) (of 1 el Provençaalse of Italiaanse kruidenmix)

9 MISO-SOEP MET GROENTEN

door Anneke en Stefan

Zo maak je het:

- Kook eerst de noedels volgens de aanwijzingen op het pak en spoel ze daarna af met water.
- Snijd alle groente in kleine stukjes. Vervolgens kook je de groente in de groentebouillon voor zo'n 5 minuten.
- Voeg de tofu en het zeewier toe en kook nog 5 minuten.
- Tenslotte, als alles gaar is, roer je de misopasta erdoorheen. Zorg ervoor dat de pasta goed oplost in het water.
- Je kunt het gerecht met of zonder de bouillon in een kommetje scheppen. Vervolgens maak je het af met stukjes lente-ui en nootjes. Hou je van sterke smaken, dan kun je naar eigen smaak wasabi, sojasaus en/of sambal toevoegen.



BENODIGDHEDEN (4 personen):

- noedels voor 4 personen (soba of udon zijn het lekkerst)
- 3 groentebouillonblokjes in 1,5 l water
- diverse groente (bijv. paprika, erwten, wortels, champignons)
- blok tofu
- zeewier (nori), gesneden of strooivariant
- 2 el misopasta
- handje cashewnoten (of andere noten)
- 3 lente-uitjes
- voor extra pit: wasabi, sojasaus en/of sambal

10 SNELLE GROENE MAALTIJD MET SPAGHETTI

door Mila

Zo maak je het:

- Kook de spaghetti gaar volgens de aanwijzingen op het pak.
- Vier minuten voor het einde van de kooktijd voeg je gesneden broccolirosjes toe om mee te laten koken.
- Terwijl de spaghetti kookt, snijd je de avocado en de komkommer in kleine stukjes.
- Als de spaghetti en de broccoli gaar zijn, dan giet je deze af en verdeel je ze over de borden.
- Verdeel de avocado, komkommer, sojabonen en walnoten over de spaghetti.
- Schep tenslotte een paar theelepels groene pesto over de borden.



BENODIGDHEDEN (2 personen):

- 200 gr volkoren spaghetti (of andere pastasoort)
- bakje verse sojabonen
- 1 broccoli
- 1 avocado
- halve komkommer
- handje walnoten
- bakje of potje groene pesto



De Groene Koepel

te gast in de natuur

Stichting De Groene Koepel, te gast in de natuur
Postbus 413

3430 AK Nieuwegein, Nederland

T: +31 (0)30-6033701

E: info@degroenekoepel.nl

I: www.degroenekoepel.nl



@degroenekoepel



De Groene Koepel, te gast in de natuur



Natuurkampeerterreinen



Natuurkampeerterreinen



@HetGroeneBoekje



@Natuurkampeerterreinen



Trekkershutten



Trekkershutten



@Trekkershutten



@Trekkershutten



