Oktober 2021

Een Vegan menu deze maand met Jessica Schouwman. Een menu zonder vlees vis gevogelte, maar ook zonder zuivel en andere dierlijke producten.

SPRING ROLLS MET ZOET-PITTIGE CASHEWSAUS

TOM YUM SOEP

MASSAMAN CURRY MET ZOETE AARDAPPEL EN AUBERGINE

CHOCOLADEMOUSSE MET ALCOHOLISHE KERSEN EN MISOPECANNOTEN

Menu op PDF

DE HELDERSE KOOKCLUB

SPRING ROLLS MET ZOET-PITTIGE CASHEWSAUS

heldersekookclub.nl/uncategorized/spring-rolls-met-zoet-pittige-cashewsaus/

Ingrediënten:

- 100 g rijstvermicelli
- 400 g rauwkostgroenten: wortel, paprika, komkommer etc
- 1 el lichte sojasaus
- 12 rijstvellen
- Voor de saus
- 4 el lichte sojasaus
- 3 el rijst azijn
- 1 rode peper
- 25 g cashewnoten
- 2 el sesamolie
- 1 tl suiker

Voorbereiden: (15 minuten)

1. Bereid de rijstvermicelli volgens recept op de verpakking.

2. Spoel de rijstvermiccelli koud en laat goed uitlekken.

3. Snijd de groenten allemaal in dunne reepjes of kleine blokjes.

4. Meng de groenten met de rijstvemicelli en 1 el sojasaus.

5. Doe de ingrediënten voor de saus in de blender en maal tot een gladde saus

Bereiden: (15 minuten)

1. Week telkens 1 rijstvel in een kom heet water tot het zacht is.

2. Leg het vel plat op een werkblad.

3. Neem een flinke hand van het groente-rijstvermicelli en leg in het midden van het rijstvel in een langwerpige vorm.

4. Vouw 2 tegenover elkaar liggende randen over de vulling.

5. Rol het rijstvel nu zo strak als je lukt om de vulling heen.

6. Leg de spring roll op een bord dat met olie bestreken is.

7. Serveer de sring rolls met de saus en met wat sesamzaad.

TOM YUM SOEP

heldersekookclub.nl/uncategorized/tom-yum/

Jurgen september 27, 2021

Auteur: Kwoklyn Wan

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 2 stengels citroengras
- 2 rode pepers
- 3 teentjes knoflook, grof gehakt
- 1 el verse gember geraspt
- 1 el plantaardige olie
- 1 l groentebouillon
- 2-3 middelgote tomaten, in blokjes
- 1 blik kokosmelk
- 5 limoenblaadjes
- 2 el lichte sojasaus
- 1 blik stevige tofu, in blokjes
- 1 bakje champignons, in plakjes
- 60 ml limoensap
- 1 el suiker
- zout naar smaak

Voorbereiden: (10 minuten)

1. Verwijder de bovenste blaadjes het van citroengras, kneus de hele stengel met de zijkant je mes of een stamper zodat zo veel mogelijk van de smaak in de soep kan trekken.

2. Wrijf de pepers met de knoflook en de gember in een vijzel tot een pasta.

Bereiden: (30 minuten)

1. Verhit de olie in een grote pan op middelhoog vuur en bak het citroengras en de chillipasta ongeveer 3 minuten, tot de aroma's vrijkomen.

2. Voeg de groentebouillon, tomaten, kokosmelk, de limoenblaadjes en de lichte sojasaus toe, roer goed door en breng aan de kook.

3. Zet het vuur laag en laat 15 minuten zachtjes koken.

4. Voeg de tofu en champignons toe aan de pan en laat 8 minuten koken.

5. Voeg limoensap, suiker en zout naar smaak toe.

MASSAMAN CURRY MET ZOETE AARDAPPEL EN AUBERGINE

heldersekookclub.nl/hoofdgerechten/massaman-curry-met-zoete-aardappel-en-aubergine/

Auteur: Meera Sodha

Voor 4 personen

Ingrediënten:

Voor de pasta

- 2 rode spaanse pepers
- 4 sjalotten, grof gesneden
- 2 citroengras stengels, in ringen gesneden
- 40 g koriander, blad en takjes grof gehakt
- 4 eetlepels gladde pindakaas
- 1,5 tl komijnzaad, gemalen
- ¾ tl kaneelpoeder
- ½ tl kruidnagelpoeder
- 1,5 eetlepel galangalpasta (laos)
- 1,5 eetlepel tamarindepasta
- 2,5 tl suiker
- 1,5 tl zout

Voor de curry

- 2 blikken kokosmelk
- 1 grote aubergine (400 g) in blokjes
- 800 g zoete aardappel geschild en in blokjes
- handvol gedroogde kokosschaafsel

Voorbereiden:

(10 minuten)

1. Doe alle ingrediënten voor de pasta in een blender, maar houd een handvol korianderblad achter om te garneren. Voeg 100 ml water toe en pureer alles goed tot een gladde massa.

Bereiden:

(30 minuten)

1. Zet een grote pan met deksel op half hoog vuur en roerbak als de pan heet is de spercerijen pasta 5 minuten tot hij donker is en glanst let op dat de pasta niet aanzet of verbrandt.

2. Voeg al roerend beetje bij beetje de kokosmelk toe, voeg de aubergine toe en verhit de saus tot deze gaat borrelen.

3. Voeg de zoete aardappel toe en zet de deksel op de pan (kan ook met aluminium folie) en zet het vuur zo laag dat het geheel zachtjes suddert en laat het geheel 20 minuten koken tot de aubergine uiteen is gevallen en de zoete aardappels heel gaar zijn.

4. Rooster de kokosvlokken.

5. Garneer de massaman curry met kokosvlokken en korianderblad.

6. Heerlijk met gekookte rijst.

CHOCOLADEMOUSSE MET ALCOHOLISHE KERSEN EN MISOPECANNOTEN

heldersekookclub.nl/nagerechten/chocolademousse-met-alcoholische-kersen-en-misopecannoten/

(auteur Tim Anderson)

Ingrediënten:

Voor de misopecannoten

- 15 g miso
- 1 tl sesamolie
- 1 tl fijne suiker
- Voor de chocolade mousse
- 175 ml water
- 200 g pure chocolade (70%)
- 1 tl vanille extract
- ijsblokjes, voor afkoelen
- Ter garnering
- 1 pot of blik van 400 g kersenvlaaivulling
- 4 el whisky

Bereiden:

(20 minuten)

1. Verwarm de oven voor tot 160 graden Celsius.

2. Maak de misopecannoten: roer de miso, sesamolie en de fijne suiker in een kom door elkaar.

3. Meng met je handen de pecannoten met het misomengsel, spreid het uit op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster de noten 10 tot 15 minuten in de oven (controleer 10 minuten) tot ze donkerbruin zijn.

4. Haal uit de oven en laat ze afkoelen.

5. Maak de mousse: breng het water aan de kook en voeg de chocolade en het vanille extract toe

6. Laat zachtjes koken tot de chocolade helemaal is gesmolten.

7. Schenk in een mengkom. Zet deze in een andere kom die voor de helft is gevuld met ijs en water en klop het chocolade water mengsel op alsof het slagroom is.

8. Tijdens het afkoelen wordt het dikker en luchtig – stop met kloppen als de mixer een spoor achterlaat in de chocolade, NIET als er pieken overeind blijven staan: dit mengsel wordt al snel te lang geklopt.

Als het mengsel toch korrelig wordt, kun je de chocolade gewoon nog een keer laten smelten en opnieuw beginnen.

9. Schep de mousse in een glas naar voorkeur.

10. Roer de vlaaikersen door met de whisky en schep de kersen op de mousse.

11. Dek af en zet in de koelkast.

12. Garneer met de misopecannoten en dien op