



Week 2 van VegaFeb 2025

<https://www.vegetariers.nl/vegafeb/vegafeb-2025-week-2/>

Gevulde aubergine met quinoa, feta en ongebrande noten

4 personen

2 grote aubergines
100 g quinoa, ongekookt
1 rode ui, fijngesneden
100 g ongezouten notenmix (zoals amandelen en cashewnoten), grof gehakt
1 rode paprika, in kleine blokjes
1 courgette, in kleine blokjes
200 g champignons, in plakjes
100 g feta, verkruimeld*
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 el olijfolie
2 el pijnboompitten
1 tl komijnpoeder
1 tl paprikapoeder
1 el verse peterselie, fijngehakt
Zout en peper naar smaak

(*) vegetarische of vegan variant

Linzen chili

4 personen

150 g gedroogde rode linzen (ongekookt)
1 grote ui, fijngesneden
3 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode paprika, in blokjes
1 gele paprika, in blokjes
400 g tomatenblokjes (uit blik)
500 ml groentebouillon
2 el olijfolie
1 tl chilipoeder

1 tl komijnpoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl gedroogde oregano
150 g zwarte bonen (uit blik, uitgelekt)
200 g courgette noedels

100 g edelgistsvlokken
Zout en peper naar smaak
Verse koriander, fijngehakt, ter garnering

Witlofgratin met aardappelen, pecannoten, tijm en honing

4 personen

1 grote ui, grof gesneden
3 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode paprika, in blokjes

2 middelgrote zoete aardappelen, in blokjes
100 g extra stevige tofu, in blokjes
1 blik kikkererwten (400 g), uitgelekt
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 blik light kokosmelk (400 ml)
2 el currypasta (mild of pittig naar keuze)
2 el olijfolie
1 tl komijnpoeder
1 tl kurkumapoeder
1 tl gemalen koriander
1 tl garam masala
200 g spinazie (vers)

4 naanbroden (of bloemkoolrijst)
Verse koriander
Zout en peper naar smaak

Dirty rice champignons (eenpansgerecht)

4 personen

300 g volkoren basmatirijst
2 st ui
2 st knoflookteen
500 g kastanjechampignons
400 g puntpaprika
2 st groene peper
360 g tofu wokblokjes mild chili *
4 tl mexicaanse kruiden
1 st verse bieslook

800 ml bouillon
4 el olie
2 el (vegan) boter
snufje zout en peper

(*) gewone tofu kan ook, dan moet je het zelf 30 minuten laten marineren

Orecchiette met boerenkool, pompoen en gorgonzola

4 personen

300 g orecchiette (of een andere korte pasta)
200 g boerenkool, fijngesneden
800 g pompoen, geschild en in kleine blokjes
150 g gorgonzola; vegetarisch, of een vegan alternatief
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 el olijfolie
100 g walnoten, grof gehakt
50 ml kookroom (of een vegan alternatief)
Peper en eventueel zout naar smaak

Witlof gratin met pecannoten, tijm en honing

4 personen

8 stronkjes witlof, gehalveerd en kern verwijderd
600 g aardappelen, geschild en in dunne plakjes
100 g pecannoten, grof gehakt
200 ml kookroom (of sojaroam als vegan variant*)
2 el honing (of ahornsiroop als vegan variant*)
2 tl mosterd
3 takjes verse tijm (of 1 tl gedroogde tijm)
100 g geraspte kaas (bijvoorbeeld Gruyère of belegen kaas, of een vegan vervanger*)
2 el boter of pantaardige olie
Peper en eventueel zout naar smaak

serveer met een frisse salade

Flammkuchen met in Luikse stroop (vega)

4 personen

4 st Flammkuchen
2 st Rode ui
400 g Spinazie
1 flinke eetlepel Sirop de Liège; Luikse stroop (speciale appel-perenstroop)
800 g Gesneden pompoen
2 tl Verse gember
200 g Geitenkaas met kruiden *
50 g Walnoten

2 el Olijfolie
2 el Azijn
snufje Zout en peper