

Gegrilde groenteburgers met rodebietensaus



Ingrediënten:

25 g geplette tarwe, 0,5 dl kokend water, een halve ui, 25 g wortel, 25 g champignons, 100 g broodkruim, 125 g tofu, 1 eetlepel sojasaus, 1 el ketchup, 1 el bloem. Gemengde sla volgens het seizoen en marktaanbod.

Voor de saus:

200 gr kwark, 2 el sap van rode biet, 5-tal radijsjes, 3 druppels tabasco, 1 eetlp gehakte peterselie, peper en zout

Bereiding

Week de tarwe in kokend water. Hak ondertussen de ui, wortel en champignons fijn in de keukenmachine. Vermeng met de tofu het broodkruim, de ketchup, sojasaus en de bloem. Maak er balletjes van en duw ze plat tot een groenteburger. Laat die nu een nacht opstijven in de koelkast. Maak een sausje van de kwark en rodebietensap, hak de radijsjes fijn met peterselie erbij en tabasco. Leg de burgers voorzichtig tussen een grillklem en wrijf in met grillolie, en bbq kruiden. 10 min roosteren op een matig verwarmde grill. Dien op met gemengde sla en de rodebietensaus.

Tip: Heb je verse rode bieten gekocht voor het sap dan kan je de rest van de rode bietjes onder de sla mengen of als ze gekookt zijn inwrijven met notenolie en 5 minuten op de grill leggen.

Gegrilde polenta met een mierikswortelsausje

Benodigheden

300 g polenta, 1 l water, 4 eetlp gesneden paprikablokjes, 100 g zure room, 100 g yoghurt, 1 koffielepel geraspte mierikswortel

Bereiding

Kook de polenta zoals vermeld op de verpakking. Meng op het laatste moment de paprikablokjes erbij. Als de polenta gaar is giet je hem uit in een taartvorm, aandrukken en in de koelkast laten opstijven. Maak een sausje van zure room, yoghurt en mierikswortel. Als de polenta opgesteven is draai je de vorm op zijn kop en snij je die in stukken. Wrijf de stukken polenta in met bbq kruiden. Bak 5 min op een hete grill. Opdienen met het mierikswortelsausje en een marktverse salade of gegrilde groenten.

Tip: Bij de polenta kan je uiteraard ook andere groentjes doen maar let erop dat ze klein gesneden en voorgekookt zijn.



Win een BBQ

Karaat mag jouw zomer opfleuren met een barbecue 'Meco swinger de luxe'. Deze barbecue kan het grote werk aan maar past ook perfect op een stadsterras. Met zijn grillopervlak van meer dan 40 cm en zijn inklapbare werkbladen links en rechts zal deze barbecue aan de wensen van alle liefhebbers voldoen. **Wil je deze barbecue straks in je tuin of terras? Stuur een sms naar 6659 met de vermelding Karaat BBQ en je naam en adres (€ 0,50)**



FOTO'S COPYRIGHT-ROUJARTA BOOKS

[www.rigole.be]

RIGOLE
INTERIEUR

keuken
apotheekinrichting
shop interior & design
maatmeubilair

Bissegemsestraat 86, 8501 Bissegem/Kortrijk - T: 056 35 43 43



De langere dagen en de zwoelere avonden komen eraan. Wat doen wij Bourgondische Vlamingen dan? Juist, de barbecue aansteken. Het roosteren van allerlei gerechten, meestal vlees, kent de laatste jaren een enorme opmars in Vlaanderen. Peter De Clercq zorgt ervoor dat de vegetariërs niet in de kou blijven staan.

Vegetarische barbecue

Al 20 jaar is Peter De Clercq bezig met koken. Sedert een vijftal jaar staan er ook vegetarische suggesties op de kaart in zijn pas vernieuwde restaurant Elcerlijck in Maldegem. 'Het was een uitdaging maar volgens de seizoenen en het marktaanbod kunnen we dat perfect invullen,' aldus fire-man Peter De Clercq.

'Iedereen staart zich blind op een stuk vlees op de barbecue maar het kan evengoed een groentebrochette of een tofubrochette zijn. Sommige mensen vragen groenten en dan schrikken ze als die ook van de barbecue komen. Groenten bieden veel mogelijkheden op de barbecue. Er is bijvoorbeeld een oneindig aantal soorten

aardappelen met een ruim smaakpalet. Een ander simpel voorbeeld zijn tomaten. Ook schorseneren en asperges, courgettes en aubergines roepen als het ware om gegrild te worden. Neem daarbij de juiste kruiden en marinades en zelfs de meest doorwinterde vegetariër valt ervoor. Zelfs kaas, soep en groenten kunnen op de barbecue. Durf en creativiteit zijn daarbij vaak de sleutelwoorden.'

De hete houtskool wacht deze zomer niet alleen meer op het rode vlees. Met dank aan Peter De Clercq wordt het volgende familiefeest een vegetarisch barbecuefeestijn.

Gegrilde groentespies met Duvelsabayon



Ingrediënten:

Voor de sabayon: 4 eierdooiers, 250 g gesmolten boter, 1/2 flesje Duvel

Voor de pesto: 1 flinke bos basilicum, 2 teentjes knoflook, 4 eetlepels pijnboompitten, 100 g geraspte parmezaan, olijfolie

Voor de groentespies kunnen alle vaste groenten gebruikt worden volgens het seizoen en het marktaanbod. Creativiteit en eigen inspiratie geven aan dit recept een persoonlijke touch. Witloof, asperges, tomaat, raapjes, ramen, courgette, aubergine, rode biet, en/of ui. Maar ook vergeten groenten zoals aardpeer, pastinaak of venkel zijn volgens het aanbod zeer geschikt. Presenteer met 400 g notensla, 1 klein ciabatta broodje.

Bereiding

Hardere groentesoorten zoals witloof, pastinaak, asperges, rode biet, bloemkool, broccoli of raapjes,... kook je het best eerst even kort. Zachte groenten zoals courgette, aubergines, paprika of ui hoef je niet voor te koken. Hak de basilicum, gepelde teentjes knoflook en de pijnboompitten fijn in de keukenmachine en doe op het laatste moment de kaas erbij. Giet olijfolie bij tot je een dik papje krijgt. Voor rode pesto hetzelfde maar met tomaten (of zongedroogde tomaten), wortel en rode paprika.

Doe de eierdooiers in een pannetje met het bier en klop op het vuur tot schuim (opgepast niet te warm laten worden) en giet met een dun straaltje de gesmolten boter erbij, afsmaken met peper en zout.

Trek nu het brood in stukken, giet er olijfolie over en bak er korsten van in de oven. Wrijf de groentespiesjes in met grillolie en kruid met bbq kruiden. Grill 6 minuten op een matig hete grill en strooi regelmatig vuurkruiden in de kolen om de aroma's goed tot hun recht te laten komen. Serveer de spiesjes op een bord, overgiet met de sabayon en serveer met de sla en met het warme brood.