

Vegan genietrecepten

Makkelijke gerechten met plantaardige ingrediënten.



Vegan

Vegan vol plezier

Wil je uitproberen hoe lekker eten kan smaken zonder dierlijke producten? Of je het nu doet voor dierenwelzijn, het klimaat of je eigen gezondheid - het is zeker het proberen waard!

We hebben een paar bijzonder heerlijke recepten voor je klaargezet, waarmee je de hele verscheidenheid aan vegan genieten kunt ervaren: van groenten tot pittig tot verleidelijk zoet. Met de verse degen van Tante Fanny tover je ze in een mum van tijd op tafel en weet je zeker dat je vegan gerechten slagen! En ook wanneer je al vegan bent, vind je hier nieuwe ideeën.

Misschien nodig je je vrienden uit voor een vegan menu - met de hulp van Tante Fanny kun je ze ervan overtuigen dat vlees niet altijd op het bord hoeft te liggen om het echt lekker te laten smaken.

Wij wensen je veel fijne uren koken en genieten!

Dirk & het team van Tante Fanny



Tante Fanny vers
Flammkuchendeeg 260 g

Tante Fanny vers
bladerdeeg 270 g



Tante Fanny vers pizzadeeg 400 g
Tante Fanny vers spelt pizzadeeg 400 g



Tante Fanny
vers filo- en
strudeldeeg 120 g

Tante Fanny
vers quiche-
& taartdeeg



Bekijk de
recepten!



Tip:

Pureer voor een snelle pesto een bosje verse kruiden, zoals basilicum of peterselie, met 100 ml olijfolie en 50 gram blanke amandelen. Breng op smaak met zout.

Vegan flammkuchen



met oesterzwammen, gegrilde paprika en pesto

Ingrediënten voor 1 Flammkuchen:

1 rol Tante Fanny Vers
Flammkuchendeeg 260 g

180 g oesterzwammen,
in plakjes gesneden
150 g vegan crème fraîche
80 g gegrilde paprika's in olie
(bewaar wat olie),
in reepjes gesneden
1 rode ui, in plakjes gesneden
100 g vegan pesto (zie tip)
zout en peper uit de molen

15-20 min. 220° C 200° C ca. 20 min.

1. Verwarm de oven voor op 220°C boven-/onderwarmte. Verwerk het deeg direct uit de koelkast.
2. Verhit 2 el van de paprika olie in een pan en bak de oesterzwammen 10 minuten op middelhoog vuur.
3. Deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uitrollen.
4. Vegan crème fraîche over het deeg verdelen. Houdt 1 cm van de rand rondom vrij. Beleg met de oesterzwammen, gegrilde paprika en rode ui. Bestrooi met zout en peper naar smaak.
5. Bak de flammkuchen onderin de oven in 15-20 min knapperig. Verdeel er tenslotte de pesto over en serveer.



Tip:

De bladerdeeghapjes zijn makkelijk mee te nemen en een geweldige snack voor school of kantoor!

Bladerdeeghapjes met olijven

Ingrediënten voor ca. 16 stuks:

1 rol **Tante Fanny vers bladerdeeg** 270 g

180 g groene olijven zonder pit

2 el kappertjes

50 g zongedroogde tomaten in olie
(bewaar wat olie)

1 teentje knoflook, gepeld

1 rode en 1 gele paprika, in reepjes

¼ bos peterselie, gehakt

40 g margarine, gesmolten

1 el paprikapoeder

1. Verwarm de oven voor op 200°C boven-/onderwarmte en bereid het deeg volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Pureer de olijven, kappertjes, tomaten, 50 g olie van de tomaten en knoflook.
3. Rol het deeg met het bakpapier direct uit op de bakplaat en beleg met de olijvenpuree, paprika en peterselie.
4. Rol het deeg stevig op tot het midden van de bodem en bovenkant, zodat de deegrollen elkaar raken. (Leg de rol eventueel kort in de koelkast zodat je deze daarna beter kunt snijden.) Leg het bakpapier op de bakplaat.
5. Snijd de rol in stroken van 2 cm breed en leg ze op de het bakpapier. Meng margarine en paprikapoeder en bestrijk er de deegstukjes mee.
6. Bak de bladerdeeghapjes in het midden van de oven in 20-25 min. goudbruin. Zowel warm als afgekoeld heerlijk!

 20-25 min.  200° C  180° C  ca. 20 min.



Tip:

Serveer met een vegan kruidendip van sojayoghurt, knoflook, geraspte citroenschil en verse kruiden.

Pikante curry broccoli galette

Ingrediënten voor 1 galette:

1 rol Tante Fanny Vers
quiche- & taartdeeg ca. 300 g

230 g zijdentofu of vegan crème fraîche

30 g tarwebloem

1 el pittige kerriepoeder (10 g)

1 broccoli, roosjes geblancheerd,
stronk geschild en geraspt

50 g gezouten cashewnoten, grof gehakt

Zout en peper, gemalen

Optioneel:

verse kruiden of kiemgroenten om te garneren



25-30 min.



200° C



180° C



35-40 min.

1. Verwarm de oven voor op 200°C boven-/onderwarmte en bereid het deeg volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Meng de zijdentofu met de bloem en kerrie. Laat dit 15 minuten rusten en voeg dan de broccoli toe. Breng op smaak met zout en peper.
3. Rol het deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uit. Verdeel het broccoli mengsel over het midden van het deeg, laat daarbij een rand van 5 cm vrij. Bestrooi met de cashewnoten.
4. Vouw het deeg rondom de vulling en druk licht aan. Bestrijk de rand dun met water of met gesmolten margarine.
5. Bak de galette onder in de oven in 25-30 minuten goudbruin. Na het bakken met verse kruiden of kiemgroenten bestrooien.



Tip:

Als je geen rasterrol hebt, kunt je ook 0,5 cm brede deegreepjes over de vulling plaatsen.

Zoete fruitstrudel

met appel, peer en druiven



Ingrediënten voor 4 kleine strudels:

1 rol Tante Fanny vers
Bladerdeeg 270 g

1 appel, ontpit en in
fijne blokjes gesneden
1 peer, klokhuis verwijderd, in fijne
blokjes gesneden
100 g druiven, gehalveerd
50 g kristalsuiker
Wat vegan margarine
om te bestrijken, gesmolten

15-20 min. 200° C 180° C ca. 20 min.

1. Verwarm de oven voor op 200°C boven-/onderwarmte en bereid het deeg volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Meng het fruit voorzichtig met de kristalsuiker.
3. Rol het deeg uit met het meegeerolde bakpapier en snijd in de lengte een reepje deeg van ongeveer 10 cm breed af. Maak met de rasterroller een mooi raster van de reep deeg.
4. Bedek het bredere stuk deeg in vier delen met de vulling, houd rondom een marge van 2 cm vrij. Trek het deegraster uit elkaar en leg het over de topping.
5. Bestrijk de strudel met vloeibare margarine en verdeel het bij de tussenruimtes in vier stukken. Leg met het bakpapier op een bakplaat.
6. Bak in het midden van de oven in 15-20 min. goudbruin.



Tip:

Dit recept is ook perfect voor feestjes.

Gebruik twee of drie keer de hoeveelheid.

Mediterrane spinaziepakketjes



Ingrediënten voor 6 stuks:

1 rol **Tante Fanny vers spelt pizzadeeg** 400 g

Alternatief:

Tante Fanny vers pizzadeeg 400 g

1 kleine rode ui, fijngehakt
2 kleine teentjes knoflook, fijngehakt
250 g verse bladspinazie, geblancheerd of ontdooide diepvries spinazie
25 g ingelegde groenten, bijv. tomaten of paprika's, in reepjes (bewaar wat van de olie)
50 g vegan kaas, geraspt
15 g gepelde amandelen
gemalen zout en peper



ca. 20 min.



200° C



180° C



ca. 20 min.

1. Verwarm de oven voor op 200°C boven-/onderwarmte.
2. Fruit de ui en knoflook kort in 1 el olie van de ingelegde groenten, meng met spinazie en gedroogde tomaten. Breng het mengsel op smaak met peper en zout en laat afkoelen.
3. Verwerk deeg rechtstreeks uit de koelkast en rol het met het meegerolde bakpapier uit. Snijd het deeg in 6 gelijke rechthoeken.
4. Verdeel het spinaziemengsel over de rechthoeken van het deeg en bestrooi met vegan kaas. Vouw de deegstukjes in driehoekjes, bestrijk met olie en bestrooi met amandelen.
5. Bak in het midden van de oven in ca. 20 min goudbruin.



Tip:

Ook lekker met wat extra rozijnen.



Wiener Pecan



Ingrediënten voor 6 stuks:

1 rol **Tante Fanny Vers**
Bladerdeeg 270 g

120 g marsepein
120 g ahornsirop
100 g abrikozenmarmelade
1 el citroensap
6-8 el poedersuiker
100 g pecannoten, grof gehakt
2 el olie om te bestrijken

1. Verwarm de oven voor op 190° C boven-/onderwarmte. Rooster de pecannoten ca. 15 min., daarna af laten koelen en in grove stukjes hakken. Pureer de marsepein met ahornsirop.
2. Haal het deeg uit de koelkast en rol het bladerdeeg met het opgerolde bakpaier uit op de bakplaat. Snij het deeg in de lengte door het midden. Verdeel de marsepeinvulling in het midden ca. 4 cm breed.
3. De deegranden links en rechts met een afstand van 1,5 cm. en een diepte van 4 cm. insnijden. Sla de randen links en rechts over elkaar. Beide deegstukken verdelen in 6 stukken en met olie bestrijken.
4. Bij 190° C boven-/onderwarmte ca. 15 min. goudgeel bakken. Roer de poedersuiker met het citroensap tot een gladde massa. De gebakken Wiener Pecan met warme marmelade bestrijken, met noten bestrooien en met citroenglazuur decoreren.

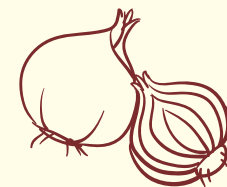
ca. 15 min. 190° C 180° C ca. 15 min.



Tip:

Als de groenten te vochtig zijn, schep ze dan om met een beetje maïzena. Wat chili en een snufje suiker geven dit vegan gerecht een speciale touch.

Vegan goulash



Ingrediënten:

1 rol Tante Fanny vers
filo- & strudeldeeg 120 g

6 el olijfolie
2 teentjes knoflook gepeld, fijngehakt
1 ui geschild, gehalveerd
en in plakjes gesneden
200 g courgette, gehalveerd en in
plakjes gesneden
200 g rode paprika, in reepjes
200 g gele paprika, in reepjes
4 tomaten, gehalveerd en in
plakjes gesneden
2 el paprikapoeder (zoet)
500 g aardappelen
Zout en peper, gemalen
Wat verse tijm



ca. 10 min. 210° C 200° C ca. 30 min.

1. Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht en bereid het deeg volgens de verpakking.
2. Schil aardappelen, snijd ze in blokjes en kook ze.
3. Vouw de eerste twee filodeegbladeren uit en deel in vieren. Leg een velletje deeg in een ingevet vuurvast ovenschaaltje, bestrijk lichtjes met olie en leg het tweede vel eroverheen. Ga op dezelfde manier verder met de rest van het deeg (per schaalje heb je twee velletjes deeg nodig).
4. Bak in ongeveer 10 minuten lichtbruin in de oven, haal uit de vorm terwijl ze nog heet zijn en laat afkoelen.
5. Verhit olie in een pan, fruit knoflook en ui tot ze glazig zijn. Voeg paprikapoeder toe en blus af met 6 eetlepels water. Voeg de groenten toe, behalve de aardappelen, en bak ze. Breng op smaak met zout, peper en tijm.
6. Meng de groentegoulash met de gekookte aardappelen en verdeel over de filodeegbakjes. Garneer met tijm en serveer direct.



Gratis en creatief met de Tante Fanny receptenboekjes.



Zin in nog meer receptinspiratie?

Direct qr-code scannen
en downloaden!

