Verrassend Vegetarisch

Kleurrijke recepten voor chefs

Unilever Food Solutions

INHOUD BEKNOPT

3 DE POPULARITEIT VAN PLANTAARDIGE GERECHTEN

5 KLEURRIJKE VEGETARISCHE RECEPTEN VOOR CHEFS

23 5 REDENEN OM ZELF MEER IN TE ZETTEN OP PLANTAARDIGE GERECHTEN

26 GRATIS CULINAIRE CURSUS OP UFS ACADEMY

Unilever Food Solutions

Plant-based is populair

Onze voedingskeuzes worden onder meer beïnvloed door de technologische vooruitgang, het klimaat, de economie, het algemeen welzijn en onze culturele en sociale identiteit. Tegenwoordig worden ook restaurantmenu's bewuster en duurzamer opgesteld.

Er zijn steeds meer gasten die voor een veganistische lifestyle kiezen en volledig overgaan op een plantaardig dieet. Het vleesverbruik zit in een dalende lijn.

Hoe zit het precies met onze nieuwe eetgewoonten? Hoeveel mensen houden er bewust één of meer vleesloze dagen per week op na?

Eén op vijf consumenten koopt vandaag bewust plant-based producten.

+67%

Tussen 2012 en 2018 steeg de consumptie van plant-based producten exponentieel met 67%.

Tegen 2030 is minstens de helft van de restaurantbezoekers naar een groentengebaseerd eetpatroon overgeschakeld.*

*Een onderzoek uitgevoerd door de Wageningen University & Research.

Het flexitarisch paspoort van de Belg*

De gastengroep die voor plant-based kiest wordt alsmaar groter.

44%

Bijna de helft van de Belgen eet elk jaar significant minder vlees.

x2

Bij de jongeren (< 34 jaar) is het aantaal vegetariërs verdubbeld tussen 2016 en 2020.

Een kwart van de Belgen eet minstens één keer per week een vegetarische vleesvervanger.

+24%

In het coronajaar is de verkoop van vleesvervangers gestegen met bijna 24%.

Kortom: hét moment voor chefs en foodprofessionals om op deze trend in te spelen.

*Bronnen: iVOX/EVA - 2018 / Nielsen - 2021

Unilever Food Solutions

8 kleurrijke vegetarische recepten

Unilever Food Solutions

Griekse puntpaprika salade

Unilever Food Solutions

Griekse puntpaprika salade

Ingrediënten voor 10 personen

10 st	puntpaprika's
1 st	rode ui
20 st	groene olijven zonder pit
400 g	feta
1 dl	Hellmann's Balsamico Vinaigrette
50 g	kruiden (basilicum, salie, oregano)
-	zwarte peper

Hellmann's Vinaigrette Balsamico

Bereiding

Groenten: Rooster de paprika's gedurende ca. 16 minuten in de oven op 200°C. Pel de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in stukken. Maak de uien schoon en snijd ze in reepjes. Snijd de olijven in reepjes en de feta in blokjes. Frituur de kruiden en laat ze uitlekken op keukenpapier

Opmaak: Verdeel de paprikaringen over de borden. Maak af met de rode ui, olijven, feta, de vinaigrette, zwarte peper en de gefrituurde kruiden.

Tip: Vrolijk de presentatie van je gerecht op met eetbare blauwe bosviooltjes, Oost-Indische kers of rozenblad.

Falafel met koriander, mint en knoflookmayonaise

Unilever Food Solutions

Falafel met koriander, munt en knoflookdressing

Ingrediënten voor 10 personen

500 g	gedroogde kikkererwten
20 g	Knorr Professional Specerijenpuree Curry
10 g	Knorr Professional Specerijenpuree Knoflook
80 g	kleine uien of sjalotjes
10 g	koriander
5 g	munt nevo
8 g	Sosa gelatine vegetale
-	peper en zout
-	Geklaardeboter
4 st	tomaten
1/2 st	komkommer
10 g	radijs
1 st	rode ui
1/4 st	ijsbergsla, in reepjes
12 st	koriander
100 ml	Hellmann's Dressing Yoghurt
1 dl	Hellmann's Vinaigrette Citrus
5 st	stukjes Marokkaans brood

Knorr Professional Specerijenpuree Curry

Knorr Professional Specerijenpuree Knoflook

Hellmann's Dressing Yoghurt

Hellmann's Vinaigrette Citrus

Bereiding

Falafel : Cutter de uitgelekte kikkererwten samen met de curry en de knoflookpuree. Maak de sjalot schoon en snijd deze samen met de koriander en de munt fijn. Meng deze samen met de gelburger door de kikkererwtenpuree. Verdun de massa eventueel iets met water als deze te stevig is. Breng op smaak met zout en peper. Vorm van de kikkererwtenpuree mooie koekjes en bak deze aan beide kanten in wat boter.

Garnituur: Snijd de tomaat en de komkommer in grove stukken. Snijd de radijs en de rode ui dun en de ijsbergsla in repen. Pluk de koriander en de munt en snijd de helft fijn. Meng de gesneden kruiden met de yoghurtdressing.

Opmaak: Verdeel de gesneden groenten over de schaaltjes en maak af met wat vinaigrette. Serveer met Marrokaans brood en yoghurtdressing.

Thai NoChicken Noodle Salad

Unilever Food Solutions

Thai NoChicken Noodle Salad

Ingrediënten voor 10 personen

800 g	ongekookte mie noodles
140 g	rode ui
700 g	komkommer
400 g	rode paprika
400 g	kersttomaat
500 g	sojascheuten
500 g	Hellmann's Vinaigrette Citrus
10 g	Conimex Sambal Oelek
60 g	Knorr Primerba Asian Pesto
700 g	The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
50 g	Knorr Primerba Asian Pesto
100 g	geroosterde pindanoten
30 g	pipajuin

Hellmann's Vinaigrette Citrus

Conimex Sambal Oelek

Knorr Primerba Asian Pesto

The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks

Bereiding

Bereiding: Kook de mie noodles zoals aangegeven op de verpakking. Koel deze snel terug.

Groenten: Snij de rode ui fijn. Ontpit de komkommer en snij deze fijn. Snij de rode paprika in julienne. Snij de kerstomaten in 2.

Vinaigrette: Meng alle ingredienten voor de vinaigrette. Breng de bekomen vinaigrette aan de kook en verdeel deze over de bekomen groentenmengeling. Dek deze af met vershoudfolie en koel deze snel terug.

NoChicken Chunks: Meng de ontdooide NoChicken Chuncks met de Knorr Primerba Asian Pesto. Bak deze krokant in de pan en koel deze snel terug.

Opmaak: Meng de gekookte noedels samen met de groenten en de vinaigrette. Meng deze en verdeel over de borden. Verdeel de gebakken NoChicken Chuncks over de salade. Werk af met de geroosterde en gekneusde pindanoten en de de fijngesneden pijpajuin.

TIP: Deze salade kan perfect als side dish dienen bij gegrild rundsvlees of kip, laat in dit geval de Nochicken in dat geval uit het recept.

Taco’s sin carne

Unilever Food Solutions

Taco's sin carne

Ingrediënten voor 10 personen

2 st	Rode ui
8 g	Knorr Professional Specerijenpuree Knoflook
20 g	olijfolie
6 g	Komijn
4 g	Paprika poeder
1 g	Chili flakes
600 g	Knorr Collezione Italiana Tomato Pronto Napoletana
600 g	The Vegetarian Butcher NoMince
400 g	Kidney bonen
5 st	Tomaten
5 st	Green zebra tomaten
1 st	Rode chili peper
-	Zwarte peper
0,5 dl	Hellmann's Vinaigrette Basilicum
20 st	Tortilla's klein
1 bakje	Ghoa Cress

Knorr Professional Specerijenpuree Knoflook

Knorr Collezione Italiana Napoletana

The Vegetarian Butcher NoMince

Hellmann's Vinaigrette Basilicum

Bereiding

Saus: Snijd de rode ui brunoise en stoof ze samen met de knoflook in de olie. Voeg de komijn, paprikapoeder en chili flakes toe en bak de specerijen mee. Voeg de tomatensaus toe en breng het geheel rustig aan de kook. Bak het veganistische gehakt in wat olie bruin en voeg dit samen met de bonen toe aan de saus.

Salade: Snijd de tomaten in stukjes en de chilipeper in ringetjes. Kruid de salade met wat zwarte peper en de vinaigrette.

Opmaak: Bak de tortilla's kort en verdeel ze samen met de "chili sin carne" over de borden. Verdeel de tomantensalade en maak de taco's af met de cress.

Risotto met groene asperges, weidekruiden en een 62˚C eitje

Unilever Food Solutions

Risotto met groene asperges, weidekruiden en een 62˚C eitje

Ingrediënten voor 10 personen

10 st	eieren
15 g	Knorr Groentebouillon Poeder
1 dl	olijfolie
40 g	sjalotjes, fijngesneden
4 g	Knorr Professional Specerijenpuree Knoflook
240 g	risottorijst
-	witte peper
0,5 dl	witte wijn
20 st	groene asperges
5 g	Knorr Primerba Tuinkruiden
50 g	peterseliepuree
80 g	vegetarischekaas
100 g	weidekruiden
20 g	peterselieolie
10 g	Zuurdesembroodkruim, geroosterd
1 st	gepekelde eidooier

Knorr Groentebouillon Poeder

Knorr Professional Specerijenpuree Knoflook

Knorr Primerba Tuinkruiden

Bereiding

Eieren: Gaar de eieren op 62˚C gedurende 45 minuten. Pel de eieren voorzichtig.

Risotto: Bereid 7,5 dl groentebouillon volgens de bereiding op de verpakking. Verhit de olijfolie en fruit hierin de sjalot en de knoflook zonder te kleuren. Voeg de rijst toe en bak deze glazig, kruid met wat peper. Voeg de witte wijn en de groentebouillon toe en roer het geheel goed door tot het aan de kook komt. Doe een deksel op de pan en zet deze in een voorverwarmde oven van 185°C gedurende 18 minuten. Maak ondertussen de asperges schoon en snijd ze in plakjes. Blancheer de asperges kort. Voeg na ca. 18 minuten de asperges, tuinkruiden en de peterseliepuree toe. Roer de kaas erdoor en breng eventueel op smaak met peper. Haal de pan van de hittebron en laat de risotto nog even een paar minuten nagaren.

Opmaak: Verdeel de risotto samen met de eitjes over de borden. Schik de weidekruiden eromheen en maak af met de peterselieolie en wat zuurdesemkruim. Rasp er als laatste wat gepekelde eidooier over.

Vegetarisch Lentestoofpotje met asperges en morilles

Unilever Food Solutions

Vegetarisch Lentestoofpotje met asperges en morilles

TIP: Vervang de morilles door een ander type champignon (beukenzwam, parijse champignon, ...) om de kostprijs in dit recept te drukken.

Ingrediënten voor 10 personen

30 st	asperges, wit
300 g	erwten
500 g	morilles
800 g	krielaardappelen, in partjes
800 g	The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
600 ml	water
60 g	Knorr Gourmet Bruine Saus (pasta)
300 ml	room (plantaardig)
150 g	boter
30 g	Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami
10 g	Knorr Primerba Dragon

The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks

Knorr Gourmet Bruine Saus

Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami

Knorr Primerba Dragon

Bereiding

Bereiding: Schil de asperges. Kook de asperges beetgaar in kokend gezouten water. Koel snel terug. Kook de erwten gaar in kokend gezouten water. Koel snel terug. Reinig de morilles. Snij de krielaardappelen in 2 en kook deze gaar. Koel snel terug. Ontdooi de The Vegetarian Butcher NoChicken Chuncks.

Saus: Breng het water aan de kook en los al roerend de Knorr gourmet bruine saus op. Voeg de room en de boter toe en breng terug aan de kook. Breng op smaak met de Knorr professional intense flavours roast umami en de Knorr primerba dragon. Indien gewenst kan men de saus lichtjes bijbinden met de Knorr fonds de cuisine bruine roux. Mix de saus kort op voor het doorgegeven.

Stoofpotje: Bak de krielaardappelen aan in de pan samen met de TVB No Chicken Chuncks tot goud bruin. Voeg de asperge en de morilles toe en laat deze meebakken. Voeg op het einde de erwtjes toe en laat even meebakken tot deze warm zijn. Serveer met de saus apart.

Penne arrabiata met vegetarische gehaktballetjes

Unilever Food Solutions

Penne arrabiata met vegetarische gehaktballetjes

Ingrediënten voor 10 personen

2 st	rode ui
1 st	rode chili peper
8 g	Knorr Professional Specerijenpuree Knoflook
20 g	olijfolie
20 g	Knorr Primerba Rode Pesto
600 g	Knorr Collezione Italiana Tomato Pronto Napoletana
50 st	The Vegetarian Butcher NoMeatballs
700 g	Knorr Collezione Italiana Penne
-	zout
1 g	chilipoeder
150 g	oude kaas, geraspt
1 tak	basilicum
1 tak	platte peterselie

Knorr Professional Specerijenpuree Knoflook

Knorr Primerba Rode Pesto

Knorr Collezione Italiana Napoletana

The Vegetarian Butcher NoMeatballs

Knorr Collezione Italiana Penne

Bereiding

Saus : Snijd de rode ui en de chili peper in brunoise en stoof ze samen met de knoflook in de olie. Voeg de rode pesto toe en bak deze rustig mee. Voeg de tomatensaus toe en breng het geheel rustig aan de kook. Voeg de vegetarische NoMeatballs, bij voorkeur ontdooid, toe en verwarm ze in de saus.

Pasta : Kook de pasta in water met zout 'al dente' en giet deze af. Breng de pasta op smaak met wat zout, chili en een scheutje olijfolie.

Opmaak : Verdeel de vegetarische gehaktballetjes en de pasta over de borden. Rasp er wat oude kaas over en garneer met basilicum en peterselie.

TIP: The Vegetarian Butcher NoMeatballs zijn ook geschikt als voorgerecht met bijvoorbeeld tomatensaus en rozemarijn.

Vegetarische Coq au Vin

Unilever Food Solutions

Vegetarische Coq au Vin

Ingrediënten voor 10 personen

600 g	The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
25 ml	Phase with Natural Butter Flavour
50 g	sjalotten, fijngesneden
300 g	chamignons, in 4 stukken
300 g	zilveruitjes
3 g	Knorr Primerba Tijm
30 g	Knorr Professional Specerijenpuree 3 Pepers
500 ml	rode wijn
150 g	aalbessengelei
500 ml	water
5 g	Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami
75 g	Knorr Gourmet Bruine Saus (pasta)

The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks

Knorr Primerba Tijm

Knorr Professional Specerijenpuree 3 Pepers

Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami

Knorr Gourmet Bruine Saus

Bereiding

- Stoom de The Vegetarian Butcher NoChicken Chuncks gedurende 15 min op 100°C. Koel deze snel terug.
- Verhit de Phase with Butter Flavour en bak er de fijngesneden sjalot, de champignons en de gespoelde zilverui in aan.
- Voeg er de Knorr Primerba Thijm en de Knorr Professional Specerijenpuree 3 pepers aan toe en laat even meebakken.
- Blus het geheel met de rode wijn en voeg de aalbessengelei toe. Laat het geheel voor 1/3 inkoken.
- Voeg het water toe en breng aan de kook.
- Voeg al roerend de Knorr Gourmet bruine pasta toe en laat 5 min zachtjes koken.
- Breng op smaak met de Knorr Professional Intense Flavours Deep Smoke.

PRODUIT	CONTENU	CODE EAN
Knorr Professional Specerijenpuree Curry	750g	8722700481225
Knorr Professional Specerijenpuree Knoflook	750g	8722700483168
Knorr Professional Specerijenpuree 3 Pepers	750g	8722700482451
Hellmann's Vinaigrette Balsamico	1l	8722700230892
Hellmann's Vinaigrette Basilicum	1l	8722700231639
Hellmann's Vinaigrette Citrus	1l	8722700232193
Hellmann's Dressing Yoghurt	1l	8711327472099
Knorr Primerba Asian Pesto	340g	8711200321346
Knorr Primerba Rode Pesto	340g	8711100647331
Knorr Primerba Dragon	340g	8711200367801
Knorr Primerba Tuinkruiden	340g	8711100647447
Knorr Primerba Tijm	340g	8711200367924
Knorr Groentebouillon Poeder	900g	8712566308668
The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks	2kg	8718692786561
The Vegetarian Butcher NoMince	2kg	8718692786639
The Vegetarian Butcher NoMeatballs	2kg	8718692786578
Knorr Gourmet Bruine Saus (pasta)	1.25kg	8711100658900
Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami	400ml	8711200392148
Knorr Collezione Italiana Tomato Pronto Napoletana	2kg	9000275766107
Knorr Collezione Italiana Penne	3kg	5000184596295
Conimex Sambal Oelek	750g	8714100419038

5 redenen om zelf meer in te zetten op plantaardige gerechten

Unilever Food Solutions

5 redenen om zelf meer in te zetten op plantaardige gerechten

Vegetariërs, flexitariërs en veganisten vormen een interessante groeiende doelgroep. Wie nieuwe gasten en toekomstige generaties wil verleiden, zorgt voor een aantal plant-based opties op de menukaart. Maar een plant-based aanbod is niet alleen voor veganisten interessant!

01 Mee met de trend

Of het nu gaat om restaurants, supermarkten of broodjeszaken, plant-based is trending. Gasten zien in ondernemers met een mooi aanbod in plantaardige gerechten de ondernemers van de toekomst. Met een plant-based aanbod plaats je jouw zaak helemaal in de huidige culinaire tijdsgeest.

02 Trekt nieuwe klanten aan

Lang niet alle bedrijven hebben hun plant-based aanbod op orde. Een topaanbod in plantaardige gerechten zal zich snel verspreiden onder veganisten. En die gaan ook graag een keer uit eten met hun vrienden en familie. De doelgroep is dus veel groter dan veganisten alleen.

03 Impliceert kwaliteit

Gasten leggen een verband tussen plantaardig eten en kwaliteit, gezondheid, verantwoordelijk ondernemerschap, lokaal en fair trade. Aandacht voor veganisme versterkt het imago van de zaak als duurzame onderneming. Als chef kan je jouw steentje bijdragen door de groenten, kruiden of fruitsoorten die je serveert, zelf te kweken in een eigen moestuin of te werken met lokaal gekweekte groenten. Ook marketinggewijs is dit een sterke zet: denk aan het verhaal dat je aan elke tafel kunt vertellen.

04 Rendement

De plantaardige keuken maakt volop gebruik van groente, fruit, granen en peulvruchten. De inkoopprijzen hiervan zijn vaak zeer vriendelijk. Een mooie 'club' sandwich met gegrilde seizoensgroenten ziet er geweldig uit, terwijl de inkoop veel lager is dan die met kip en bacon. Met een beetje creativiteit biedt de plantaardige keuken volop ruimte voor het mooiste rendement.

05 Een nieuwe beleving

Aangezien er overduidelijk een nieuwe keuken wordt geserveerd die minder eenzijdig op vlees is afgestemd, kan je daar ook als chef je voordeel mee doen. Omdat de plant-based keuken voor heel wat gasten onbekend terrein is, kan je hen in een nieuwe beleving onderdompelen en verrassen. Laat je gasten nieuwe ingrediënten en kruiden ontdekken en betrek ze zo in jouw verhaal.

GRATIS

Plant-based training

Krijg plantaardige & veganistische kooktechnieken onder de knie met de GRATIS culinaire cursus met veganistische chef, Michelle Theron. Opgebouwd met kleine video's van minder dan 5 min die je op je eigen tempo kan volgen.

Volg het hier op UFS Academy

Unilever Food Solutions

Unilever Food Solutions

Support. Inspire. Progress.

Ontdek meer inspiratie op
unileverfoodsolutions.be