

# Meatless bourguignon

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

---

Een heerlijke stoofschotel voor een donkere winteravond. Eva Posthuma de Boer schreef het boek 'Eva's Keukenkast' over het nieuwe koken: pienter en verspillingsvrij. Wat doen we met die halve bloemkool of dat stuk courgette oftewel hoe maken we op wat we al hebben ingeslagen?

Haar vegetarische variant van de beroemde stoofschotel smaakt diep en intens en is ook nog een keer minder calorierijk. Voor de schijn van vlees is gerookt zout het geheim. En niet alleen voor dit recept, maar ook voor ontelbare andere vegetarische gerechten waarbij je de schijn van vlees graag wilt ophouden. Gelukkig is gerookt zout bij steeds meer winkels verkrijgbaar, sommige supermarkten verkopen het zelfs al. En anders biedt het internet geheid een oplossing.

Verhit 3 eetlepels van de olijfolie in een braadpan en fruit de uien. Voeg de knoflook, wortel, knol- en bleekselderij toe en bak even mee. Verhit de overgebleven olijfolie met de boter in een grote koekenpan en bak de champignons tot ze bruin beginnen te kleuren. Ze hebben ruimte

nodig als ze bakken, dus misschien moet het in twee delen. Doe de champignons bij de rest van de groenten in de braadpan.

Voeg de wijn, 150 milliliter water, het blokje groentebouillon, het gerookte paprikapoeder, het gerookte zout, de tijm en laurierblaadjes toe en breng het vocht aan de kook zodat de alcohol kan verdampen.

Doe het deksel op de pan en laat de bour-guignon 45 minuten sudderen. Voeg de courgette toe en laat nog 15 minuten pruttelen. Los de arrowrootpoeder of maïzena op in een paar lepels van het kookvocht en giet in de pan.

De saus moet licht gebonden zijn. Breng op smaak met peper en bestrooi met de peterselie. Lekker met stokbrood of een gekookt aardappeltje in de schil.

Ingrediënten voor 4 personen

6 el milde olijfolie 2 uien, gesnipperd

2 teentjes knoflook in plakjes en blokjes

200 g winterwortel

200 g knolselderij

200 g bleekselderij

10 g boter

600 g kleine champignons

halve fles rode wijn 1 bouillonblokje halve tl gerookt zout

1 tl gerookt paprikapoeder

1 courgette in plakjes

5 takjes tijm 2 laurierblaadjes

2 tl arrowrootpoeder of maïzena

peper

10 g bladpeterselie

---