



**De
Hobbit**
food for freedom

KOOKINSPIRATIE 3

Sinds 1983 is De Hobbit een vaste waarde in de wereld van vleesvervangers. Het begon allemaal met de productie van tempeh, een vleesvervanger op basis van gefermenteerde sojabonen. Overtuigd van de talrijke voordelen van vleesvervangers werd het gamma al snel uitgebreid met seitan, tofu en meer recentelijk producten op basis van lupine en hennep. Vandaag produceren we meer dan 40 veganistische producten waaronder ook salades, spreads en burgers.

De Hobbit is 100% biologisch en vindt een transparante en veilige voedselketen absoluut essentieel. Biologisch staat voor een natuurlijke aanpak, van de teelt van de grondstoffen tot de verpakte eindproducten bij de consument.

Geen kunstmatige hulpmiddelen, geen genetische manipulatie. Daarnaast staan we ook resoluut voor een eerlijke handel die bijdraagt aan het welzijn van de telers.

De Hobbit wordt aanschouwd als pionier op het gebied van veganistische alternatieven en daar zijn we trots op. Innovatieve methoden ontwikkelen om het welzijn van zowel de mens als de natuur te verhogen is de rode draad doorheen het merk. Kwalitatieve, gezonde en bovenal lekkere alternatieven voorzien, dat is onze missie.

Dit receptenboek toont aan hoe gemakkelijk en gevarieerd veganistisch koken is. Laat je verleiden door deze 10 recepten en experimenteer er vooral zelf op los.

Veel kookplezier!
De Hobbit



21



14



6



17

Gevulde pompoen	5
Hummus bowl	6
Zoete aardappel	9
Tofufritters	10
Courgettenoedels	13
Bolognaisesaus	14
Pizza met tempeh	17
Pastinaaksoep	18
Schotel van paddestoelen	21
Tofu curry	25



Zalige comfort food

GEVULDE POMPOEN

MET ROOKTEMPEH



1 Rooktempeh van 'De Hobbit'

- 1 butternut pompoen
- 2 el olijfolie
- 1 snuifje zout
- 1 snuifje peper
- 120 g zilvervliesrijst
- 1 el kokosolie
- 50 g gedroogde veenbessen
- 3 el agavesiroop
- 4 stengels lente-ui

Vegan recept voor 2 personen

Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier. Halveer de butternut pompoen en verwijder de pitjes. Smeer de pompoen in met olijfolie en leg met de gesneden kant naar boven op de bakplaat. Bak gedurende 45 minuten of tot de pompoen gaar is.

Bereid de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de rooktempeh in blokjes. Verwarm de kokosolie in de pan en bak de rooktempeh aan alle kanten goudbruin.

Schep de gedroogde veenbessen door de rooktempeh, samen met de agavesiroop en zilvervliesrijst. Schep het tempemengsel in de pompoen.

SERVEERTIP

Serveer per persoon een halve pompoen en werk af met ringetjes lente-ui.

HUMMUS BOWL

MET GEMARINEERDE TEMPEH

1 Tempeh van 'De Hobbit'
1 potje 'De Hobbit' Hummus of
'De Hobbit' Hummus Tradition
1 el amandelmelk
1 el kurkuma
1 tl gerookt paprikapoeder
250 g sugarsnaps
1 el kokosolie
100 g kiemen
150 g cherrytomaatjes

Vegan recept voor 2 personen

Snijd de tempeh in stukjes. Meng de amandelmelk, kurkuma en gerookt paprikapoeder door elkaar tot een marinade. Schep de tempeh erdoor en laat minimaal 10 minuten intrekken.

Snijd de harde puntjes van de sugarsnaps en verwijder de draadjes. Doe de sugarsnaps in een pan, vul met een bodempje water en breng aan de kook. Kook 10 minuten.

Verhit de kokosolie in de pan en bak op een middelhoog vuur de tempeh aan alle kanten tot die knapperig is.

SERVEERTIP

Verdeel de hummus over twee borden, schep de tempeh erop samen met de sugarsnaps en kiemen. Halveer de tomaatjes en werk hiermee de hummus bowl af.





ZOETE AARDAPPEL

MET ROOKTOFU EN BOERENKOOL



1 Rooktofu van 'De Hobbit'

1 grote zoete aardappel

150 g oesterzwammen

150 g boerenkool

1 teentje look, geperst

olijfolie

peper en zout

½ tl kurkuma

½ tl curry

½ tl korianderpoeder

Vegan recept voor 2 personen

Snij de rooktofu in blokjes. Bak deze kort aan in wat olijfolie in een diepe antiaanbakpan. Snij de boerenkool fijn en voeg de groenten toe. Kruid met peper, zout, kurkuma, curry en koriander.

Schil de zoete aardappel en snij hem in blokjes. Roerbak tot de zoete aardappel gaar is. Voeg eventueel extra olijfolie toe en blijf roeren op een middelmatig vuur.

SERVEERTIP

Werk af met enkele schijfjes avocado.

TOFUFRITTERS

MET KRUIDENSAUSJE

Voor de fritters:

125 g Tofu van 'De Hobbit'
1 rode ui
1 grote wortel
1 teentje look
1 handvol verse peterselie
1 el sojasaus
peper en zout
½ tl komijn
½ tl kurkuma
1 el amandelboter of tahin
2 el olijfolie
zeste van 1 citroen
2 tot 3 el amandelmeel

Voor de saus:

150 g ongezoete sojayoghurt
1 handvol peterselie
peper en zout
sap van ½ citroen

Vegan recept voor 2 personen

Snipper de ui fijn en rasp de wortel. Pers het teentje look en hak de peterselie fijn. Meng alle ingrediënten voor de fritters in een kom en laat 30 min in de koelkast rusten.

Maak ondertussen het sausje door alle ingrediënten te mengen.

Kneed met je handen 'burgers' van de tofumix. Of gebruik een metalen ring als je een mooiere en stevigere vorm wil. Bak in voldoende olijfolie aan beide zijden goudbruin.

SERVEERTIP

Dien op met het sausje en een frisse salade.

*Ook heerlijk
als hapje!*





COURGETTE NOEDELS

MET HEMPFU

1 Hempfu van 'De Hobbit'
 1 tl miso pasta
 3 el gembersiroop
 sap van 1 limoen
 2 el maïzena
 2 l water
 1 paksoi
 1 wortel
 400 g courgette noedels (courgetti)
 1 el kokosolie
 2 el sesamzaadjes

Vegan recept voor 2 personen

Snijd de hempfu in blokjes. Meng de miso pasta met de gembersiroop, het limoensap en maïzena tot een marinade. Schep de hempfu erdoor en laat minimaal 10 minuten intrekken.

Breng een pan met 2 liter water aan de kook. Snijd de paksoi in grove stukken. Schil de wortel en snijd in plakjes. Doe de courgette noedels met de paksoi en de wortel in het kokende water en kook voor ongeveer 2 minuten. Schep de groenten vervolgens uit het water en laat uitlekken.

Verhit de kokosolie in een pan, zet op een middelhoog vuur en bak de hempfu aan alle kanten knapperig.

SERVEERTIP

Verdeel de groenten over twee borden. Schep de hempfu erover en maak af met sesamzaadjes.



BOLOGNAISESAUS

MET WALNOTEN

- 1 pakje Seitan Gehakt van 'De Hobbit'
- 150 g tagliatelle
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 500 g kastanjechampignon
- 1 el olijfolie
- 100 g walnoten
- 1 blik tomatenblokjes
- 2 el oregano
- 1 tl komijn

Vegan recept voor 2 personen

Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Maak de kastanjechampignons schoon en snijd in plakjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak de ui, knoflook, champignons en het seitan gehakt voor 5 minuten.

Hak de walnoten grof. Voeg de walnoten en de tomatenblokjes toe in de pan en bak nog 5 minuten mee.

Breng de saus op smaak met oregano en komijn en serveer met de pasta.



Gemaakt om
te delen!



PIZZA

MET TEMPEH CHAKALAKA

Vegan recept voor 2 personen

Verwarm de oven voor op 220 °C. Leg de pizzabodems op een bakplaat en bak ze gaar in 8-10 minuten.

Bak de tempeh blokjes op een middelhoog vuur gaar in een pan met wat olie.

Snijd de paprika's in dunne reepjes en de lente-ui in ringen. Smeer de pizzabodems in met de sweet chili sauce en verdeel de paprika's, wortel en lente-ui erover. Schep de tempeh blokjes chakalaka erop en werk af met de sesamzaadjes en sriracha saus.

- 1 pakje Tempeh Chakalaka van 'De Hobbit'
- 2 bloemkool pizzabodems
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 3 stengels lente-ui
- 100 ml sweet chili sauce
- 200 g julienne wortelen
- 2 el sesamzaadjes
- 1 el sriracha saus
(of andere pikante saus)
- olie



PASTINAAKSOEP

MET KNAPPERIGE TEMPEH BLOKJES SHOARMA

200 ml Groentebouillon van 'De Hobbit'
1 pakje Tempeh Shoarma van 'De Hobbit' of
1 pakje Tempeh Chakalaka van 'De Hobbit'

1 gele ui
500 g pastinaak
2 el kokosolie
1 tl miso pasta
1 el mosterd
250 g peultjes

Vegan recept voor 2 personen

Snipper de ui. Schil de pastinaak en snijd in blokjes.
Smelt 1 eetlepel kokosolie in de pan en bak de ui en
pastinaak 2 minuten.

Voeg de groentebouillon, miso pasta en mosterd toe en
breng aan de kook. Laat ongeveer 15 minuten koken.

Verwijder ondertussen de draadjes van de peultjes.
Verhit de rest van de kokosolie in de pan en bak de tempeh
blokjes aan alle kanten knapperig.

Doe de ingrediënten uit de pan in de blender en meng tot
een gladde soep. Doe de soep terug in de pan, voeg de
peultjes toe en kook nog 5 minuten.

SERVEERTIP

Schep de soep in twee kommen en werk af met de
knapperige tempeh blokjes shoarma.



Hartverwarmend!



SCHOTEL VAN PADDESTOELEN

MET TOFU HAZELNOOT

Gierst voor 2 personen
 1 pakje Tofu Hazelnoot van 'De Hobbit'
 1 fijngesneden ui
 Handvol paddestoelen (enokitaki of andere)
 Enkele appelchips of verse appelschijfjes
 Peper & zout
 Scheutje sojaroomb
 1 teentje look
 ½ kl versgemalen nootmuskaat
 Olijfolie
 Rucola

Vegan recept voor 2 personen

Kook de gierst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Stoof de ui met de look enkele minuten in olijfolie. Voeg de gekookte gierst toe, een scheut sojaroomb, nootmuskaat, peper en zout en kook al roerend een paar minuten mee.

Snijd de tofu hazelnoot in blokjes en bak samen samen met de paddestoelen in olijfolie in een pan. Voeg peper en zout naar smaak toe.

SERVEERTIP

Serveer in een diep bord de gierst met daarbovenop een handvol rucola, de blokjes tofu hazelnoot en de paddestoelen. Werk af met extra peper en de appelschijfjes.



Enokitaki
paddenstoelen



STICKY ZOETZURE TOFU CURRY

MET RIJST

Vegan recept voor 2 personen

Mix in een blender de sausingrediënten: sojasaus, rietsuiker (ahornsiroop), ananas, ananassap, tapiocabloem en 1 stukje gember.

Tip: voeg meer sap toe indien de saus te dik is en meer tapioca bloem indien de saus te slap is.

Roerbak de ui en rode peper in olijfolie met een snuifje zout tot deze gaar zijn en doe ze in een kom. Bak de tofu curry blokjes in dezelfde pan mooi bruin en voeg na enkele minuten de look en de gember toe.

Voeg nu de groenten terug bij de tofu curry samen met de saus en roerbak alles nog gedurende 1min.

SERVEERTIP

Serveer met de rijst, sesamzaadjes en fijngesneden pijpajuin.

Gekookte rijst (basmati of jasmijn)
1 pakje Tofu Curry van 'De Hobbit', in blokjes
Sesamzaadjes
Pijpajuin, fijngesneden
1 rode peper, in fijne repen
1 ui, in ringen gesneden
een handvol verse (of uit blik) ananasklokjes
+ extra handvol blokjes om te roerbakken
6 tot 8 el ananassap
1 teentje look
1 stukje gember (3 cm), fijngesneden:
1 deel voor saus en 1 deel om te roerbakken
2 el tapiocabloem
2 el sojasaus
1 el rietsuiker of ahornsiroop
Olijfolie
Peper en zout



Het basisproduct van De Hobbit is tempeh, naar onze bescheiden mening het volwaardigste en mooiste voedingsproduct ter wereld. Inderdaad, eigen lof stinkt, maar voor tempeh gaan we graag een stapje verder. Bij de productie van tempeh komen geen bewaarsstoffen, smaakstoffen of andere bij kijken. De pure en volledige sojaboon wordt verwerkt, waardoor alle voedingsstoffen en hun interactieve werking intact blijven. Doordat de fermentatie op een natuurlijke en niet geforceerde wijze gebeurt, wordt de optimale werking gegarandeerd.

De productie is niet geautomatiseerd en gebeurt op een artisanale wijze, waardoor het een bijna meditatieve handeling wordt die de mens dicht bij het product brengt. Dit heeft ongetwijfeld zijn effect op de kwaliteit, daar zijn we van overtuigd.

De liefde voor het product, de natuur en de mens.
Dat is De Hobbit.

A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with a colorful salad of roasted vegetables and tempeh. The ingredients include Brussels sprouts, sliced radishes, and pieces of golden-brown tempeh. The bowl sits on a rustic wooden table with a blue and white striped cloth. In the background, a small white bowl with a wooden spoon contains a white sauce, and a wooden cutting board with sliced red apples is visible.

DE LIEFDE VOOR
HET PRODUCT,
DE NATUUR EN DE MENS.
DAT IS DE HOBBIT.

Dit zijn De Hobbit ingrediënten van de recepten uit dit boekje.
Hopelijk vallen ze in de smaak en kunnen ze inspirerend werken om zelf mee aan de slag te gaan.

Boodschappenlijstje

- 1 Rooktempeh
- 1 Tempeh
- 1 potje Hummus (Tradition)
- 1 Rooktofu
- 1 Tofu
- 1 Hempfu
- 1 pakje Seitan gehakt
- 1 pakje Tempeh Chakalaka
- Groentebouillon
- 1 pakje Tempeh Shoarma
- 1 pakje Tofu Hazelnoot
- 1 pakje Tofu Curry

Meer receptjes kan je terugvinden op de Facebookpagina en op onze website www.hobbit.be.

Dit zijn de verpakkingen die je kan vinden in jouw biowinkel!



Rooktempeh



Tempeh



Hempfu



Tofu



Rooktofu



Seitan gehakt



Tempeh Chakalaka



Tempeh Shoarma



Hummus



Tofu Hazelnoot




Tofu Curry




Groentebouillon

**Meer info, een vraag
of suggestie?**

Neem gerust een kijkje op
onze website www.hobbit.be
of contacteer ons via
info@hobbit.be.

 Hobbitnv

 @hobbit_veganfood