



## **MENU OKTOBER 2013**

**VICHYSOISSE MET GEROOKTE FOREL,  
HOLLANDSE GARNAALTJES EN PETERSELIEOLIE**

**OP DE HUIDGEBAKKEN ZEEBAARS MET COUSCOUS  
M'HAMSA, COURGETTECRÈME,  
AUBERGINEKAVIAAR EN VIERGESAUS**

**RISOTTO MET KOFFIE EN KASTANJES (MARRONS)**

**BLINI'S VAN AARDAPPELEN MET ZWEZERIK,  
TOMAAAT, BALSAMICO EN GECONFIJTE  
APPELBOLLETJES**

**GEPOCHEERDE PEER MET SINAASAPPELCURD EN  
CHOCOLADESPONSCAKE**

# VICHYSOISSE MET GEROOKTE FOREL, HOLLANDSE GARNAALTJES EN PETERSELIEOLIE

(Recept Erik van Loo, Parkheuvel, Rotterdam)



## **Ingrediënten:**

1 kg visgraten  
500 gr wups, grof  
2 dl witte wijn  
5 grote aardappels  
(bonken)  
2 middelgrote uien  
1 middelgrote venkel  
2 preien  
6 plakjes gerookt katenspek  
3 laurierbladen  
3 takjes tijm  
3 takjes rozemarijn  
500 ml crème fraîche  
3 eetlepels Pernod  
3 eetlepels Noilly Prat  
2 citroenen

## **Garnituur:**

1 st prei  
150 gr gerookte forel  
200 gr ongepelde Hollandse  
garnalen

## **Peterselieolie:**

bosje platte peterselie  
klein teentje knoflook  
1,5 dl zonnebloem olie

## **Voor het uitserveren:**

2 stokbroden  
klein bosje dille

## **Bereiding:**

- Maak 1,5 liter visbouillon volgens standaardrecept
- Schil de aardappels en snijd tot blokjes
- Neem 2 preien en snij het wit van de prei met de venkel en de uien klein.
- Snijd het spek klein.
- Verhit de arachideolie in een grote soeppan en bak de aardappelstukjes, de gesneden prei, venkel en spek aan.
- Voeg het laurierblad, de tijm, rozemarijn toe.
- Schenk de 1.5 l visbouillon met de crème-fraiche erbij en kook de ingrediënten zachtjes goed gaar.
- Pureer de soep in een blender en voeg nog wat bouillon toe als deze te dik is.
- Passeer door een puntzeef en breng op smaak met Pernod, Noilly Prat, citroensap en flink wat peper en zout.
- Laat afkoelen in een bak met koud stromend water.

## **Garnituur:**

- Snijd de bladen los van de prei
- Snijd van het gele gedeelte ruitjes
- Blancheer de prei gaar in wat water met zout, spoel af en laat uitlekken
- Pel de garnalen en snijd de forel in stukken

## **Peterselieolie:**

- Pluk, was en dep de peterselie droog.
- Pureer de peterselie met de knoflook en de lauwwarme olie.
- Voeg naar smaak wat zout toe.
- Laat ½ uurtje staan, zeef de olie en bewaar tot gebruik

## **Voor het uitserveren:**

- Bak stokbroden af en snij in stukken.
- Klop de afgekoelde soep (kamertemperatuur) schuimig met een staafmixer.
- Voeg eventueel wat extra bouillon of witte wijn toe mocht de soep te dik zijn.

## **Presentatie**

- Doe een beetje schuimige soep in een diep bord en werk af met stukjes prei, garnalen, gerookte forel, dille en druppels peterselieolie.
- Portioneer niet te veel.



# OP DE HUIDGEBAKKEN ZEEBAARS MET COUSCOUS M'HAMSA, COURGETTECRÈME, AUBERGINEKAVIAAR EN VIERGESAUS

(Recept Peter Goossens, Hof van Cleve, Kruishoutem)



<p><b>Ingrediënten:</b></p> <p><b>Couscous m'hamsa</b> 7 dl gevogelte bouillon (uit het risotto recept) 500 gr m'hamsa (handgerolde couscous) 250 gr chorizo (een stuk) 20 partjes zongedroogde tomaat 2 theelepels ras el hanout 2 eetlepels olijfolie bosje basilicumblaadjes 1 biologische citroen (ivm schil)</p> <p><b>Courgettecrème:</b> 4 courgettes 2 eetlepels ras el hanout 3 eetlepels <u>witte</u> sojasaus 3 theelepels sherryazijn</p> <p><b>Auberginekaviaar:</b> 4 aubergines 4 knoflooktenen 2 eetlepels ras el hanout 2 citroenen ½ eetlepel zoete sojasaus 2 theelepels pimentpoeder 6 eetlepels olijfolie</p>	<p><b>Bereiding:</b></p> <p><b>Couscous m'hamsa</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Breng de gevogeltebouillon aan de kook.</li><li>- Giet ze over de couscous en zet op heel laag vuur.</li><li>- Laat de couscous in 7-10 minuten wellen totdat deze beetbaar is.</li><li>- Snijd de chorizo en zongedroogde tomaten in partjes en blokjes.</li><li>- Bak ze eventjes aan in de olijfolie met de ras el hanout.</li><li>- Meng er de couscous en 3 eetlepels fijn gesneden basilicum onder.</li><li>- Breng op smaak met de geraspte citroenschil, peper en zout.</li><li>- (Bewaar het sap van de citroenen voor de viergesaus)</li></ul> <p><b>Courgettecrème:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Was en snijd de courgette in stukken (niet schillen).</li><li>- Bak ze aan in 1 dl. olijfolie met ras el hanout zonder ze te verkleuren totdat ze volledig gaar zijn (ca 15 minuten smoren).</li><li>- Laat afkoelen.</li><li>- Pureer tot een zachte zalf in de passe-vite of keukenmachine.</li><li>- Kruid met peper, sojasaus en sherryazijn.</li><li>- Doe over in een knijpflesje met tuitje.</li></ul> <p><b>Auberginekaviaar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Verwarm de oven voor op 200 graden C</li><li>- Snijd de aubergines in de lengte doormidden.</li><li>- Schil de knoflook en snijd ze in de lengterichting doormidden.</li><li>- Steek de teentjes in de aubergines.</li><li>- Verhit een grillpan en bak ze aan beide kanten in wat olijfolie.</li><li>- Wikkel ze in de aluminiumfolie en gaar ze in 25 minuten.</li><li>- Haal ze uit de oven en haal het vruchtvlees uit de schil en verwijder de knoflook op een teentje na.</li><li>- Mix ze met de overige ingrediënten (2 eetlepels geste van citroen, pimentpoeder, ras el hanout, soya saus en wat olijfolie) en draai fijn in een keukenmachine en druk door puntzeef/passe vite</li><li>- Lepel de massa in een spuitzak met fijne punt, zodat je</li></ul>
--	--

<p><b>Viergesaus:</b>        8 koriander zaden        8 tomaten (Roma)        bosje platte peterselie        ½ bosje basilicum        2 eetlepels citroensap (zie        couscous)        2 dl olijfolie        tabasco</p> <p><b>Zeebaars:</b>        800 gr zeebaarsfilet met        huid.        500 gr grof zout.        6 eetlepels olijfolie</p> <p>20 zwarte olijven zonder pit        10 mini courgettes</p>	<p>later een dunne spaghettlijn kunt trekken.</p> <p><b>Viergesaus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plet de korianderzaden.</li> <li>- Ontdoe de tomaten van zaden en snijd ze in blokjes.</li> <li>- Snijd het blad van de peterselie fijn tot ca 4 eetlepels</li> <li>- Snijd de basilicum blaadjes fijn tot ca 2 eetlepels</li> <li>- Meng dit alles met de citroensap, koriander en de olijfolie.</li> <li>- Verwarm deze lauw net voor het uitserveren.</li> <li>- Voeg een paar druppels tabasco toe (voorzichtig!!)</li> </ul> <p><b>Zeebaars:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Omwikkel de zeebaarsfilet met grof zout en leg hem 10 minuten in de koelkast.</li> <li>- Spoel het zout er grondig van af en dep goed droog.</li> <li>- Snijd de huid met een de punt van vlijmscherp mes even in.</li> <li>- Portioneer de zeebaars voorzichtig in 20 gelijkvormige stukken.</li> <li>- Verhit de braadpan (keramisch) met wat olijfolie</li> <li>- Bak de filets in 3-5 minuten op de velkant.</li> <li>- Zet het vuur af, wacht even, draai ze om en laat de vis nog 3-5 minuten garen totdat ze mooi glazig zijn.</li> </ul> <p><b>Presentatie (met pincet)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snijd de olijven in ringen</li> <li>- Was de courgettes en snijd ze met een dunschiller in plakjes en dep ze droog</li> <li>- Bak de plakjes in wat olijfolie in 1 minuut gaar.</li> <li>- Dep ze weer goed droog.</li> <li>- (zie figuur als basisidee)</li> <li>- Trek een "S" streep met de aubergine kaviaar.</li> <li>- Rol de plakjes courgette op en verdeel ze langs de streep.</li> <li>- Spuit ca 10 toefjes courgette crème langs de streep.</li> <li>- Maak kleine hoopjes van de couscous langs de streep</li> <li>- Leg de olijfringetjes erbij.</li> <li>- Werk af met de viergesaus (eerst tomaatstukjes neerleggen).</li> <li>- Tot slot de vis erbij leggen met de velkant boven</li> </ul>
--	--



# RISOTTO MET KOFFIE EN KASTANJES (MARRONS)

(Recept Robert Kranenburg)



<p><b>Ingrediënten:</b></p> <p><b>Risotto:</b> 1/2 soepkip 500 gr wups, fijn</p> <p>1 witte ui 400 gr gr carnaroli rijst 16 koffiebonen 1,5 dl witte droge wijn</p> <p>100 gr boter 200 gr parmezaan zout suiker</p> <p><b>Kastanjes:</b> 40 verse kastanjes in de schil 10 gr lange peper (poivre longe) 2 gedroogde venkelstokjes gevogelte bouillon (van de risotto)</p>	<p><b>Bereiding:</b></p> <p><b>Risotto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bouillon voorbereiden met de snelkookpan</li><li>- Snijd de kip in stukken en was deze goed.</li><li>- Dep ze kurkdroog.</li><li>- Verwarm de snelkookpan en bak de stukken kip aan.</li><li>- Voeg de wups toe en laat even meebakken.</li><li>- Voeg water toe todat de kip onderstaat (4 lit)</li><li>- Breng aan de kook en laat 40 minuten op laag vuur koken.</li><li>- Haal pan van vuur en laat de pan onder stromend water afkoelen. (stoom NIET laten ontsnappen, hier zitten veel smaakstoffen in)</li><li>- Bouillon zeven, vocht uit groente drukken en laten afkoelen.</li><li>- Eventueel klaren.</li><li>- Bewaar ook bouillon voor de kastanjes.</li></ul> <p>- De ui heel fijn gesnipperd in de olie glazig bakken (niet bruin)</p> <p>- Daarna de rijst ook mee bakken, samen met de koffiebonen. Witte wijn erop gieten en het geheel zachtjes droog koken.</p> <p>- Voeg wat hete bouillon toe en laat de rijst van het vuur af garen.</p> <p><b>20 minuten voor uitserveren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pan weer op het vuur zetten.</li><li>- Telkens een beetje hete bouillon toevoegen.</li><li>- Garen en steeds bijvullen tot de rijst 'al dente' is</li><li>- De resten van de koffiebonen verwijderen.</li><li>- Met de boter monteren en de geraspte kaas erbij voegen.</li><li>- De risotto moet smeugig zijn.</li><li>- Op smaak brengen met het zout en de suiker.</li></ul> <p><b>Kastanjes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- De kastanjes met een klein mesje kruislings insnijden aan de platte kant.</li><li>- Gaar de kastanjes 10 minuten in kokend water.</li><li>- Afgieten, laten afkoelen en lauwwarm pellen.</li><li>- De groene peper opensnijden en zaden verwijderen.</li><li>- Gietijzeren pan verwarmen met een beetje olijfolie.</li><li>- De kastanjes toevoegen met de venkelstokjes, de peper en wat boter zonder te laten kleuren.</li><li>- De gevogeltebouillon toevoegen zodat de kastanjes voor 2/3 onder staan.</li></ul>
---	--



50 gr koffiempoeder, fijne maling

- Met bakpapier afdekken (deksel erop voor gewicht) en laten garen totdat de vloeistof stroperig wordt.
- De kastanjes eruit halen en laten afkoelen.
- Brokkel de helft van de kastanjes vermeng ze eventueel met een slag peper

**Presentatie**

- Platbord maak met kleine uitsteekring (doorsnede ca 6 cm) per bord twee of drie cirkels door wat koffiempoeder in de uitsteek ring te strooien via een zeefje (!). Plaats de cirkels enkele cm uit elkaar
- Leg op ieder cirkel een beetje risotto.
- Leg een kastanje op het bergje risotto
- Strooi de stukjes kastanjes in een slinger tussen de cirkels.



# BLINI'S VAN AARDAPPELEN MET ZWEZERIK, TOMAAT, BALSAMICO EN GECONFIJTE APPELBOLLETJES

(Recept Geert van Hecke, De Karmeliet, Brugge)



## **Ingrediënten:**

### **Kalfszwezerik:**

750 gr kalfszwezerik  
(schoon)  
200 gr fijne wups  
4 lit groentebouillon (fles )

### **Blini's:**

400 gr halfkruimige  
aardappels  
2,5 dl melk  
5 eieren  
120 gr bloem  
2,5 dl archaïde olie  
700 gr hart kalfszwezerik  
nootmuskaat

### **Saus:**

1 bosje bieslook  
150 gr gedroogde tomaten  
2 dl olijfolie  
6 el. balsamico-azijn  
2 el. kappertjes (klein)  
100 gr boter

## **Bereiding:**

### **Kalfszwezerik:**

- Derogeer (verschillende keren in zout water wassen) de zwezerik zonodig van bloedresten
- Maak 4 lit lauwe (!) groentebouillon en voeg de wups toe.
- Doe de zwezerik in de lauwe bouillon en verwarm deze tot kookpunt.
- Laat 4 minuten zachtjes doorkoken.
- Zet het vuur uit, en laat de zwezerik daarin nagaren en afkoelen (1 uur)
- Haal de zwezerik eruit, en verwijder de overtollige vliezen.
- Zet de zwezerik op een schaal onder druk (bv met een pan)
- Laat verder koelen in de koelkast.

### **Blini's:**

- Kook de aardappels gaar in de schil.
- Verwijder de schil en draai ze door de passe vite.
- Splits de 5 eieren
- Meng het kruim met lauwe melk, eigeel, gezeefde bloem en wat nootmuskaat.
- Klop het eiwit goed stijf en spatel dit door de puree.
- Verhit een pan met antiaanbaklaag en doe er een lepel arachideolie in.
- Maak met behulp van een lepel 20 kleine dikke pannenkoekjes van de puree (ovaal van ca. 7 cm)
- Druk aan een kant een kuiltje in het deeg en bak ze 30 seconden aan beide kanten.

### **Saus:**

- Klaar de boter.
- Snijd de bieslook klein en meet twee eetlepels af.
- Snijd de tomaat klein
- Meng nu alle ingrediënten goed door elkaar.

**Gekonfijte appelbolletjes:**

4 eetlepels suiker  
1 citroen  
5 appels ( Granny Smith)

300 gr cornflakes  
100 gr paneermeel  
100 gr bloem  
3 eieren

**Gekonfijte appelbolletjes:**

- Neem een pannetje met een laagje water.
- Los hierin de suiker op en voeg de citroensap van een citroen toe.
- Was de appels goed, en haal er met de speciale bolletjes steker mooie ronde appelbolletjes uit (ca. 30, schil laten zitten) en leg ze direct in de pan om verkleuren te voorkomen.
- Zet de pan op het vuur en konfijt de bolletjes rustig gaar (niet te zacht).
- Neem ze uit de pan en laat ze afkoelen in een vergiet.

**Voor het uitserveren:**

- Portioneer de zwezerik in kleine blokken (ca 5 bij 5 cm)
- Vermaal de cornflakes (niet te fijn) en meng ze met de paneermeel
- Haal de blokjes zwezerik even door wat bloem en klop goed af.
- Haal ze door wat los geslagen eiwit.
- Haal de zwezerikblokjes door de vermalen cornflakes en paneermeel
- Bak ze krokant in de boter.

**Presentatie**

- Leg twee (of drie) blini's op een bord.
- Vul het kuiltje met wat saus en leg er een stukje zwezerik op.
- Leg nog wat saus rondom de blini's.
- Verdeel de appelbolletjes in de saus

# GEPOCHEERDE PEER MET SINAASAPPELCURD EN CHOCOLADESPONSCAKE



(Recept Erik Bosman, Beyerick, Zeist)

<p><b>Ingrediënten:</b></p> <p><b>Gepocheerde peer:</b> 5 Doyenne du Comice sap en schil van 3 citroenen 800 gr suiker 1 vanillestokje 2 plukjes saffraan scheut witte wijn (kookwijn)</p> <p><b>Curd:</b> 4 biologische perssinaasappels 80 gr roomboter 200 gr suiker 4 eieren</p> <p><b>Sponscake:</b> 50 gr bloem 170 gr poedersuiker rasp van een biologische sinaasappel 80 gr cacao 20 gr cointreau 20 gr milde olijfolie 8 eieren 10 gr baksoda chilipeper poeder naar smaak</p>	<p><b>Bereiding:</b></p> <p><b>Gepocheerde peer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Peren schillen en in vieren snijden en klokhuis verwijderen.</li><li>- Peren tot gebruik in water met de helft van het citroensap bewaren i.v.m. voorkomen verkleuring.</li><li>- De schillen en klokhuisen in 2,5 liter water aan de kook brengen en 15 minuten laten trekken.</li><li>- Schillen en klokhuisen uit water halen en alleen de schillen weggoien.</li><li>- Citroenschil (citroen goed wassen), rest citroensap, suiker, over de lengte doorgesneden vanillestokje, saffraan en wat witte wijn aan het kookvocht toevoegen.</li><li>- 10 minuten zachtjes laten trekken. Peren in dit kookvocht op ca 80 graden laten pochieren tot ze redelijk zacht zijn (kooktijd afhankelijk van rijpheid peer).</li></ul> <p><b>Curd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Maak een zeste van een goed schoon geborstelde sinaasappel.</li><li>- Pers deze en de andere sinaasappels uit voor 1 dl sap.</li><li>- Breng in een ruime pan een bodempje water aan de kook.</li><li>- Zet de boter en suiker in een metalen beslagkom boven het kokend water en laat net aan smelten.</li><li>- Voeg de eieren toe en laat au bain marie al roerend en kloppend gaar en lobbig worden.</li><li>- Als de saus dik wordt, direct in andere koude metalen mengkom overgieten en blijven kloppen (de saus koelt daardoor enigszins af, anders zou deze nagaren).</li><li>- Afdekken door plastic folie op de saus te leggen (tegen velvorming).</li><li>- Zet de curd een halfuurtje in de koelkast.</li></ul> <p><b>Sponscake:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mix de gezeefde bloem en alle ingrediënten goed door elkaar en laat half uur afgedekt staan.</li><li>- Haal het beslag door een fijne zeef en giet het in een sifon (max 2/3 vullen)</li><li>- Draai het deksel op de sifon en vul met twee gaspatronen.</li><li>- Laat vervolgens minimaal 40 minuten staan.</li><li>- Schud voor gebruik heel goed.</li><li>- Neem een koffie- of theekopje en spuit dit maximaal half vol (niet meer!!)</li><li>- Zet het kopje 30 seconden in de magnetron op de hoogste stand.</li></ul>
--	--

<p><b>Sinaasappeldressing:</b> 4 sinaasappels zachte olijfolie</p> <p><b>Presentatie:</b> 75 gr pistachenoten in schil</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Haal het kopje eruit (je ziet nu of het te vol was of niet) en laat omgekeerd afkoelen.</li><li>- Pas eventueel de hoeveelheid vulling aan en bereid dan zo het juiste aantal kopjes.</li><li>- Als ze zijn afgekoeld de sponscake met een lepel eruit halen en desgewenst in gelijkmatige stukken scheuren.</li></ul> <p><b>Sinaasappeldressing:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Meng gelijk hoeveelheden sinaasappelsap en olijfolie goed met elkaar.</li><li>- Kort voor het uitserveren nog eens goed kloppen.</li></ul> <p><b>Presentatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pel de pistachenoten, hak ze fijn en verwarm ze een beetje (niet laten kleuren!) onder de grill.</li><li>- Verdeel curd over de borden.</li><li>- Dresseer de peer en de sponscake</li><li>- Druppel wat dressing over de sponscake en kruimel wat stukjes pistachenoten over de peer.</li></ul>
--	--