

Kookclub 16 februari 2023

Pittige boekweit pannenkoek met mossels

Nodig:

80 gram boekweitmeel, 40 gram gewone bloem, 1 zakje bakpoeder, 300 gram eiwit, melk of boter melk, zonnebloemolie, koriander vers versneden, venkelzaad licht gegrild en vermalen in een vijzel, mossels 1 kg., lente ui, pezo, pimenton, 2x wit van prei en preischeuten, zure room, merikswortelpasta
zure room en merikswortelpasta

Bereiding :

Gaar de mossels naar gewoonte met ui, selder, pezo.

Haal uit de schelpen, werk deze op met wat zure room, merikswortel en 1 vers versneden prei, venkelzaad en pezo en bewaar voor de service.

Meng het boekweit meel, bakpoeder, zout en de bloem in een beslagkom

Voeg hier ongeveer 300 ml eiwitten aan toe en mix dit goed door elkaar (met een klopper zodat het eiwit wat stijf wordt,

Versnijdt de preiwitten in fijne juliënnerondjes en meng onder het beslag

Schenk bij dit dikke “deeg” net zo lang (boter) melk totdat het een vrij dik beslag wordt, in plaats van een deeg.

Meng venkel, karwij, peper en pimenton onder het beslag

Verwarm de olie in een tefal pan en bak het beslag met olie totdat de pannenkoek goudbruin is.

Nu steken we uit de pannekoken rondjes van +/- 4/5 cm bewaar;

Snijdt de bosui in kleine stukjes.

Service :

Wrijf de pannenkoek rondjes in met zure room, lichtjes, voeg de mossel bereiding toe en eindig met een tweede rondje pannenkoek, beetje schuin op het eerste. Werk af met koriander blaadjes.

Spekpannenkoeken zonder spek maar met sprout

Nodig : 125g bloem, ½ zakje droge gist, 1 tas melk en 1 ei.

Pezo, bruschetta- of italiaanse gedroogde kruiden, sprotfoot, zachte geitenkaas, mosterdzaadjes, bieslook, tomatenpoeder en garnalencrumble

Bereiding :

Meng 125g bloem, een ½ zakje droge gist, 1 tas melk en 1 ei tot een deeg.

Voeg grof zout en de kruiden toe. Laat even rusten .

Smelt een klontje boter en bak een dikke pannenkoek.

Snijdt de pannenkoek in balkjes van 3 x 10cm.

Rooster wat mosterdzaadjes en meng onder de geitenkaas met wat gesnipperde das-/bieslook.

Spuut met een klein spuitmondje de kaas op de balkjes.

Werk af met een sprotfoot tomatenpoeder en crumble van garnaal.

Service :

Serveer de afgewerkte spekkoek met spot op een bordje of aangepast apero potje.

Okonomiyaki: Japanse hartige pannenkoek – Okonomiyaki saus – Kewpi Mayo

Nodig :

160 g zelfrijzende bloem, 1 tl bakpoeder, 1 tl zout, 1 tl suiker
160 ml koude dashibouillon (Japanse bouillon)
½ courgette geraspt , 300 g spitskool, in julienne, 4 lente-uitjes in julienne, 4 eieren
12 fijne sneetjes vers buikspek (niet gezouten of gerookt), tenkasu vervangen we door Bicky uitjes

Bereiding:

Meng de bloem, het zout, de suiker en bakpoeder en zeef.
Doe het bloemmengsel in een grote schaal en voeg beetje bij beetje en onder voortdurend roeren de dashibouillon en geraspte courgette toe.
Dek de kom af met een propere keukenhanddoek en laat 2 uur rusten in de koelkast.
Verdeel de spitskool, versneden lente- ui en Bicky uitjes over de kommetjes.
Maak een kuiltje in het midden van het deeg en breek hierin een ei.
Roer voorzichtig om.

Warm een grote koekenpan op tot 220°C.
Doe een beetje olie op de pan en wrijf het open.
Draai de kommetjes om op de pan.
Maak een pannenkoek van ongeveer 2cm dik en 7 cm doorsnede.
Pas op: duw de pannenkoek niet plat.

Beleg elke pannenkoek met 3 plakjes gezouten spek.
Laat ongeveer 4 minuten bakken, draai om en bak de andere zijde nog 5 minuten verder.

Verlaag de temperatuur van de pan naar 150°. Draai de pannenkoek nog eens om en laat nog 3 minuten verder garen.

Okonomiyaki saus

Nodig x 3 : 1,5 el suiker, 2 el oestersaus; 4 el ketchup, 3,5 el Worchester saus, 1 el Mirin
1 el sojasaus

Bereiding:

Meng de suiker met de Worchester saus op een klein vuur tot de suiker opgeslost is.
Vermeng daarna de andere ingrediënten in voorgaande.

Kewpi mayonaise

Nodig : 180 ml plantaardige olie, 2 eidooiers, ¼ tl dashi-poeder, 1 tl mosterd
1 el rijstazijn, 1 tl suiker, pezo, sap van een halve citroen

Werkwijze

Zelfde werkwijze als een klassieke mayonaise
Doe de mayonaise in een spuitfles

Service :

Leg één pannenkoek per persoon op een bordje
Bestrijk met Okonomiyaki saus
Spuit lijntjes Kewpi mayonaise
Bestrooi de pannenkoek met lente-ui en in ons geval kroepoek gefrituurd.

Yufka met vulling van Pancetta spinazie & Mortadella – Puttanesca saus

Nodig : Yufka vellen - boter – spinazie – parmezaan – look – 1 ui – 1 ei
Pancetta – Mortadella – pijnboompitten – pezo – muskaatnoot - sesamzaad

Werkwijze :

Stoof look en ui aan, voeg spinazie toe als de ui glazig is.
Kruidt met pezo en muskaatnoot
Laat uitlekken en duw wat overtollig vocht uit in een zeef.
Rooster de pijnboompitten en bak de pancetta krokant.
Bak de gegrilde pijnboompitten en de versneden pancetta
Meng dit onder het spinaziemengsel en voeg geraspte parmezaan toe
Bestrijk een Yufka vel met gesmolten boter en leg er een tweede vel bovenop om scheuren te vermijden
Beleg met een snede Mortadella en de spinazie vulling
Rol op en bestrijk met losgeklopt eigeel met water en pezo.
Bestrooi met wat sesamzaadjes
Leg op een met bakpapier bedekte bakplaat
Bak gedurende ± 15 minuten op 180°C tot ze knapperig & bruin zijn

Puttanesca saus

Nodig : 4 teentjes look, fijngehakt, 8 opgelegde ansjovisfilets, fijngehakt, 1 rode chilipepers, fijngehakt, zwarte ontpitte olijven fijn versneden inb rondjes; kappertjes, fijngehakt, 1 blik gepelde tomaat of passata
1 handvol basilicumblaadjes, fijngehakt, pezo, olijfolie

Werkwijze :

Verhit een scheutje olijfolie in een pot op het vuur.
Voeg de look en ansjovis toe (ook de olie neem wat minder olijfolie), en de versneden chilipeper,.
Fruit aan gedurende een tweetal minuten.
Breng op smaak met peper.
Doe de passata erbij en laat het geheel een kwartiertje pruttelen onder een deksel.
Op het einde voegen we de kappertjes en voor de service basilicum toe.

Service :

Reken op een ½ yufka per persoon, doe een beetje saus op de bodem en plaats een Yufka-rolletje (eventueel schuin in het kommetje, werk af met de versneden zwarte olijven voor degene die dit wensen .

Worteltortilla met cote à l'os , geroosterde groenten en chimichurri saus

Chimichurri saus

Nodig : 4 rode paprika's, 2 chilipeper

2 teentjes knoflook, peterselie, basilicum, olijfolie, rode wijnazijn, komijnpoeder, gedroogde oregano, paprikapoeder, gedroogde tijm, pezo

Bereiding :

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Rooster 3 rode paprika en de chilipepertjes in de oven gedurende 25 minuten bij 200°, haal eruit en deponeer in een plastic zak, verwijder de schillen en meng met versnipperde look en olijfolie en cutter alles fijn .

Kruidt de saus met komijnpoeder, gedroogde oregano en paprika poeder.

Mix goed door en voeg eventueel een extra scheutje olijfolie toe. Bewaar.

Snipper de peterselie en de basilicum. Meng ze door de saus voor de service.

Schil de 1 geroosterde paprika's en snijd ze in kleine blokjes. Doe ze ook bij de saus. Breng verder op smaak met zout en een scheutje rode wijnazijn.

Wortelwrap

Nodig : 200 gr maïsbloem, 75 gr (geraspte) wortel, 4 g gist, 5g zout, 30 ml zonnebloemolie, 120 ml water

Bereiding:

Rasp de wortels zeer fijn.

Doe de maïsbloem in een diepe kom en voeg de gist, kaneel en zout toe. Maak een gat in het midden en voeg de zonnebloemolie, wortelrasp en lauw water toe.

Kneed het samen voor zo'n 10 tot 15 minuten tot een samenhangend deeg.

Als het deeg te korrelig aanvoelt voegen we water toe ,te slap dan wat extra maïsmeel. Doe de extra 10 ml zonnebloemolie in een kom en voeg het deeg toe. Kneed het weer voor een minuut samen.

Dek het deeg af en laat het op een warme plek rijzen voor een uur of tot het in omvang is verdubbeld.

Stort het deeg op een bloem bestoven werkplek.

Neem een stukje deeg van hooguit 30 gram, rol dat tussen je handen tot een balletje en pers tussen twee velletjes plastic tot een mooie ronde tortilla.

Neem de tortilla van het plastic en leg in de droge, hete koekenpan en keer na 30 seconden, na 30 seconden keer je tortilla opnieuw en strijk je met een spatel over de tortilla zodat ie overal goed contact maakt met de pan. Als het goed is zie je 'm bijna gelijk opbollen. Dit is het teken dat ie van binnen ook echt gaar wordt. Als de onderzijde mooi gekleurd is keer je de tortilla nog een laatste keer. Bewaar de gebakken tortilla's in een doek op een bord voor de service.

Bak de wraps met een diameter van +/- 5 à 6 cm indien mogelijk.

Geroosterde groenten

Nodig : Ajuin, rode biet, spruitjes

Bereiding :

Verwarm de oven voor op 180°

Kuis de groenten en snij ze in stukken.

De spruiten doormidden ,de bieten in vierkente stukjes en de uiten in halve maantjes

Leg ze op bakpapier op een ovenschaal

Besprenkel met arachideolie, sesamolie, sojasaus en tijm en dek af met een Al folie met gaten in geprikt , let wel op de uien zijn sneller gaar dan der rode bieten

Laat 2 minimum 0 à 30 minuten garen in de oven.

Bewaar.

Hummus van zwarte bonen

Nodig : blik zwarte bonen , tahin, look, limoen, olijfolie, komijn en gerookt paprika poeder

Bereiding :

Meng alles in de cutter en draai tot een homogene massa.

Côte à l'os

We houden het vlees op kamertemperatuur.

We wrijven het in met olijfolie en kruiden het goed aan pet pezo.

Grill à la minute op de grill pan, gaar verder in de oven bij 100° tot de gewenste cuisson.

Versnijden in smalle reepjes voor de service. Kruidt met zwarte peper en fleur de sel.

Service

Leg een wrap diameter 5 à 6 cm op een bord, strijk deze lichtjes in met humus van zwarte bonen .

Bedekken met de geroosterde groenten.

Hierop een 2e wrap en deze bedekken we met de sneetjes Côte à l'Os ,afwerken bovenaan met de chimichuri saus en wat koriander pluksels en een schijfje limoen en wat zeste op het vlees. Misschien nog een extra streepje extra chimichurri op het bord.

Kaiserschmarrn

Nodig : 2 appels, kaneelstokje, kristalsuiker, 3 eieren, 40 gram vanillesuiker, 120 gram bloem, 2 dl melk, 60 gram rozijnen geweekt in rum, bloemsuiker, pruimen of kersen confituur

Bereiding

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in stukken. Doe ze samen met de kaneelstok, de suiker en een scheutje water en wat citroensap in een pan en laat zachtjes garen tot compote. Laat afkoelen.

Scheidt de eieren en klop de eidooiers op met de vanille suiker en de bloem, voeg ook de melk toe en een snuifje zout.

Klop de eiwitten stevige op een meng voorzichtig onder het beslag. Bewaar even.

Doe de rozijnen in een kommetje en laat ze wellen in de rum.

Smelt een flinke klont boter in een grote pan op het vuur en voeg een klein beetje arachideolie toe. Giet het volledige beslag in de pan en zet het deksel erop. Laat de dikke pannenkoek zo enkele minuten bakken.

Je kan kiezen om de rozijnen nu al mee in de pan te doen of strooi ze op het einde over de gebakken kaiserschmarrn.

Verdeel de kaiserschmarrn in twee in de pan. Draai de stukken om met behulp van een spatel en laat nog even verder bakken.

Snijd de kaiserschmarrn in kleinere stukken en strooi de kristal suiker erover. Laat de dikke stukken pannenkoek karameliseren in de pan.

Service :

Leg de stukken kaiserschmarrn op een bord en strooi er wat bloemsuiker over. Serveer met de verse appelcompote, wat pruimenconfituur en eventueel nog wat rum rozijnen.