

Kookclub 17 maart 2011

**Zalm met venkel en granaatappel*

**Venkelcompote met kruidig balletje en chorizo*

**Crème van venkel en sinaasappel met gerookte eendenborst*

**Makreel in de oven , puree van waterkers.*

**Springbok steak met maïskoekje,kruidige marmelade van gedroogd fruit,zomergroenten,sausje van rode wijn.*

**Dessertvariatie rondom banaan.*

***Zalm met venkel, citroen en granaatappel**

400 g zalmfilet zonder huid en graten in plakjes
2 venkelknollen
1 granaatappel
enkele druppels pastis (facultatief)
dille

½ dl zachte olijfolie
2 citroenen
6 geplette jeneverbessen
zeezout

Pers de citroenen en meng het sap met geplette jeneverbessen en zeezout.. Zet de zalm in een kommetje met het gekruide citroensap enkele uren in de koelkast (koud koken). Snij de venkel in fijne plakjes met de mandoline. Haal de granaatappels leeg.

Meng de marinade van de zalm met het vlees van de granaatappel en olijfolie. Schik de vis en de plakjes venkel op koude borden. Lepel de saus uit. Besprenkel het gerecht met enkele druppels pastis en versier met dille

***Venkelcompote met kruidig balletje en chorizo**

3 venkelknollen
zout, peper
1 citroen
1 soeplepel bladpeterselie, gehakt

6 soeplepels olijfolie
gemalen koriander
2 dl water
4 soeplepels citroensap

Bereid de venkelcompote :

Verwijder de buitenste venkelbladeren. Was de venkelknollen en snijd ze in reepjes. Houd het groen apart.

Verwarm 2 soeplepels olijfolie in een braadpan met dikke bodem. Leg er de venkelreepjes in. Kruid met peper en zout. Strooi er korianderpoeder over. Voeg enkele groene venkeltakjes toe. Besprenkel met citroensap en water. Zet een deksel op de pot. Laat 15 minuten op een middelhoog vuur stoven.

Bereid de gehaktballetjes

Meng het gehakt met volgende kruiden : cayennepeper-haz-el-hanout- geroosterde venkelzaadjes en twee eidooiers,wat broodkruim en goed mengen,peper en zout .

Bak kleine bolletjes van deze mengeling ,op het einde laat je de sneetjes chorizo pikant eventjes meebakken .

Maak nu een stokje met een balletje en een sneetje chorizo, dresseer dit op de venkelcompote en versier met een takje venkelgroen.

***Venkelcrème met sinaasappel en gerookte eendenborst.**

500 gram venkel
scheutje Ricard
1 sjalot

5 dl kippenbouillon
3 dl dikke room
zeste van één sinaasappel

gerookte eendenborst

Stoof de sjalot en de venkel glazig met witte peper en zout,voeg de zeste van de sinaas bij en bevochtig met bouillon . Wanneer de venkel zacht is haal de sinaaszeste uit de bereiding.Doe er een klein scheutje Ricard bij. Pureer de bereiding en giet door een puntzeef. Breng op smaak met peper en zout en de halfopgeklopte room. Werk af met enkele druppels sinaassap.

Deponeer de stukjes sinaasappel(peler à vif) in een apéro potje,daaroverheen de crème en versier met een sneetje gerookte eendenborst en een blaadje basilicum.

***Makreel in de oven ,puree van waterkers**

verse makrelen
fijngehakte teen knoflook
bosje bladpeterselie, fijngehakt
peper
citroen
zwarte olijven

broodkruim
amandels
zout
Rode ui
witte wijn

marinade :

1 dl olijfolie
1 teen look, geperst
fijngehakte bladpeterselie

sap van 1 sinaasappel
1 tl aceto balsamico

Leg de makreelfilets 30 minuten in de marinade. Meng ondertussen het broodkruim met knoflook en fijngehakte bladpeterselie,ook de zeste van de gewassen citroenen en de geconcaseerde licht geroosterde amandels . Voeg zout en peper naar smaak toe.

Smoor de rode uiringen zachtjes in de olijfolie

Verwarm de oven op 180°C. Verwijder de overtollige marinade en wentel de gemarineerde filets in het broodkruim en leg de vis in een ovenvaste schaal waar de rode uiringen inliggen. Bestrooi met de rest van de broodkruim-mengeling en bevochtig met marinade en witte wijn onderaan in de ovenschotel (niet op het broodkruim indien mogelijk).

Plaats de schotel 20 minuten in de oven. Bestrooi de vis met een beetje gehakte bladpeterselie en enkele ontpitte zwarte olijven stukjes en flink wat olijfolie en rasp van citroen of limoen.

Maak de waterkerspuree

500 gram aardappelen (bintjes)
2 bussels waterkers + raketsla
boter

1 dl kippenfond
nootmuskaat+ pezo
citroensap

Voor de puree:

Mix de waterkers en de rucola samen met de kippenfond in een blender zeer fijn tot een gladde groene saus. Kook de aardappelen in gezouten water, giet ze af, schud ze op en laat eventjes drogen Pureer de aardappelen door een roerzeef, doe er boter bij, voeg er de waterkersmix bij, breng op smaak met peper, zout en eventueel wat citroensap. Let op dat de puree niet te vloeibaar wordt ,maw voeg de waterkers mix geleidelijk toe.

Op het einde versnijdt je nog wat waterkers en meng dit onder de puree,kruid af met wat nootmuskaat.

Op het bord een mooi streepje puree ,aan de bovenkant enkel blaadjes rucola(met wat olijfolie) en daarbovenop een makreelfilet met wat van de groenten uit de ovenschaal,bedruipt royaal met olijfolie.

Je kan als extra nog een zachte mosterdsaus bij dit gerecht maken

***Springboksteak met maïskoekje,zachte marmelade van gedroogd fruit, ,taartje van gekonfijte sjalot,zomergroenten en sausje van rode wijn**

Voor de rode wijnsaus

Sjalot
rode wijn
zwarte peper uit de molen en zout
kalfsfond

250 gram witte champignons
1 teentje knoflook
50 g boter

Bereiding

Zet de sjalot,de look en de versneden champignons aan in boter,blus met kalfsfond en rode wijn (1/1) laat inkoken tot gewenste dikte en werk af met enkele klontjes boter,kruid met peper en zout.

Taartje van gekonfijte sjalot

Lange sjalotten 500 gram

brokkeldeeg

rode wijn

basterdsuiker

aceto balsamico

groentebouillon

Bereiding

Voor het brokkeldeeg :

300 g bloem

200 g harde boter

100 g koud water

10 g zout

Bereid het deeg door alle ingrediënten in een cutter te laten draaien tot zich een deegbal vormt. Laat opstijven in de koelkast. Laat het afgedekt ca 20 minuten rusten.

Bekleed twee bakvormen met het deeg, duw het deeg omhoog tot zich een rand bovenop de vorm vormt.

Halveer de sjalotjes.

Verwarm de boter in een braadpan, voeg de halve sjalotjes toe, bak ze in ca 30 minuten op het laagste vuur , strooi de suiker erover en laat het licht karmeliseren.

Giet de aceto,wijn en wat bouillon erop en laat zachtjes konfijten.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Rol het deeg op een met bloem bestrooid werkvlak uit tot een vierkante lap en bekleed de vorm ermee. Bestrijk met wat eigeel(+water)

Breng de sjalotten op smaak met zout en peper en schep deze in de taartbodem.

Bak de taart in het midden van de oven in ca 40 minuten goudbruin en gaar.

Dek na ca 25 minuten de taart als hij te donker dreigt te worden af met aluminiumfolie

Groenten,als groenten kiezen we voor babymais en jonge wortels, elke groente wordt apart bereid, in een liter kippenbouillon blancheren we de jonge wortels (halveren naargelang de grootte) gedurende 3 minuten of minder.

We voegen in deze bouillon wat currypoeder toe en blancheren de babymais gedurende één minuut,bewaar de groenten.Voor de service rollen we de groenten door de gesmolten boter en kruiden met pezo.

Kruidige marmelade van gedroogd fruit

| | |
|---------------------|-------------------|
| Gedroogde abrikozen | gedroogde pruimen |
| Gedroogde vijgen | sultana rozijnen |
| Sinaasappel | citroen |
| Groene thee | kruidnagel |
| Vanille | kaneel |
| Suiker | witte wijn |

Bereiding

Ontdoe de citroen en de sinaasappel van de zestes,pers uit.

In 2 dl water voegt men toe , de kruidnagel -de kaneel - de vanille en de zestes.

Men brengt dit aan de kook en laat de thee gedurende 3 minuten infuseren op een zacht vuurtje.Voeg nu het suiker en de ontpitte gedroogde vruchten toe en laat dit gedurende 30 minuten op een zacht vuurtje zachtjes pruttelen. Op het einde voegen we witte wijn toe en smaken alles af met wat citroensap.Laat afkoelen.

Maïskoekje

Bereid het tempura deeg volgens de aanwijzingen op de verpakking,als het deeg klaar is ,voeg de maïs uit blik toe,kruid met peper en zout .

Laat wat micro in een anti-kleef pan smelten of wat geklarifieerde boter, stort het deeg in de pan en bak de koek mooi goudbruin gedurende ongeveer 5 minuten op een gemiddeld vuur.

Verdeel de koek in stukken naar gewenste hoeveelheid, je kan deze nog opwarmen nadien.

Springboksteak

Verdeel de steak in porties en bak deze met mycario in een pan ,voeg op het einde boter toe.

Kruid met peper en zout,teken ongeveer 6 à 8 minuten maw 3 minuten op elke kant en laat het vlees rusten in een oven van 60°C.

Service

Verdeel de sjalotten taart in rechthoekige repen(1,5 cm op 5 cm lang-indien mogelijk) en dresseer een reepje op het bord,daartegen kan je enkele wortels en babymaïs leggen ,daarnaast de steak oversausen met de saus en afwerken met een maïskoekje bovenop, een takje platte peterselie om af te werken De kruidige marmelade bovenaan het bord in een quenelle..

***Dessertvariatie rondom banaan.**

Gebakken banaan en kokosmelk

| | |
|---------------|---------------|
| Banaan | bruine suiker |
| Rum+ maïzena | kokosmelk |
| Vanillesuiker | sesamzaadjes |

Citroengras en gember

Verdeel de banaan in stukjes en marineer in de bruine suiker

Bak de banaan zonder vetstof aan in de zeer hete pan ,flambeer met rum.

Kook de kokosmelk op,met de gember en het citroengras(één stengel-platgedrukt)-verwijder na het koken en voeg een beetje maïzena toe en werk af met vanillesuiker

Doe de gebakken banaan in de serveer potjes en overgiet met de warme kokosmelk,versier met geroosterde sesamzaadjes

Smoothie van banaan en kiwi.

| | |
|------------------|----------------|
| 500 gram Yoghurt | 5 banaan |
| 5 kiwi | 2 dl sinaassap |
| Pistachenootjes | honing |

Snij de kiwi in blokjes net zoals de banaan. Doe alles in een blender en mix met de yoghurt en het sinaasappelsap glad. Smaak af met honing.

Bewaar zeer fris,serveer met geconcasseerde pistachenootjes.

Wafel met banaan en kaas

| | |
|-------------------|--------|
| Bladerdeeg | banaan |
| Room | kaneel |
| Half belegen kaas | suiker |
| kerriepoeder | |

Spreid het bladerdeeg open, bestrijk met losgeklopt eigeel en verdeel op het bladerdeeg de schijfjes banaan. Maak een suikersiroop 1/1 en voeg kaneel toe en dit voeg je bij de slagroom en dit moet dan in een sifon.

Verdeel de kaas over de banaan schijfjes en bestrooi lichtjes met kerriepoeder en bedek met een ander stuk bladerdeeg en bak af in het wafelijzer..Spuut af met wat slagroom met kaneelsmaak en gegrilde pistache nootjes.