

Menu mei kookclub 06/05

Hapjes rond groene kruiden

- * Paling in ' t groen
- * Tortilla, kip, salsa verde en sesamzaad
- * Soepje van radijsgroen, quenelle van geitenkaas.

- * Huwelijk tussen de groene, de rauwe, de gegrilde en de gestoomde maw asperges !!

- * Zonnevis en staartvis met een barigoule van violet- artisjok en venkel, quenelle van couscous met raz-el hanout.

- * Gepocheerde nectarine, siroop van rode wijn, meringueroom met praliné en hazelnootkoejes

Paling in ' t groen

De paling zal natuurlijk beter zijn 's anderendaags maar daar hebben we geen tijd voor natuurlijk.

Groene kruiden naar smaak: kervel-tuinkers-citroenmelisse-palingskruid (gembermunt)

Salie-peterselie-basilicum-zurkel-dragon (niet teveel)

Paling degorgeren (weken in gezouten water en ontvliezen, de vinnen afgedaan)

Sjalotten

Visfumet

Boter

aardappelzetmeel om te binden

Citroen

Witte wijn droog

Was eerst de groene kruiden, cutter ze allemaal fijn in de robot samen met wat witte wijn, eventueel wat visfumet zodat je een "groene" massa verkrijgt.

Verdeel de "propere" paling in hapklare stukken, droog de stukken goed af

Kruid met peper en zout.

Versnij de sjalotten in brunoise

Stoof de sjalotten aan in de boter (niet laten bruinen) ., dus de sauteuse aanzetten met boter en sjalot koud.

Bak de palingmoten stevig aan in de boter en de sjalotten, na enkele minuten blussen met de groene massa (hou wat apart voor later!!), bevochtig verder met witte wijn en visfumet, wat citroensap, zie dat de paling genoeg bevochtigd is, laat gedurende 7 à 10 minuten zachtjes stoven, laat rusten.

Voor het serveren

De paling opwarmen en mogelijks een beetje bijbinden met wat aardappelzetmeel wanneer de paling goed warm is de overschot van de groene pasta bijvoegen, afkruiden met peper en zout en wat citroensap.

We bereiden dit als een hapje, voorzie twee stukjes paling per persoon.

Tortilla, kip, salsa verde en sesamzaad

Salsa verde:

2 eetlepels olie	fijngesneden sjalot
2 teentjes knoflook, fijngesneden	2 groene tomaten
½ theelepel gemalen komijn-geroosterd	¾ dl water
fijngehakte korianderblaadjes	zout
1 groen pepertje, zonder zaden en fijngesneden	
Tortilla's of wrap's	
4 kipfilets	olijfolie
limoensap	fijngehakte korianderblaadjes
peper, zout, geroosterd sesamzaad	

Salsa verde: verhit de olie en fruit ui en groene peper. Voeg knoflook en komijn toe en bak nog 2 minuten. Schep tijdens het stoven regelmatig om. Voeg water, groene tomaten in stukken, koriander en zout toe, laat 15 minuten zachtjes pruttelen en pureer met een staafmixer.

Tortilla: Leg de deegschijfjes in een hete pan met wat olie. Keer de tortilla's na een minuut om en bak de andere kant. Hou warm in een schaal bekleed met een doek.

Kip: Verdeel de filets in stukken, smeer de filets in met een mengeling van olie en limoensap. Bak en breng op smaak met peper, zout en fijngehakte koriander.. Bestrooi met sesamzaad. Nappeer de salsa rond het vlees. Snij de gevouwen tortilla's in apéro stukjes en schik op het bord

Soepje van radijsgroen, quenelle van geitenkaas.

radijzen met lof	geitenkaas vers
ui	kippenbouillon
pezo	platte peterselie
dragon	bieslook

Kuis de radijzen, goed spoelen in ruim water, ontdoe ze van hun groen lof en hou apart. Maak een soep op de normale manier: ui aan fruiten –licht saigneren met bloem, het radijslof toevoegen, eventjes laten stoven. Overgiet met de kokende kippenbouillon en laat 20 minuten pruttelen. (als je blokjes gebruikt 2 kippenblokjes en 1 blokje met kruiden)

Mix de soep glad en giet ze dan door een zeef.

Duw goed met een lepel in de zeef. Gooi de overgebleven (droge) pulp weg.

Proef het soepje en breng op smaak met peper en zout.

Nu werk je de verse geitenkaas op met wat fijngehakte groene kruiden en wat verse peper

Maak quenelles en rol ze even door de fijngesneden groene kruiden

Serveer de soep heel warm en werk af met een quenelle van geitenkaas waarin enkel rondjes radijs werden gestopt.

Als je de soep mooi groen, wenst, eerst eventjes de bladeren blancheren en onmiddellijk afkoelen en daarna verwerken in de soep.

***Huwelijk tussen de groene,de rauwe,de gegrilde en de gestoomde maw asperges !!**

Leg de asperges voordat u ze gaat schillen een half uurtje in ruim koud water. De stengels zuigen zich vol en kunnen beter worden verwerkt. Leg de asperges op een snijplank en schil ze met een aspergeschiller(dunschiller) in de richting van het onderende, terwijl u de kop vasthoudt. Draai de stengel na elke schilbeweging een beetje. Snijd vervolgens een stukje van 1½ cm van het – vezelige – onderende af.

Aspergecarpaccio met citroen-tahin dressing en feta-kaas

Schil de witte asperges en trek daarna met de dunschiller mooie lange aspergesrepen,deponeer deze in een metalen recipiënt.

Maak een kleine “marinade” van wat rijstazijn met wat honing,laat eventjes “trekken”. Tot het serveren.

Tahin-citroendressing

2 eetlepel tahin, rasp van 1/2 citroen, 1/2 theelepel vloeibare honing, 3-4 eetlepels. citroensap, 2 eetlepels yoghurt, 1/2 teentje knoflook geperst, zout, peper, 2 eetlepels.platte peterselie fijngesneden

Roer de tahin los met ca. 3 eetlepels kokend water

Roer de citroensap, honing, 3 eetlepels. citroensap, yoghurt, knoflook door de tahin tot een gladde, dikke vloeibare saus ontstaat.

Roer er zondig nog een scheutje kokend water door. Breng het op smaak met zout, peper en en wat citroensap en honing. Bestrooi het met peterselie

Dresseer deze dressing naast de “gmarineerde” carpaccio asperges ,bestrooi met feta-kaas (kruiden met peper en beetje zout)

Gegrilde asperges met Maltaise saus en gegrilde beenham

Witte asperges
Beenham dik stuk
2 eidooiers

sinaasappels
150 gram gesmolten boter
cayennepeper

Schil de asperges zorgvuldig en zet ze op met koud water, en breng aan de kook. Als de asperges koken, vuur uitzetten en ± 15 min. in het kookvocht bewaren. Asperges afdrogen en met wat olijfolie bestrijken en in de grillpan op hoge temperatuur roosteren. Kruid de gegrilde asperges en snij in mooie stukken en bewaar lauwwarm.

Maltaise saus (een hollan,daise saus met sinaassap ipv citroensap)

Blancheer de zeste van de sinaasappels minstens 1x : opzetten in koud water en dan bij koken afgieten en verfrissen.

Alle botersausen : 6 à 8 eidooiers per kilo gesmolten boter !!!

Hollandaise-béarnaise-mousseline-choron-maltaise-enz.....

Pers de sinaasappel uit en kook het sap in tot 2/3. Opletten voor zwarte randen bij inkoken!
Klop de eidooiers op met 2 eetlepels water, zout en peper, voeg het sinaasappelsap toe. Blijf kloppen totdat de eidooiers dik worden op een zacht vuur. Voeg nu zachtjes de gesmolten boter toe, blijf kloppen tot dat de boter mooi is opgenomen.

Laat de saus niet te heet worden!! Maximum 70°C op het vuur.

Anders gaat hij schiften.

Voeg extra sinaasappelsap en citroensap naar smaak toe, evenals de geblancheerde sinaaszaad, klop door en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de dikke snede beenham in mooie gelijke stukken en grill ze eventjes op de grill pan. Kruid met wat peper.

Serveer: verdeel de gegrilde asperges en siflet en presenteer samen met de beenham en lepel de saus er rondomheen, werk af met wat kervelpuiksels.

Drijvend eilandje, geparfumeerd met Piment d'Espelette, crème van groene asperges en handgepelde Noordzee-garnaal

20 cl room
4 eidooiers
70 gram eiwit
handgepelde garnaal

30 cl melk
± 120 g groene asperges
piment d'Espelette
pezo

Schil de groene asperges gedeeltelijk, verwijder het houtige gedeelte, pocheer de asperges in gezouten water gedurende minstens 10 minuten (voeg wat carbonaatzout toe voor de kleur bewaring) Koel onmiddellijk af in ijskoud water. Ideaal zou zijn om ze te pureren door een roerzeef.

Verwarm de room en de melk, klop de eidooiers los met wat zout en **witte peper**

Giet de warme melk en room op de eidooiers en verwarm (max 70°C) opnieuw tot er een binding ontstaat (vaneren), doe de koude asperge-puree bij de bereiding en mix alles door, tot een dikke crème.

Laat deze crème afkoelen, check op onregelmatigheden (indien aanwezig steek door een chinois). normaal zou dit niet mogen als je een roerzeef hebt gebruikt.

Doe in een glazen potje (verinne),

Klop de eiwitten tot stevige pieken, voeg een beetje zout toe op het einde, spuit de eiwitten in een ovenschotel of op een bakpapier met een spuitzak zodat je de vorm van een eiland krijgt, bak gedurende 5 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C. Wij gebruiken een muffinbakplaat

Als de eiwitten gaar zijn, breng ze over in de verinnes, bestrooi met Piment d'Espelette en versier met wat handgepelde garnaal.

Witte asperges à la Flamande

Asperges
Peterselie
Boter

eieren
nootmuskaat

Schil de asperges, gaar deze zachtjes in water gedurende ± 10 minuten

Bereid de flamande, kook de eieren hard, plet ze en meng met de gesmolten boter, gehakte peterselie en nootmuskaat, een snuifje zout, eventueel een beetje kookvocht, andere groene kruiden mogen ook, bvb citroenmelisse en/of bieslook

We houden het simpel en verdelen wat flamande op het bord en dresser de “en siflet gesneden” asperges bij de “saus”

Zonnevis en staartvis met een barigoule van violet- artisjok en venkel, quenelle van notige couscous met raz-el hanout.

8 stuks artisjokken
wortel
venkel
100 ml droge witte wijn
Platte peterselie
150 gram griesmeel grof
citroen

lenteuien
citroensap
knoflook
olijfolie
tijn en laurier
raz-al hanout
groene munt

De artisjokken

Maak de artisjokken schoon door de bladpunten, de harde buitenste bladeren en een deel van de stelen te verwijderen. Snijd de artisjokken middendoor, verwijder de eventuele haartjes in het midden. Doe citroensap over de artisjokken om verkleuring tegen te gaan. en bewaar in water met citroensap.

Schil en snij de jonge wortel en siflet stukken.

Kuis de lenteuien een beetje op, ontdoe alvast van het groen en bewaar dit.

Maak de venkels proper, ontdoe van het middenste en binnenste harde gedeelte en versnij in “repen”

Verwarm de olie in een sauteuse en bak daarin de wortel, de lenteui met de geplette look.

Stoof de artisjokken aan in dezelfde pan. Voeg tijm en laurier toe en laat ± 5 minuten stoven.

Kruid met peper en zout, voeg vervolgens de witte wijn toe en water. Leg de deksel op de pan en laat het 25 à 35 minuten stoven. Bestrooi met de fijngehakte peterselie en het groen van de lenteui.. Voeg peper en zout naar smaak toe en wat citroensap. **Controleer de gaarheid !!**

De visfilets zijn gekocht geportioneerd, er zijn dus 20 stuks van elk, zijnde zonnevis en lotte.

De vissen kruiden met pezo

De vissen kan je bereiden als volgt:

De zonnevis inwrijven met wat olijfolie en grillen op de grill plaat op de velkant, verder garen in de oven, bij servren bestrooien met wat “fleur de sel”

De lotte bakken in olijfolie(en wat boter) maar omwikkel deze eerst met een spekreepje.

Normaal is in barigoule ook met spek daarom is het spek nu rond de staartvis.
Aanbakken en verder garen in de oven tot gaarheid bij 70°C in de oven(reken ongeveer 7 à 8 minuten maar controle is noodzakelijk bij deze ovens!!) ,let op de zonnevis is sneller gaar dan de lotte,een mooie oefening dus.

Couscous met raz-el hanout

In een grote pan doen we olijfolie en boter die we verwarmen,bak het griesmeel aan in de pan tot het bijna donkerbruin is(1à 2 minuten) .Zet het vuur uit ,blus met kippenbouillon en laat de couscous zwellen onder deksel,werk af met raz-el hanout en versnipperde groene munt

Gepocheerde nectarine,meringueroom met praliné en hazelnootkoekjes

Nectarine

Maak een siroop met witte wijn ,suiker,water ,citroenzeste-kardemom-steranijs-een half stokje kaneel,wat rozenwater Laat dit opkoken.

Halveer de nectarines en verwijder de pit.

Leg de nectarines in de siroop en pocheer gedurende 7 à 10 minuten .

De schil zal los komen en de pit ook.

Laat afkoelen in de siroop.

Meringueroom:

4 meringues van de bakker

4 el praliné van hazelnoot

1/2 l room

4 el gebroken en gebrande hazelnoten

Praliné zelf maken : bvb 200 gram amandels-200 gram hazelnoot en dan 400 gram suiker (eventueel 350 gram en 50 gram glucose laten karameliseren en dan laten drogen en cutteren in de robot tot een pasta.

Klop de room tot zachte pieken. Meng er de praliné en de nootjes door. Breek de meringues boven het mengsel,spatel eventueel voorzichtig onder

Rode wijnsiroop : Kook de rode wijn in met 1x geblancheerde zeste van sinaasappel ,neem 250 ml wijn + 100 gram suiker + enkele druppels citroensap

Hazelnootkoekjes

125 gr bloem

100 gr boter

125 gr gemalen en geroosterde hazelnoten

125 gr suiker

1/2 ei

zeste van 1 citroen

1/2 tl gemalen geroosterde koriander

Kneed alle ingrediënten tot een soepel deeg, vorm er een rol met 5 cm doorsnee van en leg de rol 1 uur in de koelkast om op te stijven.

Verwarm de oven voor op 225°C (hete lucht 200°C).

Snij plakjes van 1/2 cm dikte van de rol (rol mss eventjes uit met de deegrol) en leg ze op een ingevet bakblik of boterpapier. Schuif het blik midden in de voorverwarmde oven en bak de koekjes 10 minuten. Laat ze op een rooster afkoelen

Serveer in een diep bord, plaats de halve nectarine met de platte kant naar boven dus snij ene klein stukje van de bolle kant, spuit de praliné crème met een spuitzak en brede douille op de nectarine (niet overvol), versier met nog wat praliné korrels en steek 2 koekjes in de crème, werk af met een streepje rode wijnsiroop. Mogelijks vind je nog een extra versiering .