

Maandmenu



februari 2005

Salade van eendenborst met appel

Heldere runderbouillon met kruiden en courgetteballetjes

Sardinebeignets met citrusdressing

Konijnenrug en gepaneerde medaillons

Flensjes gevuld met peren

Mokka

Yoghurt preisoep (*Yogurtlu pirasa corbasi*)

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
<i>Soep:</i>			
Prei	1,2 stuks	3 stuks	6 stuks
Zonnebloemolie	1,2 eetlepels	3 eetlepels	6 eetlepels
Eidooier	1,2 stuks	3 stuks	6 stuks
Turkse Yoghurt	300 gram	750 gram	1500 gram
Water	3 dl	7,5 dl	1,5 l
Kikkererwten	0,5 blik	1 blik	2 blikken
Mint (gedroogd)	1,2 gram	3 gram	6 gram
Olijfolie	2,4 eetlepels	6 eetlepels	12 eetlepels
Zout en peper			

Materiaal:

Snijplank	Mes	Zeef	Pannen
Steelpan	Warme diepe borden		

Vorbereiding:

Soep:

- Snijd de prei in ringen van 0,5 cm en was dit goed. Laat het uitlekken.

Bereidingswijze:

Soep:

- Doe wat zonnebloemolie in een pan en bak de prei heel kort in de olie.
- Voeg de kikkererwten met vocht en het water toe. Laat het geheel aan de kook komen voeg zout en peper toe en laat het drie minuten doorkoken. Haal de pan van het vuur.
- Neem een andere pan en doe daar de yoghurt en de eidooiers in. Zet dit op een zacht vuur en roer het geheel langzaam door tot het gaat dampen.
- Voeg dan deze massa al roerend in een straal aan de soep in de andere pan toe.
- Neem een steelpan, doe de olijfolie en de mint daarin. Roer dit goed door elkaar en verwarm het heel even. Voeg dit aan de soep toe.

Serveren:

- Zet de pan met soep op het vuur en verwarm het onder goed roeren, maar let op: het mag niet meer koken, de soep gaat dan schiften!
- Schep de soep in diepe borden.
-

Vanillerisotto

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Risottorijst	100 gram	250 gram	500 gram
Olijfolie	2 eetlepels	5 eetlepels	10 eetlepels
Sjalotjes	3 stuks	6 stuks	12 stuks
Knoflook	1 teentje	2,5 teentjes	5 teentjes
Witte wijn (zoet)	1 dl	2,5 dl	5 dl
Vanillestokje	1 stuks	3 stuks	6 stuks
Kippenbouillon	3 dl	7,5 dl	1,5 l
Boter	12 gram	30 gram	60 gram
Mascarpone	1 eetlepel	2,5 eetlepels	5 eetlepels
Bieslook	2 eetlepels	5 eetlepels	10 eetlepels
Parmezaanse kaas	10 gram	25 gram	50 gram
Zout en peper			

Materiaal:

Kookpan	Mes	Snijplank	Litermaat
Kaasrasp			

Vorbereiding:

Risotto:

- Hak de sjalotjes en de knoflook fijn.
- Verhit de bouillon.
- Rasp de Parmezaanse kaas en hak de kervel fijn.

Bereidingswijze:

Risotto:

- Verhit de olie in een diepe pan op middelmatig vuur.
- Zweet de sjalotjes en de knoflook samen met het vanillestokje (niet splijten!) aan.
- Roer totdat de sjalotjes en knoflook glazig en zacht zijn.
- Voeg de rijst toe en blijf roeren totdat de rijstkorrels er van alle kanten vettig uitzien.
- Schenk de wijn bij de rijst en blijf roeren totdat alle wijn door de rijst is opgenomen.
- Voeg de bouillon beetje bij beetje aan de rijst toe en blijf weer roeren tot alle bouillon opgenomen is.
- Als alle bouillon is geabsorbeerd regelmatig blijven roeren en controleren of de rijst gaar is.
- Haal de vanillestokjes eruit (bewaars ze voor het nagerecht).
- Schep de boter, de mascarpone en de parmezaanse kaas voorzichtig door de risotto.
- Schep de bieslook voorzichtig door de rijst.
- Breng het geheel op smaak met zout en peper.

Salade van eendenborst met appel

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Vlees:			
Eendenborsten (tamme) Kaneel Zout en peper	1 stuks	2 stuks	4 stuks
Appelsalade:			
Appels Pijnboompitten Sherryazijn Arachideolie Citraensap	2 stuks 50 gram 1 eetlepel 3 eetlepels	4 stuks 125 gram 2,5 eetlepels 7,5 eetlepels	6 stuks 250 gram 5 eetlepels 15 eetlepels
Groente:			
Wortel Bleekselderij	100 gram 1 stengel	250 gram 2,5 stengels	500 gram 5 stengels
Garnering:			
Waterkers Korianderzaadjes Sinaasappels	1 stuks	2,5 stuks	5 stuks

Materiaal:

Snijplank	Koekenpan	Kom	Dunschiller
Koude borden			

Vorbereiding:

Vlees:

- Snijd de eendenborsten aan de velkant in zodat er ruitjes ontstaan.
- Bestrooi de eendenborsten met kaneel, zout en peper.
- Zet een pan zonder olie op het vuur en leg de eendenborsten met de velkant naar beneden in de pan.
- Laat de eendenborsten aan een kant circa 6 minuten bakken dan omdraaien en de andere kant slechts kort laten bakken.
- Haal het vlees uit de pan en laat het rusten.

Appelsalade:

- Schil de appels, snijd ze in stukjes en besprenkel ze met citraensap.
- Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Let op niet te lang, blijf erbij ze zijn heel snel bruin.
- Maak een vinaigrette van sherryazijn en arachideolie.

Zie blad 2

Salade van eendenborst met appel (vervolg)

Garnering:

- Haal met een dunschiller de schil van de sinaasappel, snijd dit ook julienne en blancheer dit.
- Maal het korianderzaad fijn in de vijzel.

Groente:

- Maak een julienne van de wortel en de bleekselderij en blancheer dit.

Bereidingswijze:

Vlees:

- Snijd de eendenborst in dunne plakken.
- Besprenkel dit met een kwart van de dressing.

Appelsalade:

- Meng de stukjes appel en de pijnboompitten met de rest van de dressing.

Serveren:

- Leg in het midden van het bord een schepje appelsalade.
- Strooi er wat wortel en bleekselderij omheen.
- Leg de plakken eendenborst eromheen.
- Garneer met wat sinaasappelreepjes, waterkersblaadjes en korianderzaad.

Heldere runderbouillon met kruiden en courgetteballetjes

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
<i>Bouillon:</i>			
<i>Benodigheden:</i>			
Runderschenkels	1 kg	2,5 kg	5 kg
Runderbotten/zenen	1 kg	2,5 kg	5 kg
Wortel	100 gram	250 gram	500 gram
Ui	100 gram	250 gram	500 gram
Prei	100 gram	250 gram	500 gram
Peterselie- en bladselderijstelen	50 gram	125 gram	250 gram
Water	2 liter	5 liter	10 liter
Peperkorrels			
Laurier			
Tijm			
Zout en peper			
<i>Blijft over:</i>	1 liter	2 liter	4 liter
<i>Garnituur:</i>			
Courgette	¼ stuks	½ stuks	1 stuks
Peterselie	¼ bosje	½ bosje	1 bosje
Kervel	¼ bosje	½ bosje	1 bosje
Bladselderij	¼ bosje	½ bosje	1 bosje
<i>Clarifique:</i>			
Prei	50 gram	125 gram	250 gram
Rundergehakt	100 gram	250 gram	500 gram
Eiwit	100 gram	250 gram	500 gram
<i>Soepstengels:</i>			
Korstdeeg	2 plakken	5 plakken	10 plakken
Crème fraîche	2 eetlepels	5 eetlepels	10 eetlepels
Pesto			

Materiaal:

Pan	Zeef	Snijplank	Mes
Passeerdoek	Warme borden	Schuimspaan	Pommes parisiëneboortje (10 mm Ø)

Vorbereiding:

Bouillon:

Deze bouillon staat al klaar. Het basis recept trekken van de bouillon is voor U thuis de rest wel doen

- Bouillon staat klaar. We maken de bouillon voor de volgende dag.
- Verwarm de oven op 250°C.
- Maak de wortel, ui en prei schoon en snijd ze grof.
- Leg de schenkels en de botten in een braadslee en zit dit circa 30 minuten in de oven.
- Laat ze lichtbruin worden, doe ze in een grote pan, giet het water erbij en laat dit aan de kook komen.
- Schuim het af en toe af, voeg alle ingrediënten toe.
- Laat dit circa 4 uur trekken. Passeer het door een zeef en zet weg voor later.

Zie blad 2

Heldere runderbouillon met kruiden en courgetteballetjes (vervolg)

Garnituur:

- Haal met een pommes parisiennesboortje (10 mm Ø) kleine balletjes uit de courgette.
- Was de kruiden, hak ze fijn en laat ze drogen in een doek.

Bereidingswijze:

Bouillon clarifiëren:

- Maak de prei schoon (gebruik alleen het wit) en snijd deze fijn.
- Meng dit met het rundergehakt en het eiwit.
- Doe de clarifique in de koude bouillon en breng het al roerend aan de kook.
- Stop met roeren als het eerste kookbelletje zichtbaar is.
- Laat het 20 minuten trekken op een heel laag vuur.
- Schep met een schuimspaan het “deksel” van de bouillon, passeer dan de bouillon eerst door een zeef en daarna door een natgemaakte passeerdoek.
- Maak de bouillon op smaak met zout en peper.

Garnituur:

- Blancheer de courgetteballetjes heel kort.

Soepstengels:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Meng de crème fraîche met de pesto.
- Leg een plak korstdeeg op een plank, smeer het mengsel erop en snijd er mooie reepjes van.
- Leg ze op een bakplaat met bakpapier of bakmatje en bak ze circa 14 minuten in een oven van 180°C.

Serveren:

- Leg de courgetteballetjes in een diep bord.
- Schep de bouillon erover heen.
- Strooi de gehakte kruiden over de bouillon en serveer met een soepstengel.

Sardinebeignets met citrusdressing

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Vis:			
Sardientjes	12 stuks	30 stuks	60 stuks
Beslag:			
Bloem	50 gram	125 gram	250 gram
Maïzena	50 gram	125 gram	250 gram
Bakpoeder	5 gram	12,5 gram	25 gram
Water			
Kruiden (peterselie, bieslook)			
Dressing:			
Sinaasappelsap	0,6 dl	1,25 dl	2,5 dl
Sherryazijn	0,05 dl	0,1 dl	0,2 dl
Wijnazijn	0,05 dl	0,1 dl	0,2 dl
Olijfolie	0,1 dl	0,2 dl	0,4 dl
Zout en peper			
Garnering:			
Gemengde salade	50 gram	250 gram	500 gram
Tomaten	200 gram	500 gram	1000 gram
Bieslook			

Materiaal:

Bekken	Keukenmachine	Garde	Frituurpan
Mes	Koude borden	Keukenpapier	

Vorbereiding:

Vis:

- Maak de sardientjes goed schoon, haal de koppen eraf en haal de graat eruit.

Beslag:

- Hak de kruiden fijn.
- Meng de bloem met water, maïzena, bakpoeder en de kruiden samen tot een mooi glad deegje.

Tomaten:

- Blancheer de tomaat met twee stuks tegelijk heel kort en leg ze gelijk daarna in ijswater. Ontvel de tomaat, haal de zaadjes eruit.
- Pureer de tomaten in een keukenmachine en voeg zout en peper naar smaak toe.

Zie blad 2

Sardinebeignets met citrusdressing (vervolg)

Dressing:

- Meng het sinaasappelsap met de azijn en de olijfolie.
- Klop alles goed door elkaar en breng het op smaak met zout en peper.

Bereidingswijze:

Vis:

- Verhit de frituurolie tot 180°C.
- Pak de sardientjes bij de staart, haal ze door het deeg en frituur ze een paar minuten tot ze mooi bruin zijn.
- Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Serveren:

- Meng de salade met de dressing.
- Leg in het midden van het bord wat salade.
- Leg daarop de sardientjes met de staart naar het midden toe (3 per persoon).
- Garneer met wat bieslook en een paar drupjes tomatenpuree.

Konijnenrug en gepaneerde medaillons

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Vlees:			
Konijnenrug Boter Zout en peper	2 stuks	5 stuks	10 stuks
Fond:			
Karkassen van konijn Donker bier (Leffe) Kippenfond Bouquet garni Boter Zout en peper	½ flesje 1dl	1 flesje 2 dl	2 flesjes 4 dl
Vulling:			
Eendenlever (rauw) Spinazie (wilde)	50 gram 4 bladeren	125 gram 10 bladeren	250 gram 20 bladeren
Groente:			
Koolrabi Rode wijn Sjalot Boter Honing	½ stuks 2 dl ½ stuks 50 gram ½ eetlepel	1 stuks 4 dl 1 stuks 125 gram 1 eetlepel	2 stuks 8 dl 2 stuks 250 gram 2 eetlepels
Bijgerecht:			
Risotto (zie apart recept)			
Garnering:			
Eidooier Amandelpoeder	30 gram 50 gram	75 gram 125 gram	150 gram 250 gram

Materiaal:

Uitbeenmes	Snijplank	Aluminiumfolie	Kwastje
Kookpan	Warme borden	Keukentouw	Dunschiller
Stoompan			

Vorbereiding:

Fond:

- Zet de karkassen aan met het bouquet garni en blus dit af met het bier en gevogeltesfond.
- Laat de fond circa een uur trekken. Zeef het en laat dit nog wat inkoken, zet weg voor later.
- Snijd de boter in kleine stukjes en zet ze in de koeling.

Zie blad 2
Blad 2

Konijnenrug en gepaneerde medaillons (vervolg)

Vlees:

- Ontbeen de konijnenrug. Snijd de rug over de lengte in en snijd langs het karkas de filet en het vel dat eraan zit los. Herhaal dit aan de andere kant.
- Laat een gedeelte compleet, dus filet + vel en maak aan de andere helft de filet los.
- Het andere vel dat overblijft, gebruik je bij het maken van het rolletje.
- Klaar de boter.
- Snijd de eendenlever in reepjes van circa 1 cm. Bestrooi ze met zout en peper.
- Blancheer de spinazie kort in zout water. Spoel de spinazie gelijk af met ijskoud water.
- Leg de spinaziebladeren en reepjes lever op de konijnenruggen en rol ze op.
- Wikkel ze in aluminiumfolie tot worstjes en laat ze rusten in de koeling.

Groente:

- Snipper de sjalot fijn.
- Snijd de koolrabi in reepjes van 1 x 1 x 2 cm.
- Pocheer ze in de wijn met de honing.
- Zet ze weg voor later.

Bereidingswijze:

Vlees:

- Stoom de konijnenworstjes 15 minuten in de oven, stand 3, 150°C, verwijder de aluminiumfolie en snijd ze in plakjes (6 plakjes per rol).
- Snijd de filets in plakken.
- Bestrijk de medaillons met eigeel en paneer ze met amandelpoeder en bak ze in geklaarde boter rosé.

Saus:

- Monteer de fond met de koude boter en breng de saus op smaak met zout en peper.

Groente:

- Fruit de sjalot licht aan in wat boter en verwarm de koolrabi hierin.

Bijgerecht:

- Zorg dat de risotto ook klaar is.

Serveren:

- Leg in het midden van het bord een schepje risotto en daar bovenop de koolrabi.
- Schik de stukjes vlees eromheen en nappeer de saus er tussenin.

Flensjes gevuld met peren

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Beslag:			
Bloem	125 gram	300 gram	600 gram
Poedersuiker	20 gram	50 gram	100 gram
Eieren	1 stuks	3 stuks	6 stuks
Melk	2,5 dl	6 dl	1,2 liter
Boter	50 gram	125 gram	250 gram
Olie			
Boter	50 gram	125 gram	250 gram
Peren:			
Peren	3 stuks	6 stuks	12 stuks
Honing	1 eetlepel	2,5 eetlepels	5 eetlepels
Citroensap			
Saus:			
Frambozen (diepvries)	200 gram	500 gram	1000 gram
Suiker	100 gram	250 gram	500 gram
Frambozenlikeur			
Garnering:			
Vanillestokjes	2 stuks	5 stuks	10 stuks
Frambozen	16 stuks	40 stuks	80 stuks
Munt			

Materiaal:

Flensjespan	Litermaat	Bekken	Garde
Keukenmachine	Mes	Koude borden	Steelpannetje

Vorbereiding:

Flensjes:

- Smelt de boter in een steelpan maar laat het niet kleuren. Dit wordt gebruikt voor het bakken.
- Meng de bloem met de eieren en voeg de poedersuiker toe.
- Voeg beetje bij beetje de melk toe en roer dit goed door elkaar.
- Laat het beslag een tijdje rusten.
- Snijd een deel van de vanillestokjes in de lengte in reepjes (gekregen van het hoofdgerecht) en laat de rest in suikerwater marineren. Snijd er ook reepjes van.

Peren:

- Schil de peren en druppel het citroensap erover heen.
- Snijd de peren in vieren, verwijder het klokhuis en snijd ze in stukjes.

Zie blad 2

Flensjes gevuld met peren (vervolg)

Saus:

- Houd per persoon 4 frambozen apart voor de garnering.
- Pureer de rest van de frambozen fijn.
- Doe ze in een pan, samen met de suiker en kook ze gaar. Voeg een beetje likeur toe.

Bereidingswijze:

Flensjes:

- Doe een beetje gesmolten boter met een scheutje olie in de koekenpan en giet het gelijk weer terug in het steelpannetje.
- Neem 2 lepels beslag (sauslepel 9 cm Ø).
- Bak mooie, dunne flensjes.

Peren:

- Verwarm de peer met de honing.
- Verdeel de stukjes peer over de flensjes.

Flensjes:

- Vouw de flensjes tot een buideltje en bind het vast met een reepje van het vanillestokje.

Serveren:

- Maak een spiegel van de frambozensaus op het bord. Zet een buideltje erop.
- Leg de achtergehouden frambozen eromheen.
- Garneer met een blaadje munt.