

Maandmenu



januari 2006

Taboulé met Hollandse garnalen en een eigengemaakte cocktailsaus

Mozaïek van gerookte forel, pruimen in katenspek in een
consommé van ossenstaart, vergezeld van een kaas-sesamstengel

Blini's van aardappelen met krokant gebakken zwezerik

Eendenborstfilet in ananassaus

Rijstbavarois met vanille-ijs en karamelsaus

Mokka

Taboulé met Hollandse garnalen en een eigengemaakte cocktailsaus

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Vis:			
Hollandse garnalen	200 gram	500 gram	1000 gram
Salade:			
Couscous	50 gram	125 gram	250 gram
Sjalotten	0.6 stuks	1.5 stuks	3 stuks
Paprika	0.1 stuk	¼ stuk	½ stuk
Kreeftenfondpoeder	9 gram	22.5 gram	45 gram
Water	1.5 dl	3.75 dl	7.5 dl
Arachideolie			
Citroenolie	2.5 cl	6.25 cl	12.5 cl
Cocktailsaus:			
Mayonaise (zie apart recept)	1,2 dl	2,5 dl	5 dl
Tomatenketchup (Heinz)	0,3 dl	0,75 dl	1,5 dl
Paprikapoeder	0,2 gram	0,5 gram	1 gram
Sherry (droge)	0,1 dl	0,25 dl	0,5 dl
Cognac	0,1 dl	0,25 dl	0,5 dl
Gemberstroop	0,05 dl	0,125 dl	0,25 dl
Slagroom	0,08 dl	0,25 dl	0,5 dl
Citroensap	0,1 stuk	0,25 stuk	0,5 stuk
Zout en peper			
Garnering:			
Filodeeg	0,5 vel	1 vel	2 vel
Boter	30 gram	75 gram	150 gram
Sla (frisé)	4 blaadjes	⅛ krop	¼ krop

Materiaal:

Snijplank	Mes	Koekenpan	Spatels
Bekken	Garde	Bakplaat met bakmat	Boterkwast
Koude borden	Steker (6 cm Ø)		

Vorbereiding:

Salade:

- Maak de sjalotjes schoon en snijd ze fijn. Snijd de paprika doormidden, haal de zaadlijsten en zaden eruit en snijd ze vervolgens in heel kleine stukjes.
- Zweet de sjalotjes en de paprika in een beetje olie aan. Blus af met de schaaldierenfond en voeg de couscous toe. Laat dit maximaal 1 minuut staan.
- Laat het geheel 15 minuten wellen in de koeling.

Zie blad 2

Salade met taboulé, Hollandse garnalen en een eigengemaakte cocktailsaus (vervolg)

Vorbereiding: (vervolg)

Cocktailsaus:

- Doe de mayonaise in een bekken.
- Voeg de tomatenketchup, cognac, sherry, gemberstroop, paprikapoeder en citroensap toe.
- Meng de ingrediënten met een garde.
- Doe de slagroom in een ander bekken en klop de room lobbijg.

Filodeeg:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snij het filodeeg in stukken van 20 x 8 cm en snijd deze diagonaal doormidden zodat je driehoeken krijgt.
- Bestrijk de driehoekjes met de boter en leg er steeds twee op elkaar.
- Leg ze op een bakplaat en bak ze in circa 6 minuten mooi goudbruin.
- Leg een rooster over het bakblik (filodeeg waait weg)

Bereidingswijze:

Couscous:

- Maak de couscous op smaak met de citroenolie en zout en peper.

Cocktailsaus:

- Spatel de room door de saus en breng hem op smaak met zout en peper.

Garnering:

- Was de sla en pluk ze in kleine stukjes.

Serveren:

- Neem een groot bord. Vul een steker met de couscous en zet dit in het midden van het bord. Haal de ring eraf.
- Leg wat garnalen boven op en rondom de couscous.
- Sprenkel hierover wat cocktailsaus.
- Garneer met een plukje sla en leg hierop de driehoek van filodeeg.

Mayonaise

Hoeveelheid		0,25 l	0,5 l.
Bereidingstijd		min.	min.
Ingrediënten:			
Gepasteuriseerd eigeel	0,1	0,3 dl	0,75 dl
Azijn (blanke)	0,04 dl	0,1 dl	0,25 dl
Mosterd	0,12 gram	3 gram	7,5 gram
Olie (zonnebloem of arachide)	0,8 dl	2 dl	4 dl
Zout	beetje	beetje	
Peper	beetje	beetje	
Worcestersaus	2 druppels	0,25 cl	0,5 cl

Materiaal:

Bekken

Garde

Litermaat

Vorbereidingen:

- Zorg dat de eierdooiers en de olie op kamertemperatuur zijn.
- Met en weeg alle ingrediënten goed af.

Bereidingswijze:

- Doe het eigeel met de azijn, zout en de mosterd in een bekken.
- Klop alles met een garde los.
- Voeg de olie heel langzaam (in een zeer dun straaltje) aan de massa toe tot alle olie is gebruikt. Blijf kloppen!
- Breng het geheel op smaak met peper en eventueel worcestersaus.

Tip:

Is de mayonaise te dik, kun je deze wat dunner maken met water, azijn of citroensap.

Mozaïek van gerookte forel, pruimen in katenspek in een consommé van ossenstaart vergezeld van een sesam-kaasstengel

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Soep:			
Ossenstaartbouillon	1 liter	2,5 liter	5 liter
Vulling:			
Gerookte forelfilet	100 gram	250 gram	500 gram
Pruneaux	4 stuks	12 stuks	24 stuks
Katenspek	8 plakjes	20 plakjes	40 plakjes
Clarifieren:			
Rundertartaar	50 gram	125 gram	250 gram
Gepasteuriseerd eiwit	50 gram	125 gram	250 gram
Prei (alleen het wit)	50 gram	125 gram	250 gram
Wortel	15 gram	30 gram	60 gram
Sesam-kaasstengel:			
Bladerdeeg (roomboter)	1 plak	2 plakken	4 plakken
Geraspte kaas	12 gram	30 gram	60 gram
Sesamzaad	10 gram	20 gram	40 gram
Eigeel			
Garnering:			
Prei	80 gram	200 gram	400 gram
Wortel	80 gram	200 gram	400 gram

Materiaal:

Snijplank	Mes	Warme diepe borden	Plastic huishoudfolie
Kookpan	Bakplaat	Kwastje	Bakmatje
Passerdoek			

Vorbereiding:

Vulling:

- Leg een vel plasticfolie op de werktafel en rangschik hierop dakpansgewijs de plakjes spek. Leg twee plakjes aan de lange zijde om de oppervlakte iets te vergroten.
- Verdeel de pruneaux over de filet en druk het weer licht aan.(snijd de pruneaux door en verwijder eventuele pitten)
- Leg hierop forelfilet en druk dit ook licht aan.
- Rol het geheel heel strak op en laat het één uur in de diepvries rusten.

Garnituur:

- Maak de prei en de wortel schoon en snijd ze in Chinese ruiten.
- Blancheer ze beetgaar, laat ze schrikken in ijswater en bewaar voor later.

Mozaïek van gerookte forel, pruimen in katenspek in een consommé van ossenstaart vergezeld van een sesam-kaasstengel (vervolg)

Vorbereiding: (vervolg)

Sesam-kaasstengels:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Laat het bladerdeeg gedeeltelijk ontdooien. Bestrijk met eigeel
- Leg op een bakpapier op een bakplaat.
- Strooi de kaas erop en druk dit licht aan. Bestrooi vervolgens de reepjes met sesamzaad en snij dan pas in reepjes
- Bak ze in een oven in circa 12 minuten mooi bruin (180°C).

Clarifieren:

- Doe de ossenstaartbouillon in een pan. Snijd de prei en de wortel fijn.
- Meng de rundertartaar met de fijngesneden prei, wortel en het eiwit. Voeg dit mengsel bij de bouillon.
- Laat het geheel onder af en toe voorzichtig roeren tegen de kook aan komen (mag niet echt borrelen).
- Zodra de bouillon bijna gaat koken de naar boven gekomen clarifique met een schuimschaaf van de bouillon scheppen.
- Zeef het geheel met een (vochtige) passeerdoek.
- Er moet nu een heldere ossenstaartbouillon zijn.

Bereidingswijze:

Vulling:

- Haal het plastic van de rollen en snijd deze in dunne plakken van circa 1 cm; leg ze op een bakplaat.
- Zet ze onder de warmtebrug.

Consommé:

- Verwarm de consommé en maak hem op smaak met zout en peper.

Serveren:

- Verdeel de plakjes over de voorverwarmde borden.
- Giet de consommé eromheen.
- Garneer rondom met de wortel en de prei.

Blini's van aardappelen met krokant gebakken kalfszwezerik

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
<i>Blini's:</i>			
Aardappelen	80 gram	250 gram	500 gram
Bloem	32 gram	80 gram	160 gram
Eieren	1 stuks	3 stuks	5 stuks
Melk	0,6 dl	1,5 dl	3 dl
Arachideolie			
Zout, peper en nootmuskaat			
<i>Saus:</i>			
Kappertjes	1 eetlepel	2 eetlepels	4 eetlepels
Bieslook (fijn gehakt)	1 eetlepel	2 eetlepels	4 eetlepels
Peterselie (fijn gehakt)	1 eetlepel	2 eetlepels	4 eetlepels
Tomaat (gedroogde, lichte, in olie)	1 eetlepel	2 eetlepels	4 eetlepels
Olijfolie	0.4 dl	1 dl	2 dl
Balsamico-azijn	3 eetlepels	6 eetlepels	12 eetlepels
Zout en peper			
<i>Vlees:</i>			
Kalfszwezerik	250 gram	500 gram	1000 gram
Geklaarde boter	20 gram	40 gram	80 gram

Materiaal:

Snijplank	Mes	Kookpan	Spatels
Warme borden	Passé-vite	Mengkom	Garde
Plastic zak			

Vorbereiding:

Vlees:

- Doe de zwezerik in een passende pan en vul deze met koud water zodat ze zwezerik net onder staat.
- Kook de zwezerik op een hoog vuur. Schuim het water af met een schuimspaan.
- Haal de zwezerik van het vuur wanneer het gaar is. Spoel alles af met koud water en haal de vellen van de zwezerik.
- Klaar de boter.

Blini's:

- Boen de aardappels onder de kraan schoon. Kook ze in de schil gaar en draai dit door een passe-vite, of zonder schil door de pureeknijper.
- Scheid de eieren.
- Meng de aardappelpuree met de melk, ei-eel, bloem, zout, peper en nootmuskaat.
- Klop de eiwitten stijf en spatel ze door de massa.

Zie blad 2

Blini's van aardappelen met krokant gebakken kalfszwezerik (vervolg)

Vorbereiding: (vervolg)

Saus:

- Hak de kruiden zeer fijn.
- Roer alle ingrediënten voor de saus door elkaar en breng dit op smaak met zout en peper.

Bereidingswijze:

Blini's:

- Verhit een pan met een antiaanbaklaag en doe er een lepel olie in.
- Vorm met behulp van twee lepels kleine pannenkoekjes van de puree (3 per persoon) en bak ze aan beide kanten gaar en bruin.

Vlees:

- Snijd de zwezerik in stukken (3 per persoon).
- Meng wat bloem, zout en peper in een plastic zak en wentel de stukken zwezerik hierdoor.
- Bak de zwezerik in de geklaarde boter krokant.

Serveren:

- Leg op een warm bord 3 blini's en leg daarop de gebakken zwezerik.
- Nappeer de saus er rondom heen.

Eendenborstfilet in ananassaus

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Vlees:			
Eendenborstfilets	2 stuks	6 stuks	12 stuks
Knoflook	1 teen	3 tenen	6 tenen
Gember (verse)	20 gram	50 gram	100 gram
Citroensap	0,5 dl	1 dl	2 dl
Arachideolie	2 eetlepels	4 eetlepels	8 eetlepels
Zout en peper			
Ananassaus:			
Karkassen van tamme eenden	1 stuk	1 stuk	2 stuks
Uien (gepeld)	40 gram	100 gram	200 gram
Knoflook	1 teen	1 teen	2 tenen
Chilipeper (rode)	1 stuk	2 stuks	4 stuks
Arachideolie afgesteken	2 eetlepels	4 eetlepels	8 eetlepels
Trassi	0,25 theelepel	0,5 theelepel	1 theelepel
Pindakaas afgestreken	2 eetlepels	4 eetlepels	8 eetlepels
Water	0,5 dl	1,25 dl	2,5 dl
Ananassap	0,4 dl	0,75 dl	1,5 dl
Ananas (blokjes)	0,25 stuk	0,5 stuk	1 stuk
Sojasaus	0,5 eetlepel	1 eetlepel	2 eetlepels
Palmsuiker	1 theelepel	2 theelepels	4 theelepels
Tamarindesap	0,5 eetlepel	1 eetlepel	2 eetlepels
Zout			
Groente:			
Bamboescheuten (uit blik)	60 gram	150 gram	300 gram
Wortel	60 gram	150 gram	300 gram
Bleekselderij	60 gram	150 gram	300 gram
Taugé	60 gram	150 gram	300 gram
Courgette	60 gram	150 gram	300 gram
Sojasaus	0.7 eetlepel	1.75 eetlepels	3.5 eetlepels
Arachideolie	0.7 eetlepel	1.75 eetlepels	3.5 eetlepels
Rijst:			
Rijst	100 gram	250 gram	500 gram
Kurkumapoeder	0.8 theelepel	1 theelepels	2 theelepels
Sjalotjes	25 gram	62.5 gram	125 gram
Garnering:			
Koriander	4 takjes	10 takjes	20 takjes
Ananas	Blokjes	Blokjes	Blokjes
Kaneel			
Pinda's (ongezouten)	40 gram	100 gram	200 gram

Zie blad 2

Eendenborstfilet in ananassaus (vervolg)

Materiaal:

Snijplank	Mes	Kookpan	Spatels
Warme borden	Kwast	Plastic folie	Hakmes
Braadpan	Wok	Keukenpapier	

Vorbereiding:

Vlees:

- Maak de knoflook en de gember schoon en hak ze fijn.
- Meng dit met het citroensap en smeer de eendenborstfilet ermee in.
- Zet dit afgedekt met plastic folie in de koeling en laat het circa 1 uur marineren.

Saus:

- Verwarm de oven voor op 160°C.
- Hak de karkassen klein. Hak de uien grof en pers de knoflook uit.
- Halveer de chilipepers, verwijder het zaad en snijd ze fijn.
- Verhit de olie in een braadpan en braad de stukken karkas hierin aan. Haal ze uit de pan en houdt ze apart.
- Doe de uien, knoflook en chilipeper in de pan en bak ze kort mee. Voeg vervolgens de trassi toe, plet het en roerbak dit kort.
- Voeg de pindakaas, water, ananassap en tweederde van de ananastukjes toe.
- Breng het op smaak met zout, sojasaus, palmsuiker en het tamarindesap.
- Voeg de aangebakken stukken karkas weer toe en zet de braadpan dan circa 45 minuten in een voorverwarmde oven (160°C).

Groente:

- Maak de wortel, bamboescheuten, courgettes en bleekselderij schoon en snijd ze jullienne.
- Blancheer de wortel en de bleekselderij in kokend water en spoel ze af met ijswater.

Rijst:

- Snipper de sjalotjes en fruit deze in wat olie.
- Voeg kurkumapoeder toe even mee bakken dan de rijst en water toevoegen
- Kook de rijst 8 minuten .
- Giet de rijst af en laat deze nog 15 minuten afgedekt staan.

Bereidingswijze:

Vlees:

- Haal de eendenborsten uit de marinade en dep ze droog.
- Verhit de olie in een pan en braad de eendenborsten bruin.

Saus:

- Haal de karkassen uit de pan en pureer de overige ingrediënten. Leng de saus desgewenst aan met iets water. Zeef de saus.

Zie blad 3

Eendenborstfilet in ananassaus (vervolg)

Bereidingswijze: (vervolg)

Groente:

- Verhit de arachideolie in de wok en roerbak de groente kort. Breng ze op smaak met sojasaus en peper.

Garnering:

- Verhit de ananas in een pan. Strooi er zout en kaneel over en voeg de pinda's toe.
- Laat dit uitlekken op keukenpapier.

Serveren:

- Neem een warm bord. Schep aan de bovenkant van het bord wat groente en rijst.
- Snijd de eendenborsten in tranches en leg deze tegen de groente aan.
- Nappeer er wat saus omheen.
- Garneer met de pinda's en ananasblokjes en een takje koriander.

Rijstbavarois met vanille-ijs en karamelsaus

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
<i>Bavarois:</i>			
Melk	3 dl	7 dl	1,4 l
Papriest	40 gram	100 gram	200 gram
Suiker	60 gram	150 gram	300 gram
Vanillestokje	0,2 stokje	0,5 stokje	1 stokje
Gelatine	3,2 blaadjes	8 blaadjes	16 blaadjes
Slagroom	1.6 dl	4 dl	8 dl
<i>Vanille-ijs:</i>			
Melk	1.3 dl	3.25 dl	6.5 dl
Slagroom	0,7 dl	1.75 dl	3.5 dl
Suiker	30 gram	75 gram	150 gram
Glucosestroop	50 gram	125 gram	250 gram
Eierdooiers	0,12 dl	0,3 dl	0.6 dl
Vanillestokje	0,2 stuk	0,5 stuk	1 stuk
<i>Karamelsaus:</i>			
Boter	4 gram	10 gram	20 gram
Suiker	20 gram	50 gram	100 gram
Slagroom	1,2 dl	3 dl	6 dl
Rum	0,4 eetlepel	1 eetlepel	2 eetlepels
<i>Soezenrastertje:</i>			
Melk	0,5 dl	1,25 dl	2,5 dl
Boter	25 gram	65 gram	130 gram
Bloem	25 gram	65 gram	130 gram
Ei	1 stuks	3 stuks	5 stuks
Zout	snufje	1,5 gram	3 gram
<i>Garnering:</i>			
Poedersuiker			
Perzik (blik)	4 stuks	10 stuks	20 stuks

Materiaal:

Snijplank	Mes	Kookpan	Spatels
Koude borden	Plastic bakje	Patévorm	Zeef
Spuitzak met heel klein rond mondje	Bakpapier	Ijsknijper	

Vorbereiding:

Vanille-ijs:

- Splits een vanillestokje en laat dit samen met de melk trekken.
- Zeef het en maak al kokend een compositie van melk, suiker, room en glucosestroop.
- Laat het afkoelen en voeg de eidooiers toe.
- Draai het ijs in de sorbetière totdat het vast is.

Zie blad 2

Rijstbavarois met vanille-ijs en karamelsaus (vervolg)

Vorbereiding: (vervolg)

Bavarois:

- Bekleed de patévorm met plastic folie en zet hem in de vriezer.
- Week de blaadjes gelatine in koud water.
- Splits een vanillestokje en breng de melk met de rijst en het vanillestokje aan de kook (circa 30 à 40 minuten).
- Voeg zodra de rijst gaar en papperig wordt de suiker toe.
- Knijp de gelatineblaadjes goed uit en voeg dit bij de hete massa. Laat ze goed oplossen. Zet het geheel op ijswater om af te koelen.
- Klop ondertussen de slagroom tot yoghurt dikte.
- Spatel dit voorzichtig door de afgekoelde massa.
- Giet de massa in de koude patévorm. Zet het in de koeling (op de grond) om op te stijven.

Karamelsaus:

- Smelt de boter in een pan. Voeg de suiker toe en laat het lichtbruin karameliseren.
- Blus het af met de room, giet dan de rum erbij, laat het even doorkoken, zeef het en zet de saus koud weg.

Soezenrastertje:

- Breng de melk met de boter en het zout aan de kook.
- Voeg al roerend de gezeefde bloem toe.
- Roer flink met een spatel tot het een stijve massa geworden is. Laat het een weinig afkoelen.
- Neem de pan van het vuur en roer een voor een de eieren door de massa.

Bereidingswijze:

Bavarois:

- Stort de bavarois op een plank. Snijd de bavarois in plakken.

Soezenrastertje:

- Doe het beslag in een spuitzak met een heel klein mondje.
- Leg een mal (rechthoek van metaal) op een stuk bakpapier en spuit hierin een raster. Herhaal dit zonedig.
- Bak dit af in een oven van 200°C tot ze mooi bruin zijn.

Serveren:

- Neem een koud bord en leg hierop een bolletje ijs, een plak bavarois en een waaiertje van perzik.
- Nappeer de saus eromheen.
- Snijd het soezenraster in gelijke delen, bestrooi ze met poedersuiker en leg op elk bolletje ijs een stukje raster.



1 Taboulé met Hollandse garnalen



2 Mozaïek van gerookte forel, pruimen in katenspek



3 Blini's van aardappelen met krokant gebakken zwezerik



4 Eendenborstfilet in ananassaus



5 Rijstbavarois met vanille-ijs en karamelsaus

