

Maandmenu



maart 2008

Gevulde tonijnsashimi met crème fraîche

Heldere kwartelbouillon met spiegeleitjes

Doradefilets met rucola-basmatirijst, courgettekoekjes en
gegrilde aubergine

Entrecote double met bearnaisesaus, gebakken krieltjes en
groentegarnituur

Sinaasappel-amandel-kletschop met passievruchtenmousse en
sinaasappelsalade

Mokka

Gevulde tonijnsashimi met crème fraîche

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
<i>Tonijnsashimi:</i>			
Tonijn	200 gram	500 gram	1000 gram
Crème fraîche	60 gram	150 gram	300 gram
Olijfolie (eerste persing)	20 cc	50 cc	100 cc
Citroensap			
Zout en zwarte peper uit de molen			
<i>Garnering:</i>			
Balsamico-azijn (rode)	0,2 dl	0,5 dl	1 dl
Suiker	20 gram	50 gram	100 gram

Materiaal:

Koude borden	Koksmes	Snijplank	Garde
Bekken	Kookpan	Kwastje	Hakmes

Vorbereiding:

Tonijnsashimi:

- Snijd de tonijn in smalle repen van 2 cm breed. Plet ze met hakmes tot 5 mm dik en snijd er repen van.
- Voeg wat zout, peper en citroensap aan de crème fraîche toe en klop de crème fraîche lobbijg.
- Bestrijk met een kwastje de tonijnreepjes dun in met de crème fraîche en rol ze op. Bestrooi ze met zout en peper uit de molen.
- Verwarm de olijfolie en schenk deze uit over de tonijnrolletjes.

Balsamico-zijn:

- Kook de balsamico-azijn samen met de suiker in tot een dikke siroop ontstaat.

Serveren:

- Leg 3 rolletjes tonijn op ieder bord. Garneer met de balsamico-siroop.

Heldere kwartelbouillon met spiegeleitjes

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
<i>Vlees:</i>			
Kwartels	2 stuks	5 stuks	10 stuks
<i>Groente:</i>			
Selderij	0,25 bosje	0,5 bosje	1 bosje
Winterwortel	0,25 stuk	0,5 stuk	1 stuk
Prei	0,5 stuk	1 stuk	2 stuks
<i>Bouillon:</i>			
Kippenfond	1 liter	2,5 liter	5 liter
Zout en peper uit de molen			
<i>Clarifique:</i>			
Eiwit	50 gram	150 gram	300 gram
Prei (wit)	stukje	0,25 stuk	0,5 stuk
Rundergehakt	80 gram	200 gram	400 gram
<i>Garnering:</i>			
Kwarteleitjes	4 stuks	10 stuks	20 stuks

Materiaal:

warme borden	snijplank	koksmes	kookpan
zeef	passeerdoek	steker 4 cm Ø	

Vorbereiding:

Soep:

- Was de groente.
- Snijd de helft van de groente brunoise (heel klein).
- Houd een gedeelte van de prei apart voor de clarifique, snijd hiervan alleen het witte deel heel fijn.
- Snijd de rest van de groente in grove stukken.
- Doe de kwartel samen met de grof gesneden groente in een kookpan.
- Voeg een snufje zout toe en een paar draaien met de pepermolen. Voeg de kippenfond toe en breng het aan de kook.
- Houd het geheel circa een half uur tegen de kook aan.

Bereidingswijze:

Soep:

- Haal de filets van de kwartel en houd ze apart. Voeg de rest van de kwartels weer aan de bouillon toe en laat dit nog een uurtje zachtjes trekken.
- Passeer de bouillon en laat het afkoelen in de koeling.
- Blancheer de blokjes wortel beetgaar.

Zie blad 2

Heldere kwartelbouillon met spiegeleitjes (vervolg)

Clarifique:

- Meng de eiwitten met het kleingesneden wit van de prei en het gehakt.
- Voeg dit toe aan de afgekoelde bouillon.
- Laat het geheel nu zachtjes tegen de kook komen (mag absoluut niet meer koken).
- Passeer het door een natte doek en houd de bouillon warm.

Soep:

- Snijd de kwartelborstjes in reepjes.
- Breng de soep op smaak met zout en peper.

Kwarteleitjes:

- Bak de kwarteleitjes zachtjes in een goed geoliede poffertjespan
- Zachtjes tot het wit gestold is.
- En haal ze met een lepel voorzichtig uit de pan.

Serveren:

- Verdeel de fijngesneden groente over de soepborden.
- Giet de bouillon erover heen.
- Leg de reepjes kwartelfilets erover heen.
- Leg het spiegeleitje bovenop het vlees.

Doradefilets met rucola-basmatirijst, courgettekoekjes en gegrilde aubergine

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Vis:			
Dorades (kleine)	4 stuks	10 stuks	20 stuks
Olie	0,25 dl	0,6 dl	1,2 dl
Zout			
Rucola-basmatirijst:			
Basmatirijst	100 gram	250 gram	500 gram
Kippenbouillon	1.5 dl	3.75 dl	7.5 dl
Laurier	0,2 blaadje	0.5 blaadje	1 blaadjes
Rucola	30 gram	75 gram	150 gram
Zout en peper			
Aubergine:			
Aubergines	0.4 stuk	1 stuks	2 stuks
Olijfolie	0,2 dl	20.5dl	1 dl
Amandelschaafsel			
Zeezout en peper			
Tomatenvinaigrette:			
Tomaten	2 stuks	5 stuks	10 stuks
Olijfolie	2 eetlepels	5 eetlepels	10 eetlepels
Rode wijnazijn	1,3 eetlepels	3,25 eetlepels	6,5 eetlepels
Sjalotjes (fijn gesneden)	3 eetlepels	7,5 eetlepels	15 eetlepels
Bieslook	3 eetlepels	7,5 eetlepels	15 eetlepels
Zout en peper			
Courgettekoekjes:			
Courgette (gele)	0.2 stuk	1 stuks	2 stuks
Sjalotjes (banaan, grote)	0,6 stuks	1.5 stuks	3 stuks
Tijm	0,5 theelepel	1 theelepel	2 theelepels
Olijfolie			
Zout en peper			
Garnering:			
Tuinkers	0,4 bakje	1 bakjes	2 bakjes

Materiaal:

warme borden	snijplank	koksmes	cocktailprikkers
kwastje	keukenmachine	snijmachine	ovenschaal
bakpapier	ovenplaat	aluminiumfolie	garde
steker 10 cm Ø			

Zie blad 2

Doradefilets met rucola-basmatirijst, courgettekoekjes en gegrilde aubergine (vervolg)

Vorbereiding:

Vis:

- Verwarm de oven voor op 160°C.
- Bestrijk een ovenplaat met olijfolie.
- Maak de vissen schoon en fileer ze zodanig dat de filets met de staart aan elkaar blijven zitten. Strooi wat zout en peper op de filets.
- Vouw de filets van boven naar binnen tot aan de staart. Zet het vast met een cocktailprikker. Leg de vis op de ovenplaat.

Rucolapuree:

- Was de rucola en doe die met aanhangend water in de keukenmachine. Pureer de rucola zeer fijn.

Rucola-basmatirijst:

- Was de rijst tot het water helder is.
- Doe de bouillon met het laurierblaadje in een pan. Breng de bouillon aan de kook, voeg de rijst toe. Leg een deksel op de pan.
- Draai de vlam laag en laat de rijst circa 25 minuten zachtjes koken totdat de rijst gaar en het vocht opgenomen is.
- Haal de pan van het vuur en verwijder het laurierblaadje.
- Schep de rucolapuree door de rijst.
- Breng het op smaak met zout en peper en schep er wat olijfolie door.

Gegrilde aubergine:

- Snijd de aubergines over de lengte in plakken (snijmachine m 12).
- Haal ze door de olijfolie. Bestrooi ze met zout en peper en leg ze op een bakplaat.
- Plaats ze onder de salamander, keer ze af en toe tot ze beginnen te kleuren. Laat afkoelen tot kamertemperatuur.

Courgettekoekjes:

- Verwarm de oven voor op 160°C.
- Bekleed een ovenschaal met bakpapier.
- Hak de tijm fijn.
- Snijd de courgettes in dunne ronde plakken (snijmachine m 10).
- Snijd de sjalotjes in dunne ronde plakken (snijmachine m 8).
- Leg beurtelings enkele courgette- en sjalottenplakjes enigszins overlappend in de schaal.
- Bestrooi de plakken met tijm, zout en peper. Besprenkel de groente met olijfolie. Dek de schaal af met aluminiumfolie.

Zie blad 3

Doradefilets met rucola-basmatirijst, courgettekoekjes en gegrilde aubergine (vervolg)

Vorbereiding: (vervolg)

Tomatenvinaigrette:

- Ontvel de tomaten en maak ze schoon. Snijd de tomaten brunoise.
- Hak de bieslook fijn. Snij de sjalotjes fijn.
- Roer de olie en de azijn tot een homogeen mengsel. Schep de tomatenbrunoise, sjalotjes en bieslook er door en breng de vinaigrette op smaak met zout en peper.

Bereidingswijze:

Vis:

- Zet de ovenplaat met de vis in de voorverwarmde oven.
- Haal de vis na circa 12 minuten uit de oven.

Gegrilde aubergines:

- Rol de plakken op. Bestrooi ze met amandelschaafsel en zet ze onder de salamander tot ze gaan kleuren.

Courgettekoekjes:

- Plaats de schaal 10 minuten in een oven van 160°C. De groente moet nog beetbaar zijn. Haal de schaal uit de oven en verwijder de folie.
- Laat het afkoelen tot kamertemperatuur.
- Warm het vlak voor het serveren nog even op in de oven.

Serveren:

- Schep de rucola-basmatirijst met behulp van een steker van 10 cm Ø in het midden van een bord.
- Plaats een courgettekoekje op de rijst en leg een doradefilet daarbovenop.
- Leg de aubergineplak ernaast.
- Nappeer alles met de vinaigrette en garneer met de tuinkers.

Entrecote double met bearnaisesaus, gebakken krieltjes en groentegarnituur

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Vlees:			
Entrecote	400 gram	1000 gram	2000 gram
Zout en peper			
Saus:			
Eierdooiers	1 stuks	2 stuks	4 stuks
Wijn (witte)	25 cc	50 cc	75 cc
Dragonazijn	25 cc	50 cc	75 cc
Dragon (gehakte)	0,5 eetlepel	1 eetlepel	2 eetlepels
Sjalotje (gesnipperd)	8 gram	20 gram	40 gram
peperkorrels	4 stuks	8 stuks	12 stuks
Laurier	0,5 blaadje	1 blaadje	2 blaadjes
Water	0,5 eetlepel	1 eetlepels	2 eetlepels
Boter	50 gram	100 gram	200 gram
Olijfolie			
Zout en peper			
Aardappels:			
Krieltjes (nieuwe)	400 gram	1000 gram	2000 gram
Peterselie (gehakt)	1 eetlepel	2 eetlepels	4 eetlepels
Roomboter			
Zout en peper			
Groente:			
Zie apart recept			
Garnering:			
Waterkers	0,2 bosje	0,5 bosje	1 bosje

Materiaal:

Warme borden	kookpan	Snijplank	Mes
Zeef	thermometer	aluminiumfolie	bekken

Vorbereiding:

Vlees:

- Haal het vlees circa 1 uur voor bereiding uit de koeling en laat het op kamertemperatuur komen.
- Snijd het vlees in plakken van 200 gram (1 voor 2 personen). Verwarm de oven voor op 160°C.

Zie blad 2

Entrecote double met bearnaisesaus, gebakken krieltjes en groentegarnituur (vervolg)

Vorbereiding: (vervolg)

Saus:

- Kneus de peperkorrels en snipper het sjalotje.
- Hak de dragon fijn.
- Kook de wijn, azijn, de peperkorrels, laurier en het sjalotje tot 1/3 deel van de oorspronkelijke hoeveelheid in.
- Klaar de boter op een zacht vuur.

Aardappels:

- Kook de krieltjes met een beetje zout beetbaar. Giet ze af en laat ze afkoelen.
- Hak de peterselie heel fijn.

Bereidingswijze:

Vlees:

- Verwarm de oven voor op 140°.
- Schroeï het vlees heel kort in een pan met hete boter of olie. Haal het vlees uit de pan en leg het op een plank. Snijd het vetrandje eraf en snijd dit in kleine dobbelsteentjes.
- Leg het vlees op een bakplaat.
- Zet de bakplaat in de oven en gaar het vlees tot de kerntemperatuur 52°C bedraagt.
- Haal het vlees uit de oven en laat het circa 5 minuten onder aluminiumfolie rusten.
- Bak de in dobbelsteentjes gesneden vetrandjes op een redelijk hoog vuur uit tot kaantjes (let op: niet laten verbranden).

Saus:

- Giet de ingekookte gastrique door een zeef in een bekken. Voeg de eidooiers toe en klop deze au-bain-marie tot een lobbige massa. Let op dat het niet te heet wordt anders stollen de eidooiers. (Het bekken af en toe omhoog halen).
- Voeg onder voorzichtig roeren, de geklaarde boter toe.
- Meng de dragon erdoor en breng de saus op smaak met zout en peper.

Aardappels:

- Bak de krieltjes in roomboter met een beetje olie bruin. Breng ze op smaak met zout en peper.
- Meng de peterselie er vlak voor het serveren door.

Serveren:

- Haal het vlees uit de oven en snijd er plakken van (circa 4 per persoon). Leg ze vooraan in het midden van het bord. Leg de groente rechtsboven op het bord.
- Schep de krieltjes linksboven op het bord.
- Giet de saus half over het vlees. Leg tussen de krieltjes en de groente een toefje waterkers.

Gesmoorde voorjaarsgroente

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
<i>Groente: (schoon)</i>			
Koolrabi	100 gram	250 gram	500 gram
Haricots verts	100 gram	250 gram	500 gram
Winterwortels	100 gram	250 gram	500 gram
Prei	0,25 stuk	0,5 stuk	1 stuk
Boter	10 gram	20 gram	40 gram
Zout en peper			

Materiaal:

Dunschiller	Snijplank	Pan	Kom
Koksmes	Kwastje	Bakplaat	

Vorbereiding:

Groente:

- Schil de wortel en de koolrabi met en dunschiller en snijd ze julienne. Houd ze apart.
- Maak de haricots verts schoon. Snijd ze in stukjes net zo groot als de wortel en de koolrabi en houd ze apart.
- Snijd de prei in de lengte doormidden, was ze en snijd ze in reepjes van 3 à 4 mm.

Groente:

- Verwarm de oven voor op 100 °C.
- Smelt de boter.
- Blancheer de koolrabi, haricots verts en de wortel in water met zout beetgaar.
- Spoel ze af met ijskoud water.
- Blancheer de reepjes prei heel kort. Spoel dit ook met koud water.
- Maak 1 bundeltje groente per persoon en bind het vast met een reepje prei.
- Leg ze op een bakplaat en schep op elk bundeltje een theelepel gesmolten boter.
- Zet ze in de oven en laat ze warm worden (circa 7 minuten) Let op: niet bruin laten worden!

Sinaasappel-amandel-kletskop met passievruchtenmousse en sinaasappelsalade

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
<i>Kletskoppen:</i>			
Poedersuiker	80 gram	200 gram	400 gram
Sinaasappelsap (vers geperst)	0,5 dl	1,1 dl	2,2 dl
Tarwebloem	20 gram	55 gram	110 gram
Amandelen (geschaafde)	45 gram	105 gram	210 gram
Boter (geklaarde)	45 gram	105 gram	210 gram
Sinaasappelrasp	1 theelepel	2 theelepels	4 theelepels
<i>Passievruchtenmousse:</i>			
Ei	1 stuk	2 stuks	4 stuks
Eidooiers	1 stuk	2 stuks	4 stuks
Poedersuiker	55 gram	140 gram	280 gram
Gelatine	2 blaadjes	5,5 blaadjes	11 blaadjes
Rum (witte)	1 cl	2 cl	4 cl
Passievruchtenpuree	85 gram	225 gram	450 gram
Slagroom	1,3 dl	3,3 dl	6,6 dl
<i>Sinaasappelsalade:</i>			
Sinaasappels (hand)	3 stuks	6 stuks	12 stuks
Suiker	10 gram	25 gram	50 gram
Vannillestokje	0,5 stuks	1 stuk	2 stuk
Cointreau	1 cl	2,5 cl	5 cl
Custardpoeder	1 theelepel	2,5 theelepels	5 theelepels
<i>Garnering:</i>			
Frambozen	12 stuks	30 stuks	60 stuks
Mint	4 topjes	10 topjes	20 topjes

Materiaal:

Koude borden	Snijplank	Mes	Pannen
Staafmixer	Citruspers	Bekken	Mixer
Zeef	Bakpapier	bakplaat	Spuitzak

Vorbereiding:

Kletskoppen:

- Klaar de boter. Maal de amandelen fijn en meng alle ingrediënten goed. Laat de massa een uur rusten.
- Verwarm de oven op 160°C.
- Bekleed een hoog bakblik met bakpapier. Teken met behulp van een sjabloon cirkels van circa 10 cm Ø. Schep daar met behulp van een natte lepel een beetje massa op de cirkels. Strijk het dun uit.
- Bak de kletskoppen tot ze goudbruin zijn (circa 7 minuten).

Zie blad 2

Sinaasappel-amandel-kletskop met passievruchtenmousse en sinaasappelsalade (vervolg)

Vorbereiding: (vervolg)

Passievruchtenmousse:

- Week de gelatine in koud water.
- Klop het ei, de eidooiers en de poedersuiker schuimig.
- Verwarm de witte rum met de helft van de passievruchtenpuree. Knijp de gelatine uit en los dit op in de massa.
- Roer de rest van de passievruchtenpuree door de eiermassa. Laat het geheel opstijven tot het lobbijg wordt.
- Klop de slagroom stijf en zet dit in de koeling.

Sinaasappelsalade:

- Schil de sinaasappels en snijd de partjes eruit. Vang zoveel mogelijk sap op.
- Breng het sap met de suiker, cointreau en het vanillestokje aan de kook. Roer de custardpoeder met een beetje water los en bind het kokende sap hiermee.
- Laat het sap afkoelen. Haal de merg uit het vanillestokje en voeg dit aan de massa toe.

Bereidingswijze:

Passievruchtenmousse:

- Spatel de slagroom door de passievruchtenmousse als de mousse lobbijg is.
- Schep de mousse in een spuitzak en leg het in de koeling om op te stijven.

Sinaasappelsalade:

- Schep de sinaasappelpartjes in het afgekoelde sap.

Serveren:

- Spuit 1 toefje mousse op het bord. Leg hierop een kletskop. Spuit de kletskop vol met mousse, leg er een kletskop op en herhaal dat nog eens.
- Spuit een klein toefje mousse boven de laatste kletskop.
- Garneer met de sinaasappelsalade een paar frambozen en een topje mint.



1 Gevulde tonijnsashimi met crème fraîche



2 Kwartelbouillon



3 Doradesfilets met rucula-basmatirijst, courgettekoekjes en gegrilde aubergine



4 Entrecote dubbel met bearnaisesaus, met gebakken krietjes en groentegarnituur



5 Sinaasappel-amandel-kletskep
Met passievruchtenmousse

