

## Maandmenu



Mei 2014

Krokante groene asperges met guacamole

\*\*\*\*\*

Asperges met garnalen, groente, kruiden en zachte tomatensaus

\*\*\*\*\*

Koude soep van asperges, citroen en munt

\*\*\*\*\*

Krokant gebakken rode mulfilet met couscous en gemarineerde  
Tasty Tom tomaat

\*\*\*\*\*

Eenvoudige asperges, ham uit de regio en Hollandaise saus

\*\*\*\*\*

Karnemelkcrème met kleine aardbeien, muskaatgelei  
en aardbeiensorbet

\*\*\*\*\*

Mokka

## Krokante groene asperges met guacamole

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<i>Asperges:</i>			
Groene asperges	4 stuks	10 stuks	20 stuks
Eiwit	1 stuks	2 stuks	4 stuks
Kerriepoeder	1 theelepel	2 theelepels	4 theelepels
Fijn zeezout			
Japans broodkruim (panko)	100 gram	200 gram	400 gram
<i>Guacamole:</i>			
Avocado	1 stuks	2 stuks	4 stuks
Crème fraîche	30 gram	60 gram	120 gram
Tabasco	2 druppels	4 druppels	8 druppels
Rasp en sap van limoen	0,5 stuks	0,5 stuks	1 stuks
Korianderblaadjes	20 stuks	40 stuks	80 stuks
Evt. fijn zeezout			
<i>Garnering:</i>			
Dille	2 takjes	5 takjes	10 takjes
Citroen	1 stuks	1 stuks	2 stuks

### Vorbereiding:

#### Asperges:

- Kook de asperges in water met iets zout net gaar.
- Laat ze uitlekken op keukenpapier en afkoelen in de koeling.

#### Guacamole:

- Schild de avocado en verwijder de pit
- Snijd het vruchtvlees in vrij grove stukken

# Krokante groene asperges met guacamole

## Bereidingswijze:

### Guacamole:

- Meng de crème fraîche, tabasco en wat gemalen zwarte peper door de avocado.
- Breng op smaak met limoenrasp en sap.
- Snijd de koriander in fijne reepjes en meng dit door de guacamole.
- Breng eventueel op smaak met fijn zeezout

### Asperges:

- Verwarm de frituurpan voor op 170°C
- Klop het eiwit los.
- Bestrooi de afgekoelde asperges licht met het kerrievoeder en haal ze door het eiwit.
- Bestrooi ze met vers gemalen peper en fijn zeezout.
- Wentel ze door het Japanse broodkruimen laat ze even drogen.
- Haal ze dan nog eens door het eiwit en broodkruim.
- Zorg dat de asperges goed bedekt zijn.

### Serveren:

- Frituur de asperges kort totdat ze goudbruin zijn.
- Verdeel ze heel of in stukken over klein bordjes.
- Geef de guacamole erbij.

## Asperges met garnalen, groente, kruiden en zachte tomatensaus

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<i>Asperges:</i>			
Witte asperges	8 stuks	20 stuks	40 stuks
Laurier	1 blaadje	2 blaadjes	4 blaadjes
Foelie	1 blaadje	2 blaadjes	4 blaadjes
<i>Groenten + rest:</i>			
Bospeentjes	40 gram	100 gram	200 gram
Cherrytomaatjes	4 stuks	10 stuks	20 stuks
Zoetzuur (zie ander recept)			
Kwarteleitjes	4 stuks	10 stuks	20 stuks
Natuurazijn	3 eetlepels	6 eetlepels	12 eetlepels
Fijn zeezout			
Courgette	40 gram	50 gram	100 gram
Citroenolie (zie ander recept)			
Fleur de sel			
Hollandse garnalen	80 gram	200 gram	400 gram
Zachte tomatensaus (zie ander recept)			
<i>Garnering:</i>			
Kruiden van het seizoen			

### Vorbereiding:

#### Asperges:

- Schil de asperges met een dunschiller en snijd de onderkantjes eraf.
- Kook ze bijna beetgaar in water met zout, laurier en foelie.
- Zet het vuur uit en laat ze afkoelen in het kookvocht.

#### Groenten:

- Schil de bospeen met de dunschiller.
- Snijd ze in brunoise.
- Snijd de courgette ook in brunoise.
- Blancheer beide groenten kort.
- Schep een deel van de citroenolie erdoor.
- Leg de cherrytomaatjes in het zoetzuur, zorg dat ze onderstaan.

# Asperges met garnalen, groente, kruiden en zachte tomatensaus

## Bereidingswijze:

### Kwarteleitjes:

De kwarteleitjes kunnen op twee manieren bereid worden:

Bakken als een spiegelei of pocheren.

Pocheren gaat als volgt:

- Meng 300 ml koud water met de azijn en breng dit aan de kook.
- Breek voorzichtig de rauwe kwarteleitjes erin; het zuur in het water zorgt ervoor dat de vorm van de kwarteleitjes behouden blijft.
- Laat de eitjes circa 2 minuten in het zure water liggen.
- Breng een ander pannetje water en een beetje zout aan de kook.
- Zorg dat het water tegen het kookpunt blijft en laat de eieren een voor een in het water glijden.
- Schep ze na 1 minuut uit het water.
- Breng op smaak met fijn zeezout en vers gemalen peper.

### Serveren:

- Verdeel de asperges (2 p.p.) over de borden
- Besprenkel met citroenolie en fleur de sel.
- Leg de kwarteleitjes op de asperges
- Schik de tomaat, de groente en de garnalen eromheen.
- Werk af met verse kruiden.
- Geef er een zachte tomatensaus bij.

## Zoetzuur, citroenolie en zachte tomatensaus

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<i>Tomatensaus:</i>			
Romano tomaten	500 gram	1000 gram	2000 gram
Witte wijn	1 dl	2 dl	4 dl
Zout			
Peper			
Nam Pla			
Basilicum	0,25 bosje	0,5 bosje	1 bosje
<i>Zoetzuur voor groenten:</i>		<b>Voor 450 ml</b>	
Natuurazijn		180 gram	
Suiker		45 gram	
Zout		7 gram	
<i>Citroenolie:</i>		<b>Voor 300 ml</b>	
Zonnebloem		300 ml	
Citroengras		2 stengels	
Citroenschilletjes		4 stuks	
Sinaasappelschilletjes		6 stuks	
Rasp van limoen		0,5 stuks	
Evt. enkele takjes verse verveine (citroenverbena)			
<i>Garnering:</i>			

### Bereiding:

#### Tomatensaus:

- Was de tomaten onder de kraan en dep ze droog
- Verwijder de steelaanzet uit de tomaat.
- Snijd de tomaten in stukken.
- Doe ze in de keukenmachine en pureer de tomaten.
- Voeg witte wijn en basilicum toe.
- Wrijf alles door een zeef zodat de zaadjes en vellen eruit zijn.
- Doe de saus in een steelpan en laat aan de kook komen; laat tot 1/4 inkoken.
- Breng op smaak met peper, zout en nam pla.

#### Zoetzuur voor groenten:

- Meng 260 ml water met de azijn, suiker en het zout

#### Citroenolie:

- Verwarm de olie licht; meng alle ingrediënten erdoor en laat op kamertemperatuur enkele uren trekken.
- Zeef de citroenolie voor gebruik.

## Koude soep van asperges, citroen en munt

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<i>Aspergesoep:</i>			
Asperges	200 gram	500 gram	1000 gram
Olijfolie	0,5 eetlepel	1 eetlepel	2 eetlepels
Knoflook	0,5 teentje	1 teentje	2 teentjes
Groente of asperge bouillon	3 dl	7,5 l	1,5 l
Slagroom	0,8 eetlepel	2 eetlepels	4 eetlepels
Verse munt blaadjes	6 gram	15 gram	30 gram
Citroensap	0,5 eetlepel	1 eetlepel	2 eetlepels
<i>Groente:</i>			
Ui (middelgroot)	1 stuks	2 stuks	4 stuks
<i>Garnering:</i>			
Tuinkers			
Citroen (zestes)	0,5 stuks	1 stuks	2 stuks

### Vorbereiding:

#### Koude soep van asperges:

- Schil de asperges en snijd ze in stukken; houd per persoon een aspergekopje apart.
- Maak de knoflook schoon en snijd die fijn.
- Maak de ui schoon en snijd ook die fijn.

### Bereidingswijze:

#### Koude asperges soep:

- Verwarm de olijfolie op een middelhoog vuur.
- Voeg de knoflook en de ui toe en laat ongeveer 10 minuten garen, maar niet bruin worden.
- Voeg de asperges en de bouillon toe en laat 20 minuten heel zachtjes koken.
- Laat ze afkoelen.

# Koude soep van asperges, citroen en munt

## Bereidingswijze:

### Koude asperges soep:

- Pureer de asperges met de bouillon in een keukenmachine met de slagroom en de muntblaadjes.
- Breng op smaak met citroensap en vers gemalen witte peper.
- Laat de soep helemaal afkoelen in de koeling.
- Blancheer de achtergehouden aspergekopjes in aspergebouillon (van het hoofdgerecht)
- Blancheer de citroenzestes.
- Leg de aspergekopjes in de glaasjes.
- Schenk er de afgekoelde soep op.
- Plaats in de koeling tot gebruik.

### Serveren:

- Strooi wat tuinkers en citroenzestes over de soep.



## Krokant gebakken rode mulfilet met couscous en gemarineerde Tasty Tom tomaat

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<i>Couscous:</i>			
Couscous	100 gram	250 gram	500 gram
Gevogelte bouillon	1,6 dl	4 dl	8 dl
Wortel	1/6 stuks	1/3 stuks	2/3 stuks
Groene courgette	1/6 stuks	1/3 stuks	2/3 stuks
Koriander fijn gesneden	0,25 eetlepel	0,5 eetlepel	1 eetlepel
Lente uitjes	1 stuks	2 stuks	4 stuks
<i>Tasty Tom tomaat:</i>			
Tasty Tom tomaat	4 stuks	10 stuks	20 stuks
Citroenolie	1 eetlepel	2 eetlepels	4 eetlepels
Zout			
Peper			
Peterselie			
<i>Vis:</i>			
Rode mulfilets	4 stuks	10 stuks	20 stuks
Olijfolie			
<i>Garnering:</i>			
Shiitake	80 gram	200 gram	400 gram
Tuinbonen	120 gram	300 gram	600 gram
Boter	40 gram	100 gram	200 gram

### Vorbereiding:

#### Couscous:

- Maak de wortel schoon en snijd die in fijne brunoise.
- Snijd van de buitenkant van de courgette ook zeer fijne brunoise (niet van de zaadlijst)

#### Garnering:

- Borstel de shiitake schoon.
- Dop de tuinbonen dubbel en kook ze kort in wat gevogeltebouillon.

### Vorbereiding:

#### Vis:

- Dep de mulfilet droog en verwijder de graatjes met een pincet.

# Krokant gebakken rode mulfilet met couscous en gemarineerde Tasty Tom tomaat

## Bereidingswijze:

### Couscous:

- Breng de gevogeltebouillon aan de kook en schenk deze over de couscous.
- Zorg ervoor dat deze net onder staat. Laat 5 minuten staan onder een deksel.
- Als de couscous alle vocht heeft opgenomen, doe er dan een beetje olijfolie bij.
- Maak de couscous rul met een vork.
- Meng nu de zeer fijn gesneden wortel, courgette en de in ringetjes gesneden lente-ui samen met de fijn gesneden korianderblaadjes door de couscous.
- Breng op smaak met peper en zout.

### Tasty Tom tomaat:

- Plisseer de tomaatjes en snijd ze daarna doormidden
- Marineer ze in de citroenolie met een beetje zout, peper en peterselie.
- Maak ze warm onder een warmhoudlamp.

### Garnering:

- Stoof de shiitake kort in een beetje gevogeltebouillon en een klontje boter.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Doe dit ook met de dubbel gedopte tuinbonen.

### Vis:

- Bak de mulfilet mooi krokant op de huid in een beetje olie in een anti aanbak pan.
- Gaar de vis op lage temperatuur in de oven.(80°C)

### Serveren:

- Leg op een warm bord een beetje couscous.
- Daar tegen aan de Shiitake en tuinbonen.
- Leg de mulfilet op de couscous en er omheen de gemarineerde Tasty Tom tomaat.

## Eenvoudige asperges met ham uit de regio en Hollandaise saus

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<b><i>Asperges:</i></b>			
Asperges	12 stuks	30 stuks	60 stuks
Foelie	1 stuks	2,5 stuks	5 stuks
Witte wijn	1 dl	2,5 dl	5 dl
zout			
<b><i>Hollandaise saus:</i></b>			
<b>Castric:</b>			
Sjalotjes (schoon)	10 gram	25 gram	50 gram
Witte wijn	0,5 dl	1 dl	2 dl
Azijn	0,5 dl	1 dl	2 dl
Gekneusde witte peperkorrels	2 stuks	5 stuks	10 stuks
<b>Saus:</b>			
Boter	120 gram	250 gram	500 gram
Eierdooiers	30 gram	75 gram	150 gram
<b><i>Ham:</i></b>			
Ham	8 plakken	20 plakken	40 plakken
<b><i>Krielaardappel:</i></b>			
Krielaardappels (vers geschrapt)	200 gram	500 gram	1000 gram
Boter	30 gram	75 gram	150 gram
Peterselie	0,25 bosje	0,5 bosje	1 bosje
<b><i>Kruidendressing</i></b>			
Witte balsamico-azijn	0,75 eetlepel	1,5 eetlepel	3 eetlepels
Olijfolie	1,5 eetlepel	3 eetlepels	6 eetlepels
Bieslook	0,25 eetlepel	0,5 eetlepel	1 eetlepel
Peterselie	0,25 eetlepel	0,5 eetlepel	1 eetlepel
<b><i>Garnering:</i></b>			
Cress			

### Vorbereiding:

#### Asperges:

- Schil de asperges en snijd er ±1 cm aan de onderkant van af.
- Bewaar ze onder een vochtige doek voor later gebruik.

#### Castric:

- Doe de sjalotjes, de azijn, de witte wijn en de peperkorrels in een steelpan.
- Zet de pan op een hoog vuur en breng de vloeistof aan de kook.
- Reduceer het vocht tot de helft van de oorspronkelijke hoeveelheid.
- Passeer de zo ontstane castrique door een bolzeef in een beslagkom.
- Laat de castric afkoelen tot 50°C.

# Eenvoudige asperges met ham uit de regio en Hollandaise saus

## Vorbereiding:

### Kruidendressing:

- Hak de peterselie en de bieslook zeer fijn.
- Meng de basilicumazijn, olijfolie en de kruiden tot een dressing.
- Maak op smaak met zout en peper

### Krielaardappels:

- Kook de krieltjes bijna gaar.
- Hak de peterselie fijn.

## Bereidingswijze:

### Asperges:

- Breng in een pan ruim water aan de kook.
- Voeg zout toe en kook hierin de asperges in  $\pm 15$  minuten beetgaar.
- Neem de asperges uit de pan en laat ze uitlekken.

### Hollandaise saus:

- Smelt de boter.
- Doe de castric in een rond bekken en zet deze op een passende pan met heet water.
- Voeg dan de eierdooiers toe.
- Klop het mengsel au-bain-marie tot het goed bindt.
- Haal de beslagkom van de pan.
- Voeg de gesmolten boter in een dun straaltje en onder voortdurend kloppen toe, totdat de saus de juiste dikte heeft.
- Breng de saus op smaak met citroensap, zout en fijngemalen witte peper.

### Krielaardappels:

- Doe in een pan een beetje boter; doe de aardappeltjes erbij.(niet laten bakken)
- Laat goed doorwarmen; voeg dan de gehakte peterselie erbij.

### Serveren:

- Leg op elk voorverwarmd bord 3 asperges.
- Leg de ham er tegenaan.
- Napeer met de hollandaise saus en druppel hier over wat kruidendressing.
- Garneer met de cress.
- Geef er de krielaardappels bij.

## Karnemelkcrème met kleine aardbeien, muskaatgelei en aardbeiensorbet

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<b><i>Karnemelkcrème:</i></b>			
Karnemelk	1,25 dl	2,5 dl	5 dl
Eidooiers	1 stuks	2 stuks	4 stuks
Suiker	35 gram	70 gram	140 gram
Limoensap	15 ml	30 ml	60 ml
Grand Marnier	15 ml	30 ml	60 ml
Gelatine	1,5 blaadje	3 blaadjes	6 blaadjes
Slagroom	125 gram	250 gram	500 gram
<b><i>Muskaatgelei:</i></b>			
Moscato d' Asti	1,25 dl	2,5 dl	5 dl
Suiker	20 gram	40 gram	80 gram
Gelatine	1 blaadje	2 blaadjes	4 blaadjes
Poeder van lievevrouwebedstro	1 mespuntje	2 mespuntjes	4 mespuntjes
Kleine aardbeien (voor de garnering)	100 gram	200 gram	400 gram
<b><i>Aardbeiensorbet:</i></b>			
Aardbeienpuree	250 gram	500 gram	1000 gram
Glucose	25 gram	50 gram	100 gram
Suiker	65 gram	130 gram	260 gram
Water	45 ml	90 ml	180 ml
<b><i>Garnering:</i></b>			
Chocolade puntjes			
Blaadjes lievevrouwebedstro			

### Bereiding:

#### **Karnemelkcrème:**

- Leg de gelatine in koud water.
- Klop de slagroom stijf.
- Klop de eidooier met de suiker au bain marie schuimig.
- Verwarm de Grand Marnier samen met het limoensap.
- Los daarin de gelatine op.
- Voeg toe aan de eidooiermassa en roer er de karnemelk door.
- Laat het mengsel lobbijg worden
- Spatel de slagroom erdoor.
- Schep de crème in glaasjes en plaats in de koeling.

# Karnemelkcrème met kleine aardbeien, muskaatgelei en aardbeiensorbet

## Bereiding:

### Aardbeiensorbet:

- Zet van te voren een bak in de diepvriezer voor de sorbet.
- Kook het water met de suiker en de glucose op.
- Roer de aardbeienpuree erdoor.
- Laat het mengsel ongeveer 10 minuten trekken.
- Zeef het mengsel en laat het goed afkoelen.
- Draai er sorbet van en schep die dan in de voorgekoelde bak.

### Muskaat:

- Leg de gelatine in koud water.
- Kook de Moscato d'Asti met de suiker op.
- Los daarin de gelatine op.
- Plaats het mengsel in de koeling tot gebruik.
- Snijd de aardbeien brunoise.

### Serveren:

- Snijd indien nodig de aardbeien in kleine stukjes.
- Roer de aardbeitjes voorzichtig met de lieievrouwebedstro door de muskaatgelei.
- Schep ze op de karnemelkcrème in de glaasjes.
- Leg daarop een bolletje Aardbeiensorbet.
- Garneer met chocolade en verse lieievrouwebedstro.



1 Krokante groene asperges met guacamole



2 Asperges met garnalen, groente en tomaten saus



3 Koude soep van asperges, citroen en munt



4 Krokant gebakken rode mul met couscous



5 Asperges, ham en Hollandaise saus



6 Karnemelkcrème met aardbeiorsorbet

