

Maandmenu vegetarisch



September 2014

Polentarepen met dipsausjes

Pompensoep met gember

Lasagne van Kernhem met dadels, walnoten en olijven

Herfstpakketje van paddenstoelen

Aardbeienmarshmallow, champagne jelly,
yoghurtijs met peperkoek en perencouilis

Mokka

Polentarepen met dipsausjes

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
<i>Polentarepen:</i>			
Polenta (instant)	250 gram	500 gram	1000 gram
Water	0,5 liter	1 liter	2 liter
Zout	1 theelepel	2 theelepels	4 theelepels
Arachideolie (om te bakken of te frituren)			
<i>Dipsausen:</i>			
<i>Tomaat</i>			
Mayonaise	4 eetlepels	8 eetlepels	16 eetlepels
Zongedroogde tomatenpasta	1 eetlepel	2 eetlepels	4 eetlepels
Zout			
Peper			
<i>Paprika</i>			
Tomaten	2 stuks	4 stuks	8 stuks
Gele paprika, fijn gesneden	0,5 stuks	1 stuks	2 stuks
Koriander blaadjes	0,5 theelepel	1 theelepel	2 theelepels
Jalapeno peper (zonder zaadjes)	1 eetlepel	2 eetlepels	4 eetlepels
Knoflook	1,5 teentje	3 teentjes	6 teentjes
Limoensap	0,5 theelepel	1 theelepel	2 theelepels
Rode ui (fijn gehakt)	0,5 stuks	1 stuks	2 stuks
Zout			
Peper			
<i>Salsa</i>			
Rijpe avocado	1 stuks	2 stuks	4 stuks
Koriander (gehakt)	3 eetlepels	6 eetlepels	12 eetlepels
Limoen	1 stuks	2 stuks	4 stuks
Chilipoeder	1 mespuntje	2 mespuntjes	4 mespuntjes
Zout			
Peper			

Polentarepen met dipsausjes

Vorbereiding:

Polentarepen:

- Breng water met het zout aan de kook
- Roer er nu de polenta door en blijf even goed roeren.
- Bekleed en ondiepe oven schaal van +/- 18 x28 cm met bakpapier
- Schenk de polenta erin en strijk gelijk matig uit .
- En laat het afkoelen en opstijven.

Dipsaus tomaat:

- Meng de mayonaise met de tomatenpasta.
- Breng op smaak met zout en peper en doe het in een schaal

Dipsaus paprika salsa

- Snijd alle ingrediënten zeer fijn .
- Meng alles nu door elkaar, breng op smaak met zout en peper en doe het in een schaal

Salsa

- Snijd de avocado in tweeën en haal de pit eruit
- Schil de beide helften en pureer het vruchtvlees
- Meng er nu de fijn gehakte koriander, limoensap, chilipoeder doorheen en breng op smaak met wat zout en peper.
- Roer door tot een romige, niet te gladde saus en doe deze in een schaal

Bereidingswijze:

Polenta:

- Snijd de opgesteven polenta in repen van circa 15 cm lang en 1 cm breed.
- Verhit olie in de frituurpan 180-190 °C
- Bak de repen rondom bruin,zorg ze niet aan elkaar plakken en voortdurend zijn ondergedompeld
- Bak ze goud bruin en knapperig
- Laat ze uitlekken op keukenpapier en houd ze warm in de oven op 90°C

Serveren:

- Leg op een voorverwarm bord 3 a 5 repen polenta
- Geef er op ieder bord de drie dipsausje bij.

Pompoensoep met gember

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
<i>Soep:</i>			
Pompoen	200 gram	500 gram	1000 gram
Boter	60 gram	150 gram	300 gram
Wijn (wit)	1 dl	2,5 dl	0,5 l
Groentebouillon	0,5 dl	1,25 l	2,5 l
Lavas (fijngehakt)	1 theelepel	2,5 theelepel	5 theelepels
Room culinair	1 dl	2,5 dl	0,5 l
Room (geklopt)	0,3 dl	0,75 dl	1,5 dl
Gember (gekonfijte met vocht)	20 gram	50 gram	100 gram
Nootmuskaat			
Zout			
<i>Croutons:</i>			
Wit brood zonder korst	2 sneetjes	5 sneetjes	10 sneetjes
Boter	30 gram	75 gram	150 gram
<i>Garnering:</i>			
Pompoenpitten			
Bieslook			

Materiaal:

warme borden	snijplank	mes	kookpan
zeef	staafmixer	mixer	keukenpapier

Vorbereiding:

Soep:

- Schil de pompoen, verwijder de zaden en de zaadlijsten. Snijd de pompoen in vingerdikke stukken.
- Verhit 2/3 deel van de boter, zweet de pompoen hierin aan. Blus de pompoen met de witte wijn af en laat het mengsel langzaam aan de kook komen.
- Hak de lavas fijn.
- Klop de room stijf.
- Voeg de groenten bouillon en de lavas aan het pompoenmengsel toe. Laat de pompoen gaar worden en wrijf alles door een fijne zeef.

Croutons:

- Snijd het brood in kleine blokjes en bak ze in boter goudbruin.
- Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Pompoensoep met gember

Blad 2

Vorbereiding: (vervolg)

Pompoenpitten:

- Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan. Halveer ze door de zaadlobben uit elkaar te halen.

Bereidingswijze:

Soep:

- Voeg al roerend de room en de rest van de boter toe.
- Snijd de gember brunoise. Voeg dit en wat gembervocht aan de soep toe.
- Breng de soep op smaak met nootmuskaat en wat zout.
- Pureer de soep met een staafmixer zeer schuimig. Schep de geklopte room door de soep.

Serveren:

- Schep de soep in diepe borden, verdeel wat croutons en geroosterde pompoenpitten over de soep.



Lasagne van Kernhem met dadels, walnoten en olijven, geserveerd met een rode uiencompote

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
<i>Kaas:</i>			
Kernhem	200 gram	500 gram	1000 gram
Zwarte olijven, zonder pit	40 gram	100 gram	200 gram
Dadels	60 gram	150 gram	300 gram
Walnoten	35 gram	85 gram	170 gram
Pistachenoten	40 gram	100 gram	200 gram
<i>Compote:</i>			
Rode uien	160 gram	400 gram	800 gram
Suiker	40 gram	100 gram	200 gram
Rode port	1,2 dl	3 dl	6 dl
Garnering:			
Olijven	4 stuks	10 stuks	20 stuks
Bieslook	12 sprietjes	30 sprietjes	60 sprietjes

Materiaal:

Mes	Snijplank	Kookpan	Keukenmachine
Steker 4 cm Ø	Koude borden	Schaaltje	

Vorbereiding:

Compote:

- Pel de uien en snijd ze fijn. Kook ze met de suiker en de port.
- Laat ze op een klein vuur 60 minuten konfijten. Roer de massa regelmatig door.
- Laat de compote afkoelen.

Kernhem:

- Snijd de Kernhem in dunne plakjes.
- Steek per persoon 4 rondjes met een steker van 4 cm Ø uit de plakjes.
- Houd 1 olijf per persoon apart voor de garnering en hak de rest van de olijven, dadels en walnoten afzonderlijk fijn en meng dit alles.
- Bouw laag voor laag in een steker de plakjes Kernhem en het olijvenmengsel op. Druk de bovenkant wat aan. Zet koel weg
- Maal de pistachenoten in een keukenmachine fijn en schep het mengsel in een schaalpje.
- Rol de Kernhem-lasagne door de pistache en zet ze op de borden.

Serveren:

- Schep de compote op de borden en lepel de rest van de pistachenoten hier omheen.
- Steek drie sprietjes bieslook in elke olijf en zet die bovenop de Kernhem-lasagne.

Herfstpakketje van paddenstoelen

Hoeveelheid	4personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Knoflook	1 teentje	2 teentjes	4 teentjes
Eiwitten	60gram	150 gram	300 gram
Paddenstoelenmelange (<i>cantharellen, ridderzwam, shiitake</i>)	400gram	1000 gram	2000 gram
Boter			
Rijstpapier (te koop bij toko)	4 vel	10 vel	20 vel
Dragon	1 takje	2,5 takje	5 takjes
Zout			
Sabayon:			
Bleekselderij	100 gram	250gram	500 gram
Water	0,4 dl	1 dl	2dl
Sjalotjes	1 stuks	1,5 stuks	3 stuks
Peperkorrels	2stuks	5 stuks	10 stuks
Kummel	0,5 theelepel	1,25 theelepel	2,5 theelepel
Eidooiers	20 gram	50 gram	100 gram
Boter	40gram	100 gram	200 gram
Kruidensalade:			
Dragon	1 takje	2,5 takje	5 takjes
Kervel	4 takjes	10 takjes	20 takjes
Basilicum	2 takjes	5 takjes	10 takjes
Platte peterselie	2 takjes	5 takjes	10 takjes
Citroensap	1 eetlepel	2,5 eetlepel	5 eetlepels
Hazelnootolie	1 eetlepel	2,5 eetlepel	5 eetlepels
Zout			
Peper			

Materiaal:

Snijplank	Magimix	messen	paddenstoelborstel
Bekken	Koekenpan		

Vorbereiding:

Herfstpakketje:

- Borstel de paddenstoelen schoon en snijd de onderkant eraf; snijd ze in grove stukjes.
- Snijd de sjalotjes fijn.

Herfstpakketje van paddenstoelen

Vorbereiding:

Sabayon:

- Snijd de selderij in grove stukken.
- Pureer de selderij met het water zeer fijn. Zeef het mengsel en druk alle vocht er goed uit.
- Kook voor de sabayon het verkregen selderijsap met de helft van de gehakte sjalotjes, de geplette peperkorrels en de kummel in tot 2/3.
- Zeef het vocht.

Herfstpakketje:

- Laat de andere helft van de gehakte sjalotjes glazig worden in de hete boter.
- Bak de paddenstoelen mee, voeg de fijngesneden dragonblaadjes en de knoflook toe.
- Bak de paddenstoelen tot al het vocht verdampt is.
- Bestrooi vervolgens met wat peper en zout.

Kruidensalade:

- Pluk de blaadjes van de kruiden, scheur grote blaadjes klein.
- Maak een vinaigrette van het citroensap en de olie.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Schep kort voor het serveren de vinaigrette door de kruiden.

Bereidingswijze:

Herfstpakketje:

- Verwarm de oven voor op 200°C
- Week de vellen rijstpapier door ze tussen twee vochtige theedoeken te leggen.
- Verdeel de paddenstoelen over de vellen en vouw het rijstpapier als een buideltje dicht.
- Bind de buideltjes eventueel met touwtjes of sprietjes bieslook dicht.
- Bestrijk ze met gesmolten boter.
- Bak ze goudbruin in de voorverwarmde oven.

Sabayon:

- Klop de eierdooiers met het gezeefde vocht au bain marie tot de massa begint te binden.
- Schenk de gesmolten boter in een dun straaltje al kloppend door de saus, zodat er een mooie gladde saus ontstaat.
- Breng de saus op smaak met wat peper, zout en citroensap.

Serveren:

- Zet de buideltjes op een voorverwarmd bord.
- Schenk er de sabayon eromheen
- Schik de kruidensalade ernaast.

Aardbeienmarshmallow en Champagnejelly, yoghurtijs met peperkoek en perencoulis

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Aardbeienmarshmallow:			
Suiker	30 gram	75 gram	150 gram
Water	0,8 dl	2 dl	4 dl
Aardbeien coulis	30 gram	150 gram	300 gram
Gelatineblaadjes	2,5 stuks	6 stuks	12 stuks
Eiwitten	3 stuks	7 stuks	14 stuks
Suiker	20 gram	50 gram	100 gram
Jelly:			
Champagne	3 dl	6 dl	12 dl
Honing	0,5 eetlepel	1 eetlepel	2 eetlepels
Zeezout	0,5 theelepel	1 theelepel	2 theelepels
Suiker	75 gram	150 gram	300 gram
Gelatine blaadjes	1,5 stuks	3 stuks	6 stuks
Agar agar	3 gram	7 gram	14 gram
Yoghurtijs:			
Yoghurt	0,25 liter	0,5 liter	1 liter
Glucose	37,5 gram	75 gram	150 gram
Sap van citroen	1/8 stuks	1/4 stuks	0,5 stuks
Eidooiers	2,5 stuks	5 stuks	10 stuks
Suiker	37,5 gram	75 gram	150 gram
Gelatine	0,25 blaadje	0,5 blaadje	1 blaadje
IJsverzachter	7,5 gram	15 gram	30 gram
Room	1,25 dl	2,5 dl	5 dl
Garnering:			
Fijne suiker voor peperkoek	4 eetlepels	8 eetlepels	16 eetlepels
Blokjes peperkoek	3 plakken	6 plakken	12 plakken
Perensap	2 dl	4 dl	8 dl
Suiker	2 eetlepels	4 eetlepels	8 eetlepels

Vorbereiding

Aardbeienmarshmallow:

- Kook suiker en water tot een lichte siroop.
- Voeg aardbeien coulis en gelatine toe; laat alles afkoelen tot kamertemperatuur.
- Klop de eiwitten met de suiker tot een vast schuim.
- Voeg de aardbeien siroop beetje bij beetje toe, zorg dat het schuim niet inzakt.
- Stort een laag van 1 cm op een plaat, bekleed met bakpapier en laat opstijven.
- Plaats voor het opdienen even in de diepvries.

Aardbeienmarshmallow en Champagnejelly, yoghurtijs met peperkoek en perencoulis

Vorbereiding:

Champagne jelly:

- Zet alle ingrediënten voor de jelly op het vuur behalve de gelatine.
- Breng tegen het kookpunt en laat 1 minuut koken. Haal van het vuur, laat iets afkoelen en los daarna, de reeds in water geweekte gelatine, er in op.
- Stort op een ondiepe plaat en laat opstijven in de koeling.

Yoghurtijs:

- Zet een metalen bak in de vriezer.
- Breng yoghurt, glucose en citroensap aan de kook.
- Meng eidooier en suiker.
- Meng het yoghurtmengsel door het eimengsel en zet terug op het vuur.
- Laat het mengsel al roerend lichtjes indikken, zonder te koken.
- Week de gelatine in een beetje water, knijp uit en los op in de yoghurt.
- Meng ijsverzachter erdoor en giet door een zeef.
- Roer de room door het mengsel en laat het afkoelen.
- Draai er ijs van in de ijsmachine.
- Schep als het klaar is, het ijs in de gekoelde bak en plaats die in de diepvriezer.

Bereidingswijze:

Peperkoek:

- Verwarm de suiker, laat smelten tot karamel en roer er de blokjes peperkoek door.
- Haal de crunch van peperkoek uit de pan.
- Karamelliseer de suiker; blus af met perensap en laat dit tot de helft inkoken.

Aardbeienmarshmallow:

- Snijd de marshmallow in blokjes van 1 cm.

Serveren:

- Schraap wat jelly van de plaat, doe het op een koud bord.
- Leg er wat marshmallows bij.
- Schep er een bolletje yoghurtijs bij.
- Daarnaast wat blokjes peperkoek en garneer met wat perensiroop.