

## Maandmenu



Maart 2015

Loempia met gamba's en avocado

\*\*\*\*\*

Erwtencrèmesoep met kruiden croutons en munt

\*\*\*\*\*

Doradefilets met rucola-basmatirijst,  
courgettekoekjes en gegrilde aubergine

\*\*\*\*\*

Lamsrib met mosterd en kruizemuntsaus

\*\*\*\*\*

Gekonfijte ananas met boerenyoghurt-kardemomijs

\*\*\*\*\*

Mokka

## Loempia met gamba's en avocado

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<i>Loempia's:</i>			
Avocado (rijpe)	0,5 stuks	1 stuks	2 stuks
Gamba's	6 stuks	15 stuks	30 stuks
Knoflook	0,5 teentje	1 teentje	2 teentjes
Brickdeeg	3 vellen	5 vellen	10 vellen
Olijfolie			
Citroensap			
Eiwit			
Sesamzaad			
Zout en peper			
<i>Currycrème:</i>			
Avocado	0,2 stuks	0,5 stuks	1 stuks
Kerriepoeder	0,2 theelepel	0,5 theelepel	1 theelepel
Currypasta	0,3 theelepel	1 theelepel	1,5 theelepels
Wijn (witte)			
Zout en peper			

### Vorbereiding:

#### Loempia's:

- Snijd het vruchtvlies van de avocado in heel kleine blokjes
- Pel de gamba's, snijd ze aan de rugkant in en haal het darmkanaal eruit.
- Spoel ze en dep ze droog.
- Hak de knoflook fijn.
- Snijd het brickdeeg in rechthoeken van circa 10 x 10 cm.(3 p.p.) Bewaar de restanten voor de garnering.

### Bereidingswijze:

#### Loempia's:

- Verhit een beetje olijfolie met de knoflook in een pan. Zet de gamba's hierin aan.
- Haal ze uit de pan, hak ze fijn, kruid ze met zout en peper, schep de stukjes avocado erdoorheen en voeg wat citroensap toe.
- Verwarm de oven voor op 180°C
- Neem de brickdeeg vellen, lepel er een schep gamba-avocadovulling op en sla beide zijanten over de vulling heen.
- Rol de pakketjes als een loempia op. Plak het deeg vast met eiwit.
- Frituur de stukjes afsnijdsels van het brickdeeg.
- Leg de loempia's op een rooster met bakpapier
- Bak ze in ± 15 minuten op 180°C goud bruin.

## Loempia met gamba's en avocado

### Currycrème:

- Pureer de avocado met een staafmixer fijn.
- Voeg citroensap en het kerriepoeder en de currypasta toe.
- Schenk er eventueel wat witte wijn bij wanneer de massa te dik is.

### Serveren:

- Schep een laagje zeezout in de glaasjes.
- Prik ze op een satéstokje. Schep een beetje currycrème bovenop de loempia en gaarneer met een stukje brickdeeg.



## Erwtencrèmesoep met kruidencroutons en munt

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
Jonge erwten (diepvries)	200 gram	500 gram	1000 gram
Sjalotje	1 stuks	2,5 stuks	5 stuks
Munt	1 takje	2 takjes	4 takjes
Roomboter	20 gram	50 gram	100 gram
Kippenbouillon	6 dl	1,2 l	2,4 l
Slagroom	1 dl	2,5 dl	5 dl
Knoflook	1 teen	2 tenen	4 tenen
Crème fraîche	100 gram	250 gram	500 gram
<b>Croutons:</b>			
Witbrood	2 sneetjes	5 sneetjes	10 sneetjes
Knoflook	1 teentje	2 teentjes	4 teentjes
Kervel peterselie	0,5 eetlepel	1 eetlepel	2 eetlepels
Olijfolie	1 eetlepel	3 eetlepels	6 eetlepels
Zout en peper			
<b>Garnering:</b>			
Munt	8 blaadjes	20 blaadjes	40 blaadjes

### Vorbereiding:

#### Soep:

- Maak de sjalotjes schoon en fruit ze glazig in de boter.
- Voeg de erwten toe (houd wat erwten apart voor de garnering).
- Voeg de bouillon en de muntsteeltjes toe, laat het geheel 10 minuten koken en haal de muntsteeltjes uit de soep.
- Roer de crème fraîche erdoor. Pureer de soep met een staafmixer en zeef de soep.
- Klop de slagroom lobbijg.
- Pers de knoflook fijn.
- Snijd de blaadjes munt in smalle reepjes.

#### Croutons met knoflook en kruiden:

- Snijd de korstjes van de sneetjes brood en snijd ze in kleine croutons
- Maak de knoflook schoon en hak de kruiden fijn meng dit met olijfolie en laat even trekken.
- Haal de croutons door het mengsel.
- Leg ze op een oven schaal en bak ze mooi krokant in en oven van 200°C

# Erwtencrèmesoep met kruidencroutons en munt

## Bereidingswijze:

### Soep:

- Verhit de soep weer.
- Schep de geklopte slagroom door de soep en breng het geheel op smaak met zout en peper.
- **Let op de soep mag niet meer koken!**

### Serveren:

- Leg wat croutons en de achtergehouden doperwten in de borden.
- Schep de soep om de croutons en garneer met de muntblaadjes.

## Doradefilets met rucola-basmatirijst, courgettekoekjes en gegrilde aubergine

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<b>Vis:</b>			
Dorades (kleine)	4 stuks	10 stuks	20 stuks
Olie	0,25 dl	0,6 dl	1,2 dl
Zout			
<b>Rucola-basmatirijst:</b>			
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 blaadje
Rucola	30 gram	75 gram	150 gram
Zout en peper			
<b>Aubergine:</b>			
Aubergines	0,4 stuks	1 stuks	2 stuks
Olijfolie	0,2 dl	0,5dl	1 dl
Amandelschaafsel	6 gram	15 gram	30 gram
Zeezout en peper			
<b>Tomatenvinaigrette:</b>			
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	6 eetlepels	12 eetlepels
Bieslook	3 eetlepels	6 eetlepels	12 eetlepels
Zout en peper			
<b>Courgettekoekjes:</b>			
Courgette (gele)	0,2 stuks	1 stuks	2 stuks
Sjalotjes (banaan, grote)	1 stuks	2,5 stuks	5 stuks
Tijm	0,5 theelepel	1 theelepel	2 theelepels
Olijfolie			
Zout en peper			
<b>Garnering:</b>			
Tuinkers	0,4 bakje	1 bakjes	2 bakjes

# **Doradefilets met rucola-basmatirijst, courgettekoekjes en gegrilde aubergine**

## **Vorbereiding:**

### **Vis:**

- Verwarm de oven voor op 160°C.
- Bestrijk een ovenplaat met olijfolie.
- Maak de vissen schoon haal de graat er uit
- Vouw de filets van boven naar onder tot aan de staart. Zet het vast met een cocktailprikker. Leg de vis op de ovenplaat.
- Strooi wat zout en peper op de filets, vlak voordat ze de oven in gaan

### **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 8 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 stand 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.
- Rooster de amandelen en hak ze fijn.

### **Courgettekoekjes:**

- Verwarm de oven voor op 160°C.
- Bekleed een ovenschaal met bakpapier.
- Rits de blaadjes van de tijm en hak de tijm fijn.
- Snijd de courgettes in dunne ronde plakken (snijmachine stand 10).
- Snijd de sjalotjes in dunne ronde plakken (snijmachine stand 8).
- Leg beurtelings enkele courgette- en sjalottenplakjes enigszins overlappend in de schaal.
- Maak torentjes naar gelang het aantal personen, courgette als laatste.
- Bestrooi de plakken met tijm, zout en peper vlak voordat ze in de oven gaan.
- Besprenkel de groente met olijfolie. Dek de schaal af met aluminiumfolie.

# Doradefilets met rucola-basmatirijst, courgettekoekjes en gegrilde aubergine

## 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 tomaten brunoise, 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

#### Serveren:

- Schep de rucola-basmatirijst met behulp van een ijsknijper in het midden van een bord.
- Plaats een courgettekoekje op het bord
- Leg de auberginerolletjes ernaast, dan de rijst en een doradefilet op de rijst
- Nappeer alles met de vinaigrette en garneer met de tuinkers.





## Lamsrib met mosterd en kruizemuntsaus

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<b><i>Lamsribstuk:</i></b>			
Lamsribstuk	2 stuks	5 stuks	10 stuks
Eiwit	40 gram	80 gram	160 gram
Peterselie	2 gram	4 gram	8 gram
Mosterd	20 gram	40 gram	80 gram
Boter	25 gram	50 gram	100 gram
Broodkruim	60 gram	120 gram	240 gram
<b><i>Kruizemuntsaus:</i></b>			
Lamsjus	1,5 dl	3 dl	6 dl
Witte droge wijn	1 dl	2 dl	4 dl
Sherryazijn	0,25 dl	0,5 dl	1 dl
Bijenhoning	50 gram	100 gram	20 gram
Kruizemuntblaadjes	8 gram	16 gram	32 gram
Peper en zout			
<b><i>Groente:</i></b>			
Sjalotje	1 stuks	2 stuks	4 stuks
Courgette	1 stuks	2 stuks	4 stuks
Shii-take	2 stuks	4 stuks	8 stuks
<b><i>Roseval aardappels</i></b>			
Roseval aardappels	0,5 kg	1 kg	2 kg
Rozemarijn	1 takje	2 takjes	4 takjes
Olijfolie			
Zeezout			
<b><i>Garnering:</i></b>			
Kruizemuntblaadjes			

### Vorbereiding:

#### Lamsribstuk:

- Het Lamsribstuk bjsnijden, botjes schoonmaken en van verdere onregelmatigheden en overige botten ontdoen.(afsnijdsels bewaren voor later)
- Vlees weg zetten voor later

### Vorbereiding:

#### Groente:

- De courgette wassen en in gewenste vorm snijden in (spaghetti sliertjes).
- Afgedekt weg zetten.
- De shii-take met een doekje of keukenpapier schoonwrijven en de steeltjes verwijderen. Ook deze afgedekt weg zetten.

# Lamsrib met mosterd en kruizemuntsaus

## Bereidingswijze:

### Lamsribstuk:

- Oven op 175°C voorverwarmen.
- Het vlees met zout en peper uit de molen inwrijven.
- De afsnijdsels in een braadpan leggen en het lamsribstuk erop leggen, met de vette kant omhoog.
- Met de verhitte boter overgieten.
- De braadpan in de oven zetten en het lamsribstuk onder regelmatig bedruipen gedurende 10 a 12 minuten braden.
- Daarna het lamsribstuk met aluminiumfolie afdekken
- De oven op 225°C voorverwarmen
- Het vrijgekomen braadvet zeven en bewaren.
- Pan niet schoonmaken is later weer nodig

### Saus:

- Alle ingrediënten, met uitzondering van kruizemuntblaadjes, vermengen en aan de kook laten komen.
- De kruizemuntblaadjes wassen, hakken en aan de saus toevoegen.
- De saus op een zacht vuur tot de gewenste hoeveelheid laten inkoken.

### Roseval aardappels:

- Roseval aardappels wassen en in 8 partjes snijden
- Met olijfolie besprenkelen en de gehakte rozemarijn erop verdelen.
- Bestrooi met peper en zout.
- Bak ze af in een oven van 180 °C in ongeveer 30 minuten

### Lamsribstuk:

- De eiwitten goed stijfkloppen.
- De peterselie hakken en met de mosterd, zout en peper uit de molen aan het eiwit toevoegen.
- Het lamsribstuk met behulp van een paletmes met de eiwitmassa bestrijken en het geheel met broodkruim bestrooien.
- 100 gram water in de braadpan schenken hiermee de aangebakken vleessappen losroeren de jus zeven.
- De braadpan met braadvet invetten en het lamribstuk terug in de pan of bakblik leggen.
- Het bewaarde resterende braadvet erover gieten en ca. 10 minuten (tot de eiwittengoudbruin is geworden) in de oven plaatsen

## **Lamsrib met mosterd en kruizemuntsaus**

### **Courgette spaghetti:**

- De sjalotjes en shiitake fijnsnijden en de courgette spaghetti samen met de shiitake en sjalotjes wokken.
- Breng op smaak met zout en peper

### **Serveren:**

- Drie koteletjes van het warme lamsribstuk snijden en op een warm bord leggen.
- Spaghetti van courgette er bij leggen
- De warme kruizemuntsaus op het bord scheppen .
- Wat Roseval-aardappels met rozemarijn erbij leggen
- Garneren met een kruizemunttakje

## Gekonfijte ananas met boerenyoghurt-kardemomijs

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<b>IJs:</b>			
Boerenyoghurt	0,2 l	0,5 l	1 l
Poedersuiker	160 gram	400 gram	800 gram
Citroensap	0,4 dl	1 dl	2 dl
Kardemompeulen	3 stuks	12 stuks	24 stuks
<b>Tuilebakjes:</b>			20 stuk
Eiwit (1 ei =33 gram)	0,5 stuks	1 stuks	2 stuks
Boter (op kamertemperatuur)	25 gram	50 gram	100 gram
Poedersuiker	15 gram	30 gram	60 gram
Bloem	25 gram	50 gram	100 gram
Zout	mespuntje	mespuntje	mespuntje
Slagroom	0,125 dl	0,25 dl	0,5 dl
Gevijzelde kardemon	beetje	beetje	beetje
<b>Ananas:</b>			
Ananas	1 stuks	1 stuks	2 stuks
Suiker	60 gram	150 gram	300 gram
Sinaasappelsap	1 dl	2 dl	4 dl
Grand Marnier	Scheutje	Scheutje	Scheutje
Sereh	1 stengel	2 stengels	4 stengels
Gember	20 gram	50 gram	100 gram
Spaanse peper	0,2 stuk	0,5 stuks	1 stuks
Steranijs	2 stuks	3 stuks	6 stuks
<b>Garnering:</b>			
Mint	4 topjes	10 topjes	20 topjes

### Vorbereiding:

#### IJs:

- Haal de kardemom uit de peul en kneus de kardemom in de vijzel.
- Verwarm het citroensap met de kardemom. Laat het even trekken en zeef het daarna.
- Meng met een staafmixer dit mengsel, de yoghurt en de poedersuiker tot een glad mengsel.
- Doe de massa in de sorbetière en draai er ijs van.

# Gekonfijte ananas met boerenyoghurt-kardemomijs

## Vorbereiding:

### Tuilebakjes:

- Zeef de bloem.
- Roer, boter, poedersuiker en een mespuntje zout door elkaar. Voeg het eiwit toe en daarna de bloem. Laat het even rusten.
- Verwarm de oven voor op 170°C.
- Leg wat bakpapier op een bakplaat. Teken wat cirkels op het bakpapier en schep wat van de massa op elke cirkel. Strijk het **heel** dun uit met de bolle kant van de lepel.
- Bak ze met 4 à 5 in de oven tot ze goudbruin zijn.
- Leg de koekjes gelijk over een omgekeerd borrelglaasje en vorm er een bakje van.
- Klop de slagroom stijf.

### Ananas:

- Schil de ananas en snijd hem in vieren. Verwijder het hart en snijd de ananas in lange plakken. Leg ze op een bakplaat.
- Maak de Spaanse peper schoon en verwijder de zaadjes. Schil de gember en snijd ze in kleine stukjes. Maak de sereh schoon en snijd ze in stukjes.
- Karamelliseer de suiker, blus het af met het sinaasappelsap en de Grand Marnier. Voeg de Spaanse peper, gember, steranijs en sereh toe en laat het koken.
- Giet de massa door een zeef over de ananas.
- Laat dit een paar uur marinieren.

### Serveren:

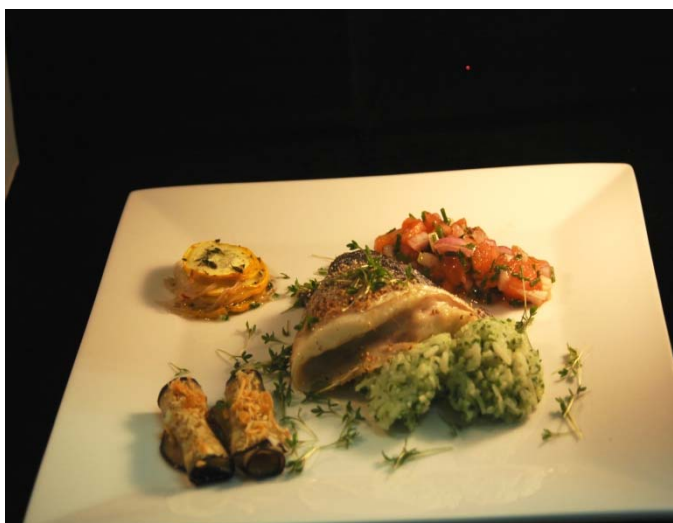
- Schep een beetje slagroom op het bord. Zet hierop een tuilebakje.
- Vul het bakje met een bolletje ijs.
- Leg een plak ananas ernaast en nappeer wat marinadevocht op het bord.
- Garneer met een topje mint.



1 Loempia met gamba's en avocado



2 Erwtencrèmesoep met kruidencroutons en munt



3 Dorade filets met rucola-basmatirijst, courgettekoekjes en gegrilde aubergine



4 Lamsrib met mosterd en kruisemuntsaus



5 Gekonfijte ananas met boerenyoghurt-kardemom-ijs

