

# 2023 mei

Stichts Culinair Genootschap Utrecht · Lente

---

**VOORGERECHT** Zeebaarstartaar met bieslook

---

## Zeebaarstartaar met bieslook

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zeebaars buikfilet	240	gr.
olijfolie (arbequina)	100	ml
bieslook	60	gr.
limoenen - rasp (sap naar koolrabi ceviche)	2	
potje kaviaar (bv haring, zalm)	1	
sprietjes bieslook	6	

Snijd de zeebaars filet (zonder vel) in hele kleine blokjes. Hak met koksmees zo fijn mogelijk. Verdeel de zeebaars in gelijke porties en draai met licht vochtige handen 12 ronde balletjes. Leg de balletjes op een stukje vershoudfolie en draai er met behulp van de folie stevig aan. Laat in de koelkast opstijven. Snijd de bieslook grof en blendeer fijn met de olijfolie. Zeef de olie door een passeerdoek. Haal de zeebaars uit de folie en rasp er limoenschil over. Afwerking: Serveer de zeebaars op een klein schaalpje en verdeel de kaviaar er over. Plaats er een halve spriet bieslook op. Druppel de bieslookolie er om heen.

**Ceviche van koolrabi**

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
koolrabi	4	
limoenen (plus die van de zeebaars)	4	
sushiazijn	300	g
blad djerok peroet	3	
korianderzaad	1	tl
citroengras	1	
kokospuree	100	g
kokosmelk	25	g
water	25	g
snufje zout		
mespunt agar agar		
witte druiven	18	
sushi-azijn	1	el
limoencress		
koriandercress		
chili olie	1	tl

**Cevichesap:** Maak sap van de koolrabi. Er is ongeveer 600 g sap nodig. Rasp de schil van 2 limoenen met een zesteur of microplane. Pers 6 limoenen. Er is ongeveer 150 g sap nodig. Kneus het korianderzaad en citroengras. Meng alle ingrediënten. **Koolrabi:** Snijd de koolrabi met een snijmachine (stand 3) in dunne plakken. Steek de plakken vervolgens uit met een ronde steker. Gaar de koolrabi in het cevichesap en bewaar in de koelkast. **Kokoscrème:** Kook de kokospuree, kokosmelk, zout en water op met de agar agar tot alles bindt. Koel terug en draai vervolgens glad in de blender. **Gebrande druiven:** Snijd de druiven in 2 en brand op de snijkant. **Marineer** in sushiazijn. **Afwerking:** Spuit dotjes van de kokoscrème in het midden van een bord, plaats daar 3 halve druiven op. Bedruppel met enkele druppels chili olie. Leg hierop 5 plakjes koolrabi. Laat ze half over elkaar liggen en krul ze op als een bloem. Maak af met de korianderen limoencress en schenk bij het serveren een beetje van het cevichesap.

**Paprikaschuim met geitenkaas**

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
uien	2	
preien	2	
bos bleekselderij		
winterpeen		
peterselie		
tijm		
gekneusde peperkorrels	20	
water	2,5	liter
rode paprika's	8	
rijpe vleestomaten	16	
zelfgemaakte groentebouillon	400	ml
slagroom (min 4 eetlepels)	150	ml
courgette (wat overblijft naar lam wellington)	1	
stijf geslagen slagroom	4	el
geitenkaas	100	gr.
bloemetjes (oranje)	½	bakje

Maak in ca 30 minuten groentebouillon. Zeef. Was de paprika's, snijd ze door en verwijder de zaadlijsten. Snijd grof. Snijd de tomaten grof. Pers de paprika en de tomaten ieder afzonderlijk uit in de sapcentrifuge. Breng 400 ml groentebouillon met de room (min 4 eetlepels) aan de kook, laat inkoken. Doe het sap bij de bouillon. Breng evt op smaak met zout en peper. Snijd de gewassen schil van de courgette in wybertjes. Blancheer ca 2 minuten. Doe de tomaat-paprika-bouillon met de stijfgeslagen room in een mixer en klop in 10 seconden op. Of gebruik de staafmixer. Afwerking: Roer de geitenkaas romig, maak quenelles en leg ze voorzichtig met de courgette-wiebertjes in de soep. Verfraai met de bloemetjes.



## Rode poon met droge worst, aardappelsaus en groene asperges

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
afsnijdsels (koppen, vel) en graten van witvis	500	gr.
uien, grofgehakt	1	
winterwortel, grofgehakt	½	
warm water	1	liter
korianderzaad	½	el
laurierblaadjes	2	
witte peperkorrels	10	
bosje platte peterselie	1	
kleine rode ponen	8	
groninger gedroogde worst met kruidnagel ca 100 gr (alternatief drentse gedroogde worst)	1	
beschuit	1	
kruimige aardappel	80	gr.
sjalot	1	
teen knoflook	1	
stuks korianderzaad	10	
gerookte spekblokjes	40	gr.
olijfolie		
visbouillon	250	ml
droge witte kookwijn	100	ml
boter	100	gr.
melk	25	ml
citroen (sap)	½	
dikke groene asperges	12	
citroen (10 ml sap)	½	
peper en zout		
klont roomboter		

Visbouillon: Spoel de afsnijdsels en graten goed af onder koud, stromend water. Maak van alle ingrediënten bouillon in ca 30-40 minuten. Schuim regelmatig af. Zeef. Poon: Maak de vis schoon: verwijder vinnen, kop, staart en ingewanden. Verwijder de hoofdgraat, maar niet de huid. Snij de poon dwars door. Rasp worst en beschuit met een grove rasp. Wentel de ponen in dit mengsel en houd iets over voor garnering. Leg koel weg. Aardappelsaus: Schil de aardappel en snijd in blokjes. Snipper de sjalot. Kneus het korianderzaad. Bak de aardappel met sjalot, knoflook, korianderzaad en spekblokjes even heel zachtjes in beetje olijfolie. Voeg de visbouillon en witte wijn toe en kook zachtjes gaar. Klop het aardappelmengsel met de boter en melk schuimig met behulp van een staafmixer. Passeer de crème door een fijne zeef. Breng de crème op smaak met peper, zout en citroensap. Asperges: Schil de asperges. Verwijder het harde deel aan de onderzijde. Blancheer de asperges kort in gezouten water en spoel ze meteen koud af, om doorgaren te voorkomen. Snij in stukjes van ca 2 cm. Doe olijfolie en citroensap bij elkaar en klop tot een vinaigrette met een garde. Breng op smaak met peper

en zout. Afwerking: Bak de poon goudbruin in schuimende boter. Strooi er een beetje geraspte worst en beschuit op. Zet de poon nog ca 3 minuten, met pan en al, in een oven van 160°C. Breng op smaak met peper en zout. Verwarm intussen de asperges lichtjes met een beetje citroendressing. Verdeel de asperges over de borden. Leg de gebakken poon erop. Klop de aardappelsaus schuimig met een staafmixer en schep het om het gerecht.



## Lam Wellington met voorjaarsgroenten en witte bonenpuree

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
lamsfilet pp	100	gr.
arachide olie		
broodkruim	40	gr.
boter	200	gr.
fijngehakte basilicum	20	gr.
fijngehakte peterselie	120	gr.
fijngehakte tijm	8	gr.
plakken katenspek pp	2	
vellen filodeeg	4	
eidooiers	4	
limabonen uit blik/pot	400	gr.
kipbouillon (tablet of pot)	1000	ml
tenen knoflook	4	
takken tijm	2	
roomboter	25	gr.
room	100	ml
courgette van de soep		
meiknollen	4	
tuinbonen (diepvries)	50	gr.
petit pois (diepvries)	50	gr.
jonge worteltjes	10	
kleine shiitake	12	
ijswater		
olijfolie		
lamsfond	150	ml
kalfsfond	150	ml
koude roomboter		

Lam: Bak de lamsruggen kort rondom aan in de olie. Laat de filets afkoelen in de koelkast. Kneed het broodkruim met de boter en de gehakte basilicum, peterselie en tijm. Let op dat je niet te veel brood gebruikt. Leg de plakken spek strak naast elkaar op een plastic folie en verdeel daarover gelijkmatig het boter/kruidenmengsel. Leg de lamsfilets onderaan op het spek en rol de filets in het spek. Bestrijk de plakken filodeeg met eidooier. Leg de in het spek gerolde filets op het filodeeg en rol op. Druk de zijkanten aan en leg ze op een bakplaat. Bonenpuree: Kook de limabonen kort in de bouillon met de teentjes knoflook en tijm, giet af en pureer in de magimix, werk er de boter doorheen en als laatste de lobbige geklopte slagroom. Groenten: Kook afzonderlijk beetgaar: de meiknollen in kleine brunoise, de tuinbonen, de petit pois, de worteltjes in kleine brunoise, en koel in ijswater. Bak de shiitakes kort aan in weinig olie. Bak de courgette in kleine brunoise kort aan in weinig olie. Lamsjus: Maak de lamsjus en bind de jus van het vuur af met blokjes koude boter. Afwerking: Bak de lam wellington in 10 minuten in een op 200 gr C voorgewarmde oven tot een kerntemperatuur van 50 gr C is

bereikt. Laat daarna nog 10 min rusten. Stoof de groenten nog even in boter. Zet een veeg bonenpuree op het bord. Snijd de uiteinden van de lam wellington, en snijd plakken. Leg op de bonenpuree schik de groenten rond het gerecht. Giet de saus over het vlees.



## Millefeuille met passievrucht-espuma en basilicumsorbet

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
vellen filodeeg	8	
poedersuiker	25	gr.
roomboter	25	gr.
blaadje gelatine	1	
melk	3	dl
passievruchtpuree	1	dl
vanillestok	1	
eidooiers	4	
suiker	100	gr.
puddingpoeder	30	gr.
room	100	ml
aardbeien	800	gr.
klontje roomboter		
munt	20	gr.
cointreau	15	ml
limoenen	8	
water	3	dl
basilicum	20	gr.
granny smith	2	

Millefeuille: Maak beurre noisette en smeer het filodeeg ermee in. Bestrooi licht met poedersuiker. Schik er een nieuw vel filodeeg op. Herhaal dit zodat 4 plakjes filodeeg op elkaar liggen. Herhaal dit met de resterende 4 plakjes filodeeg. Snijd in driehoekjes zodat er 3 driehoekjes per bord zijn. Bak af tussen 2 bakmatjes op 160° C gedurende ca. 12 min.

passievruchtencrème Suisse: Week de gelatine in een ruime hoeveelheid koud water. Kook de melk en coulis samen op met de middendoor gesneden vanillestok. Klop de dooiers met de suiker en het puddingpoeder tot een ruban (een gladde en schuimige massa). Verwijder de vanillestok en giet de kokende melk op de ruban en breng aan de kook tot er binding ontstaat. Voeg de uitgeknepen gelatine toe en roer tot die is opgenomen. Stort de crème uit en laat afgedekt afkoelen. Klop de afgekoelde crème los met een klopper. Klop de room op tot er zachte pieken ontstaan en spatel die door de afgekoelde crème.

Aardbeien: Was de aardbeien, verwijder het kroontje, snijd de kopjes eraf en snijd de aardbeien in tweeën. Kleur de aardbeien kort en hevig aan in een klontje boter, karamelliseer, flambeer met Cointreau en werk af met versnipperde munt.

Sorbet: Rasp de limoenen. Pers de limoenen uit; levert 200 ml sap op. Kook het water en de suiker op tot 120° C totdat het is ingedikt tot een siroop. Koel de siroop zo snel mogelijk af door het mengsel over te gieten in een koude pan of kom die je in een bak koud water met koelelementen of ijsklontjes zet. Blijf voortdurend roeren. Voeg de limoensap en zeste toe. Snijd de Granny Smith in zeer kleine brunoise en de basilicum in dunne reepjes. Voeg toe aan het mengsel. Maak het ijs af met de machine.

Afwerking: Plaats in een diep bord de aardbei. Verspreid hierover wat munt. Schik tussen de aardbeien het filodeeg als opstaande schotsen. Op de aardbeien een quenelle van de sorbet met ernaast de passievruchtencrème.