

2024 oktober

Stichts Culinair Genootschap Utrecht · Herfst

AMUSE Tartaar van avocado en komkommer met geroosterde meelwormen

Tartaar van avocado en komkommer met geroosterde meelwormen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
meelwormen	100	gr.
witte kookwijn	25	ml
zonnebloemolie	15	ml
citroen (bio) - sap naar tartaar	1	
suiker	50	gr.
radijsjes met groen	16	
platte peterselie	10	tak
waterkers	10	tak
bosui	8	
komkommer	1	
avocado	2	
rode ui	1	
citroen (bio) - schil naar gekonfijte	1	
citroenschil olijfolie	5	ml

Laat de meelwormen in ca een half uur wellen in de witte wijn. Bak de meelwormen in de olie tot ze van buiten krokant, maar van binnen nog zacht. Hak de radijsjes fijn. Hak de peterselie en de waterkers, met wat groen van de radijsjes en de bosuitjes. Schil de komkommer en haal het zaad eruit. Hak komkommer, avocado en rode ui in zeer kleine brunoise. Meng alle ingrediënten en maak aan met citroensap, olijfolie, zout en peper. Was en schil de citroen met een dunschiller. Snijd de citroenschil in heel dunne julienne. Blancheer de julienne van citroenschil driemaal (ververs het water tussendoor). Los de suiker op in 50 ml water, en konfijt de schilletjes in de suiker. Serveer de tartaar met eromheen de meelwormen en de citroenschilletjes.

Bloemkoolsteak

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bloemkolen (middelgroot)	3	

Snijd vanuit het midden van de bloemkolen uit iedere kool 2 plakken van ca 2,5 cm. Zet de overgebleven bloemkool apart voor de puree en couscous. Snijd de kern van de bloemkoolsteak in een ruitpatroon en doe de bloemkool in een vergiet en stoom au bain marie tot hij halverwege gaar is, ongeveer 12-15 minuten. Haal de steaks voorzichtig uit de pan en laat ze afkoelen. Snijd de steaks doormidden.

Bloemkoolpuree

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
ui	1,5	
zonnebloemolie	15	ml
cashewnoten	150	gr.
ras el hanout	15	gr.
amandelmelk	900	ml

Neem 525 gr van de overgebleven bloemkoolroosjes. Snijd de ui in dunne ringen en fruit de ui in een grote pan in de olie tot zacht en doorschijnend. Rooster de cashewnoten in een andere pan tot ze goudbruin zijn en laat ze afkoelen. Hak ze grof en bewaar 75 gr voor de bloemkoolcouscous. Voeg de bloemkoolroosjes en de overgebleven cashewnoten toe aan de uien en fruit ze tot ze doorschijnend zijn. Strooi er de ras el hanout over, giet de amandelmelk erbij en kook tot ze zacht zijn. Doe het mengsel in een keukenmachine en mix tot het glad is. Indien de puree te vloeibaar is, dan indikken in een pan met dikke bodem.

Bloemkoolcouscous

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rozijnen	45	gr.
ingelegde citroenen	30	gr.
peterselie	40	gr.

Neem 150 gr van de overgebleven bloemkool en maal in een keukenmachine tot het op couscous lijkt. Bekleed een vergiet met een mousseline doek, doe de couscous erin, breng op smaak met zout en stoom 2 minuten in au bain marie, zet dan opzij om af te koelen. Wel de rozijnen met een beetje heet water uit de bain marie, laat afkoelen, giet af en voeg toe aan de couscous. Snijd de ingemaakte citroenen in blokjes en hak de peterselie fijn. Meng ze met de achtergehouden gehakte cashewnoten door de couscous.

Gepofte wilde rijst

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
wilde rijst	25	gr.
zonnebloemolie	25	ml

Verhit de olie in een grote pan tot 220°C. Voeg snel de rijst toe gedurende 5 seconden tot deze gepoft is. Laat uitlekken op keukenpapier.

Afwerking Bloemkoolsteak

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zonnebloemolie	15	ml
ras el hanout	15	gr.
ghoa cress	1	bakje

Bak de bloemkoolsteak in olie tot hij licht gekleurd is en bestrooi hem dan met ras el hanout en 1 eetlepel water. Draai hem om en bak hem tot hij zacht is. Smeer een laag bloemkoolpuree op een warm bord en bedek met couscous, leg de bloemkoolsteak er voorzichtig op en strooi er cress en gepofte rijst overheen.

Zeevruchtensoep met fregula

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
gemengde rotsvis (bv rode poon, schorpioenvis)	900	gr.
grote garnalen of gamba's	12	
kokkels	24	
mosselen	24	
ui	1	
wortel	1	
bleekselderij	2	stengel
prei	1	
knoflook	3	teen
platte peterselie	30	gr.
olijfolie	10	ml
droge witte kookwijn	200	ml
tomatenpuree	25	gr.
laurierblad	2	
basilicum	20	gr.
tijm	20	gr.
water	500	ml

Maak de hele vis schoon in koud water en verwijder voorzichtig de koppen en graten, bewaar deze voor de visbouillon. Snijd het vlees in blokjes en zet het apart in de koelkast. Verwijder de schelpen van de garnalenlichamen, laat de koppen intact voor decoratie. Haal de rauwe mosselen en kokkels uit hun schelpen door het sluitspier te snijden. Doe de mosselen en kokkels in een kleine kom met koud water om ze vers te houden. Meng alle schelpen met de bewaarde graten en vissenkop voor de visbouillon. Snijd de ui in blokjes. Snijd de wortel, bleekselderij en prei in blokjes. Hak de knoflook en de peterselie fijn. Voeg een scheutje olie toe aan een grote pan en zet op laag vuur. Voeg de gesneden ui toe, bak zachtjes gedurende 5 minuten en voeg dan de gesneden wortel, selderij en prei toe. Bak 5 minuten. Voeg de gehakte knoflook en peterselie toe aan de pan en bak nog een minuut. Breng op smaak met zout en peper en voeg de achtergehouden visgraten, koppen en schelpen toe. Prak deze met een houten lepel door de groenten om zoveel mogelijk smaak vrij te maken. Roer de wijn erdoor en laat een paar minuten sudderen tot het meeste vocht is gereduceerd. Roer de tomatenpuree en de gemengde verse kruiden erdoor en giet het water erbij om de soep aan te vullen. Laat het 30 minuten trekken. Voeg evt extra water toe. Schuim regelmatig af. Giet de ingekookte visbouillon door een zeef - er zou ongeveer 600 ml bouillon moeten zijn.

Gekonfijte tomaten

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
cherrytomaatjes	25	
extra vergine olijfolie	100	ml

Verwarm de oven voor op 100°C. Verdeel de cherrytomaatjes in een ovenschaal in een enkele laag en giet er net genoeg olijfolie overheen om ze te bedekken. Zet ze in de oven en rooster ze langzaam gedurende 3 uur tot ze zacht zijn. Zet ze apart tot ze nodig zijn. Verwijder het overschot aan olijfolie.

Fregula

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
griesmeel	300	gr.
water	100	gr.
zout		

Doe de helft van het griesmeel in een grote ovenschaal en voeg lepel voor lepel water toe. Met de vingertoppen het geheel mengen door er grove korrels/kleine klontjes van te maken. Herhaal dit voor de resterende griesmeel. Maak de korrels/klontjes kleiner door het deeg door een grove zeef te duwen op een bakplaat zodat de korrels een redelijk gelijkmatige grootte hebben. Zet de bakplaat in de oven (180 graden) en bak gedurende 20 minuten. Roer af en toe om, om ervoor te zorgen dat de korrels gelijkmatig garen. Haal het uit de oven wanneer de korrels lichtbruin zijn. Breng een grote pan met gezouten water aan de kook en voeg de gedroogde fregula toe. Kook 5 minuten, giet af en bewaar.

Vissoep

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
inktvis	6	
basilicum	40	gr.
olijfolie	30	ml
knoflook	1	teen
platte peterselie	30	gr.
citroen (bio)	1	
sinaasappel (bio)	1	
limoen (bio)	1	

Maak de inktvis schoon en gooi de ingewanden en koppen weg. Pel de huid van het hoofdlichaam, spoel goed af met water en snijd het schone witte vlees fijn. Zet koel weg. Bestrooi ondertussen de achtergehouden blokjes vis met zout, peper, een paar basilicumblaadjes en een flinke scheut extra vergine olijfolie. Bestrooi in een aparte kom de garnalen en inktvis met wat extra olie. Hak de knoflook fijn; hak de peterselie fijn. Bak in olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur een paar minuten. Voeg een paar stukjes gemarineerde vis toe aan de pan en laat ze een beetje kleuren om de pan meer smaak te geven. Schenk de bouillon in de pan met de gekonfijte tomaten, en breng alles aan de kook. Voeg de gekookte fregula toe aan de pan en laat het nog een paar minuten sudderen op laag vuur. Controleer de smaak en voeg een beetje water van de kokkels en mosselen toe als er een sterkere smaak nodig is. Rasp de drie citrusvruchten met de microplane. Haal de pan van het vuur en roer de resterende blokjes vis, de gesneden inktvis, garnalen en uitgelekte mosselen en kokkels erdoor. Roer er nog een paar basilicumblaadjes, een beetje olijfolie en de zeste van de citrusvruchten door.

Afwerking Zeevruchtensoep

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
ciabatta	12	plakken
olijfolie	15	ml
basilicum	12	blad

Besprenkel de sneetjes brood met een beetje olie en grill ze kort tot ze net knapperig zijn in de oven of de grillpan. Verdeel de soep over kommen en voeg een sneetje geroosterd brood toe. Garneer met een paar takjes verse basilicum.

Konijnlende met balsamicoazijn, parmezaanchips en jam van rode uien

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
konijnlendes	4	
kalkoen(gehakt)	600	gr.
vetspek	16	plakjes
rozemarijn	2	tak
pruimen (gedroogd)	16	
ei	2	
room	100	gr.

Ontbeen de lende, snij het open op een plank, leg er plasticfolie overheen en plet het met een vleeshamer. Besprenkel met zout, gehakte rozemarijn en versgemalen witte peper. Bedek het vlees helemaal met het spek. Indien de kalkoen nog niet gehakt is: draai er gehakt van. Meng het kalkoengehakt, de eieren en de room. Leg dit mengsel in het midden van het konijnenvlees, leg de pruimen erop en rol het vlees op. Maak vier kleine rollades. Verpak het vlees goed in plasticfolie en stoom het gaar in een stoompan of stoomoven voor ongeveer 25 minuten. Het vlees is gaar als het van binnen 75 graden is. Laat de waterdichte vleespakketjes heel snel afkoelen in ijswater.

Rode ui-jam

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rode ui	800	gr.
olijfolie	15	gr.
suiker	280	gr.
rodewijnazijn	60	ml
honing	60	ml
rozemarijn	2	tak
balsamicoazijn	80	ml

Snij de ui heel fijn, verwarm deze in een klein beetje olijfolie en voeg de overige ingrediënten toe, behalve de balsamicoazijn. Doe het deksel op de pan en laat het vocht geheel verdampen. Laat de suiker niet karameliseren. Voeg de balsamicoazijn op het laatst toe en laat de jam bij kamertemperatuur afkoelen.

Parmezaanchips

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
parmezaan	100	gr.
meel	60	gr.
maismeel	70	gr.
boter	120	gr.
eiwit - dooier naar geitenkaasmousse	160	gr.

Doe de ingrediënten voor de parmezaanchips in de blender, mix ze goed en spreid het mengsel uit met een lepel tot 2 mm dikte op een siliconenmatje of bakpapier. Geef het de vorm die je wilt en bak de parmezaanchips in de oven op 180 graden, tot ze goudbruin van kleur zijn.

Afwerking Konijnlende

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
persinette cress	1	bakje
roomboter	15	gr.

Bak de rollades snel in de boter. Trancheer, en werk af met de parmezaanchips, rode ui-jam en cress.

Geitenkaasmousse met paprikagelei

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
basilicum	15	gr.
kervel	15	gr.
platte peterselie	15	gr.
zonnebloemolie	100	ml
zachte geitenkaas	350	gr.
room	200	ml

Blancheer de kruiden kort in kokend gezouten water en laat goed uitlekken. Pureer de kruiden met de olie in de blender. Passeer evt door een zeef. Verwarm de geitenkaas licht en roer deze glad met de handmixer. Klop de slagroom lobbige en schep deze door de geitenkaas. Schep voorzichtig wat kruidenolie door de geitenkaasmousse zodat er een gemarmerd effect ontstaat. Plaats het mengsel in een spuitzak en plaats in 12 glaasjes. Zet koel weg.

Paprikagelei

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
agar agar	2	gr.
sjalot	1	
olijfolie	10	ml
rode puntpaprika	2	
water	350	ml
suiker	30	gr.

Voeg de agar agar toe aan heel weinig koud water, breng aan de kook en laat enkele minuten koken. Snipper het sjalotje fijn en fruit aan in de olijfolie. Verwijder zaden en zaadlijsten van de paprika en snijd deze in blokjes, voeg toe en laat zachtjes meefruiten. Giet het water erbij, voeg de suiker toe en laat 15 minuten zachtjes koken. Pureer het mengsel met de staafmixer en passeer door een grove zeef. Verwarm opnieuw en voeg de agar agar toe. Breng op smaak met peper en zout. Doe het mengsel in een spuitflesje. Spuit de gelei op de geitenkaasmousse. Zet koel weg.

Bladerdeegstengels

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bladerdeeg (pakje 10 stuks a 450 gr)	2	vel
eidooier (van konijnlende)	2	eidooier
zwarte sesamzaadjes	30	gr.

Bestrijk het bladerdeeg met losgeklopte eidooier en bestrooi met zwarte sesamzaadjes. Snijd in reepjes van 0,5 cm en bak goudbruin in een oven van 200° C.

Kletskep

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
harde geitenkaas	100	gr.

Rasp de kaas met een grove rasp. Maak 12 gelijke rondjes op een met een bakmatje beklede bakplaat. Bak in ca. 12 min in de oven op 200° C krokant. Haal de rondjes voorzichtig van de bakplaat en laat afkoelen op keukenpapier.

Afwerking Geitenkaasmousse

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
eetbare bloemen	1	bakje
vene cress	1	bakje

Werk de glaasjes af met kruidenolie, bloemetjes, cress, bladerdeegstengeltje en een kletskepje.

Millefeuille van peer met saffraan en witte chocolade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
dikke peren	8	
sinaasappelsap	300	ml
perestroop	20	ml
kruidnagels	6	
saffraandraadjes	10	saffraandraadjes
steranijs	4	
kaneelstok	1	

Snijdt dunne plakjes van de peren met de Japanse mandoline en rol ze tot 6 cilinders. Kook de rest van de ingrediënten in een kleine sauspan een paar minuten tot ze lichtjes ingedikt zijn. Doe de perencilinders in vuurvaste ringen en leg deze in een kleine ovenvaste schaal. Giet er vervolgens de zojuist gemaakte siroop over. Dek af en zet 45 min in een oven op 220° C. Laat volledig afkoelen in de koelkast en snijd de perencilinders doormidden.

Crèmeux van witte chocolade en tonka

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
melk	250	gr.
room	250	gr.
gelatineblaadjes	8	gr.
eidooier (wit naar tuiles)	100	gr.
suiker	40	gr.
witte chocolade	360	gr.
tonkaboon	1	

Klop de eidooiers en de suiker tot ze wit en luchtig zijn. Verwarm de melk en room. Week de gelatine in een ruime hoeveelheid koud water. Giet de warme room over de eidooiers en meng. Doe dit mengsel terug in een pan en kook al roerend tot 85° C. Doe de gelatine erin en los deze op (dit voorkomt ook dat de eidooiers te gaar worden). Rasp de tonkaboon in het mengsel. Giet het hete mengsel over de witte chocolade. Laat dit 2 minuten staan en meng tot een gladde massa. Doe de crèmeux in quenelle mallen en zet een paar uur in de diepvries (of plaats in z'n geheel in de koelkast om er later quenelles uit te scheppen).

Zwarte sesamtuiles

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
sesamzaad (zwart)	20	gr.
eiwit (van cremeux)	50	gr.
bloem	50	gr.
poedersuiker	50	gr.
boter	25	gr.
zout	3	gr.
inktvissinkt of houtskool	1	gr.

Verwarm de oven voor op 150° C. Mix de sesamzaadjes in een kleine blender. Voeg het eiwit en de boter toe en blend tot een homogeen beslag. Voeg de bloem, de suiker, het zout, de inktvissinkt toe en mix tot een glad deeg. Smeer het deeg uit in een mal en bak de tuiles in de voorverwarmde oven gedurende 8 à 14 min (afhankelijk van de dikte van je mal). De tuiles uit de mal halen wanneer die nog niet helemaal gaar zijn. Daarna nog even verder afbakken in de oven. Geen mal beschikbaar? Dan cirkels uitstrijken met de bolle kant van een lepel, en bakken in de oven.

Afwerking Millefeuille

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
sesamzaad (zwart)	20	gr.
sesamzaad (wit)	20	gr.
hazelnoten	80	gr.

Haal op tijd de quenelle uit de diepvries. Deze moet koud zijn maar niet bevroren. Hak de hazelnoten en meng met de zwarte en de witte sesamzaadjes. Breng de siroop waarin de peren gegaard zijn aan de kook. Laat inkoken tot de juiste consistentie bereikt is. Schik een halve perencilinder op het bord. Schep ernaast een hoopje sesamzaadjes met de gehakte hazelnoten. Leg hierop een quenelle crèmeux. Werk af met een zwarte sesamtuile.